

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 運動防護

來源 自由時報

日期 99.06.21 版面 B4

使 力 不 當

不會打網球 得了網球肘



即使是園藝工作，也要小心手腕肌腱負荷過量，導致「網球肘」的發生。

文／蘇弘慈

50歲的吳媽媽是一名家庭主婦，愛好園藝。日前就醫時說：「醫師啊！我的右手肘已經痛了快一個星期了，手肘都腫腫、燙燙的，且壓下去都好痛，痛到不能伸手拿東西，連半夜拉被子都沒力。」

我問她：「最近伸直手肘，或把手腕翹起來時，有沒有特別痛？最近是不是有做手部操作較頻繁的活動？」她回答：「上個星期剛種了玫瑰花，翻土、除草忙了好幾天。」

從她所述的症狀可以判斷，她應該是得了「網球肘」，要好好治療及休息。

沒想到吳媽媽竟回答：「醫師！您真愛開玩笑，我不會打網球，也不是體育高手，怎麼會得網球肘？」

其實「網球肘」的正式名稱爲「肘骨外上髁炎」，通常肇因於手腕或前臂過度使用，例如打網球、園藝、使用螺絲起子、提重物、扭乾抹布，及用手大力搓洗衣服等，容易造成手腕伸肌的肌腱負荷過量，導致發炎。

網球肘好發於40歲左右的中壯年人，常見的症狀包括：手肘局部疼痛，抓握的力量減弱，手腕伸展時，會感到疼痛。理學檢查時，會發現當手肘伸展，或手肘伸展合併手腕屈曲時，疼痛會加劇，且手心向下做旋後動作時，也會誘發疼痛。

治療第一步即是休息，最重要的是找出病因，做適當的改變。例如工作時，需要做反覆不停的使用手肘，或手腕的運動，像使用鐵鎚或提重物等，最好要休息，才能幫助復元。

急性發作時，可以在局部冰敷，及使用止痛劑，來減輕發炎的程度。

工作時，使用網球肘支持帶於距離手肘下方兩指幅處，分散外上髁處的壓力，使肌肉在用力時，不會將力量集中在一點，以免再度受傷。若發炎的情形十分嚴重，可在外上髁處局部注射類固醇來緩解症狀。

復健治療方面，首先以解除疼痛及改善關節活動度爲目標，應用超音波深部熱療及電療來降低發炎、消除疼痛，同時給予牽拉運動及肌力訓練，來維持增進關節活動程度。給予軟組織的橫向摩擦按摩，增加血液循環，改善柔軟度，爲回復工作做準備。震波療法也有良好的療效。

網球肘通常需要6星期到3個月的時間才會復元，必須從調整平常的工作或運動習慣做起，否則很容易復發，或變成慢性的肌腱炎。耐心地配合醫師的治療，適當使用護具，才能復元。（作者爲衛生署旗山醫院復健科主任醫師）

