

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫療保健 來源 自由時報 日期 97. 5. 25 版面 B七版

網球肘 手臂過度操勞

試試中醫指壓 緩解疼痛



圖·文 / 戴嘉宏

從事勞力工作的石先生，經常必須雙手出力搬運或提拉重物，右手肘外側反覆疼痛已近月餘，難以握拳使力，手肘處明顯壓痛，且疼痛擴散至腕部；王小姐是一名家庭主婦，近一週來扭毛巾時，左肘外側關節痠脹無力，無法伸直。

這是俗稱的「網球肘」，正確的名稱是「肱骨外上髁炎」，好發於手臂前端需要經常用力者，不只是打網球，搬提重物、家事操勞、打字工作、手工操作者都容易引起症狀。

由於肱骨外上髁處附著的伸腕肌腱群，長時間過度扭轉或過度牽拉，發炎日久導致局部沾黏，手肘旋轉或伸張時，會加劇疼痛。剛發作時，如果局部紅腫熱痛，應休息冰敷，2、3日後，若依然疼痛，則轉為慢性發炎，

除了儘速接受治療外，病人平時也可利用穴位指壓來緩解疼痛，以加速復元時程。

以拇指按壓穴位處，使產生痠脹感，持續10秒，反覆5至10次，再以手指揉捏鬆緩附近肌肉，一日數回。

●曲池穴：手肘彎曲90度，在肘橫紋外側盡端凹陷中，按壓有明顯痠脹感。

●手三里穴：由曲池往手腕方向連線下2吋處，約3指寬。

●外關穴：手腕背側，腕橫紋正中往上2吋，約3指寬。

肱骨外上髁炎患者平常應避免提重物，勿做腕部背伸動作，並應多休息。必要時，可利用護肘或肘部束力帶，以防再度受傷。

(作者為台北市慶和中醫診所院長)

