

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動科學 來源 大成報 日期 89.11.04 版面 三版

《運動醫學新知》

網球肘按摩可根治

無需吃藥 治療百分百 中西方法 有異曲同工之效

記者 羅宏仁 / 特稿

「網球肘」是所有愛好網球人士聞之色變的運動傷害，一旦得病就必須放棄繼續打球的樂趣，還必須接受長期的藥物及物理治療，苦不堪言。不過，根據美國運動網站消息指出，目前有一種軟組織按摩法 (Soft Tissue Massage) 無需吃藥，即可百分之百

解決這個問題。

網球肘因好發於網球運動員而得名，形成主因是錯誤的反拍擊球動作或是肌腱過度疲勞，造成肘關節外側上部的肌腱發炎。平時做反手揮拍或雙手擰絞動作時會有明顯疼痛，嚴重時連日常生活如刷牙都有困難。

據該文作者費雪表示，當肌纖維一

再被強大外力撕裂受傷時，會造成患部被膠原質包裹，導致發炎。而患部會有持續性緊繃腫脹現象，並引起受傷部位疼痛，甚至反射到前臂將痛感擴大。

軟組織按摩法是利用簡單的按摩技巧，將發炎部位的軟組織活絡開來，使肌肉在收縮或伸展時不致因患部腫

大福音。

大陸運動醫學界目前已結合中國傳統醫學的推拿按摩，進行網球肘的治療並獲得不錯療效，與美國の治療方式有異曲同工之效。目前國內大多以熱敷、電療、超音波等物理治療方式進行處理，但效果並不理想。

脹刺起疼痛

。此法不但

需吃藥，更可獲

得百分之百的效果，

是罹患網球肘病患的一

