

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

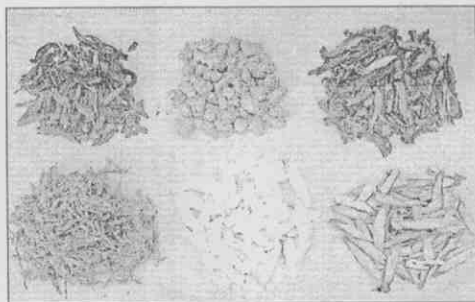
分類 運動醫學 來源 中華日報 日期 98.7.20 版面 B四版

陳醫師健康關懷

網球肘

握物無力

↓丹川、川七、木瓜、伸筋草、生白芍、甘草為常用治療網球肘中藥。



■中醫治療以針灸藥蒸 外敷金黃散 內服中藥為主

門診常見因手肘外側疼痛前來求診的患者，或是媽媽族群，或是運動傷害者，或是工人，它常發生在打網球的運動員手肘，故俗稱「網球肘」，但其實它更常發生在一般人的手肘，故又稱「家庭主婦肘」、「投手肘」。

所謂的網球肘其學名應為「手肘外髌炎」，是手臂伸腕橈側短肌附著在肘外髌的部位發炎與退化所引起的手肘外側疼痛及手臂無力等現象，此開始於微小的裂傷，然後慢慢的擴大伸腕橈側長肌，慢慢的轉變成慢性肌腱炎。

網球肘好發在工作上需要前臂經常用力旋轉，反覆敲打或搬重物的人，也容易因不斷使用這群肌肉而造成類似網球肘的問題，例如：上班族、家庭主婦、打字員、油漆工、水泥工等。

罹患網球肘的人，在肱骨外髌附近會有壓痛感，有的疼痛會放射到前臂，腕部或上臂，以致無法提拿重物，握物無力，甚至端杯水，寫字都會引起疼痛；嚴重的話連握在手中的物品也會自行掉下來，且無法很完全的作肘部屈伸動作。

網球肘症狀發生之初為急性期，前二十四小時內要冰敷；發生四十八小時後，可用熱敷，要立即停止會引發疼痛的姿勢及工作。配合中醫針灸、藥蒸、外敷金黃散，內服中藥調理。針灸穴位上以曲池、手三里、手五里、外關、阿是穴為主，藥蒸可以紅花、伸筋草、川芎、木瓜等為主，中藥內服則以行氣活血化瘀通絡為主，方以桃紅四物湯、身痛逐瘀湯、芍藥甘草湯、丹士散、黃耆五物湯，烏藥順氣散，桂芍知母湯等加減木瓜、伸筋草、劉

寄奴、赤芍、丹參、川土、乳青、沒藥等。

平常保養須注意：

1. 注意工作或運動姿勢，勿長時間重複使用或過度運動，必要時配戴手肘護具。
2. 打球前，確實做好手肘，手腕的暖身操，務求姿勢正確，每次練習不得超過1小時。
3. 主婦買菜時，盡量使用推車，少用提籃，以手提重物時注意手腕姿勢，不可背屈。
4. 注意修正握物的姿勢，手腕可稍彎曲，減少手部受力。
5. 因工作引起之網球肘應立即減少工作量，以免病情惡化。

註：作者為台南市陳俊銘中醫診所負責人，嘉南藥理科技大學講師。

