

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫療保健 來源 聯合報 日期 97. 4. 02 版面 E二版

網球肘痛不停 手術能斷根？

問：我飽嘗網球肘不便已兩個月，已就醫兩次，吃過藥也打了類固醇，非但沒好，疼痛反而加劇，範圍還從肘關節延伸到手腕附近。請問網球肘患者能不能游泳？動手術能不能一勞永逸？

（非夢）

答：網球肘的痛楚來自於附著骨頭上的外側肌腱發炎，這和個人體質有很大關係，有些人日常生活明明都用右手，反而是左手出現網球肘。

讀者深為網球肘所苦，但吃藥只能舒緩網球肘疼痛，沒好好休息還是沒用，打類固醇雖然會好得快，但若非必要，最好不要打，畢竟類固醇對皮下組織不好，糖尿病患者施打後，也影響血糖控制。

要想擺脫網球肘，最好還是要降低使用頻度。提醒讀者，網球肘不容易斷根，除了日常穿衣、洗澡這類不能不做的動作外，像是提重物、打球、搬東西等，都要避免。

至於讀者提到的游泳，由於也要用到患肢，疼痛期最好能免則免，改做慢跑等其他運動。至於手術清除發炎組織，臨床上很少用，畢竟手術仍有其風險，況且，也不能保證一定能百分之百痊癒。（署立台北醫院骨科主任陳興源解答，記者陳惠惠整理）

