

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動力學 來源 自由時報 日期 98.2.21 版面 B九版

網球肘

痛到手無力

圖·文 / 胡家誠

網球運動是一種相當容易受傷的活動，不論是選手的肩膀肌肉拉傷，膝、踝關節的韌帶扭傷等，都是屢見不鮮的新聞，國內男單好手盧彥勳更是因為膝傷而在此次台維斯盃比賽缺席，讓球迷們錯失欣賞精采球技的大好機會。

相信愛好網球的人士一定有過相同的經驗，在初學打球的時候或是久未練習，偶一興起與三五好友比拚球技之後，持拍手的手肘部分就會痠痛不已，症狀持續好幾天才逐漸獲得好轉，這也就是大家耳熟能詳的「網球肘」(Tennis elbow)問題。

「網球肘」的正式名稱為「肘關節外上髌炎」，也就是前臂負責手腕伸直動作執行之肌群，因過度使用所造成的肌肉發炎症狀，通常是錯誤的握拍姿勢與反覆使用反手擊球，造成腕關節屈曲肌群的疲勞緊繃與伸直肌群的累積性傷害使然。

疼痛部位以腕關節伸直肌群為主，症狀通常產生在慣用手的肘關節之外側部位。同時與施力的大小、工作時間的長短有關；症狀嚴重時可能造成手部無力，影響日常生活功能。

如果已有網球肘的症狀產生，可先暫停可能引起症狀的運動或是工作，視症狀的急性期、慢性期不同

而分別採取冰敷或熱敷的方式處置，同時可接受貼紮處理，以進一步改善痠痛症狀(圖一)。經由貼紮，放鬆腕關節之屈曲肌群與伸直肌群，同時支持軟組織，避免因過度使用而再產生不適症狀。

當痠痛症狀已獲得控制時，則可進一步加入手部伸展運動與肌力訓練，以恢復正常功能。

◎網球肘伸展運動：

●右腕關節屈曲肌群伸展運動：
右手肘伸直，掌心朝上，以左手將右手手掌、手指帶往地面方向做腕關節屈曲肌群之伸展動作(圖二)。

●右腕關節伸直肌群伸展運動：
右手肘伸直，掌心朝下，以左手將右手手掌、手指帶往地面方向做腕關節伸直肌群伸展動作(圖三)。

●每次動作需維持10至15秒左右

時間，重複5至10次。

●每次伸展之力道以肌肉感覺緊繃即可，勿過度施力。

建議有打網球習慣或是需長時間反覆使用上肢作業的人士，不只是運動之前，在工作之前最好也可以先簡單的進行伸展運動，並適時的休息，才能預防網球肘的發生。

(作者為台北宏恩醫院復健科物理治療師)

