



## 網球肘

網球肘是運動傷害中常見的一種疾病，許多網球員在開球、擊球、或慣於單手反拍時不當的姿勢，就會發生此症（網球肘）之名便因此而來；除了網球員容易得此症之外，上班族、家庭主婦、打字員等，也是醫院門診中常見的患者，罹患網球肘時，患者常在拿取重物、搓洗衣物、扭絞毛巾時，發生手肘部位的酸痛，若對此症不予重視，將造成慢性疼痛甚至演變成骨膜發炎、肌肉痙攣。

### 症狀

- 手肘外側部位疼痛。
- 手臂無力。
- 肘部活動受限、關節僵硬。

### 治療

治療網球肘也和其它疾病一樣，掌握早期治療的原則，並且耐心的長期做治療復健，恢復效果才好，其治療方法有：

- 保守療法：減少使用須扭轉前臂的動作；運動時可戴上手肘保護套。
- 藥物法：使用消炎藥，外用或內服，如症狀無法改善可在局部注射。
- 外科療法：使用保守療法及藥物法無效且症狀嚴重者，則須作外科手術。

### 簡易的預防方法（肌肉力量與柔軟度的加強訓練）

手腕關節伸肌肌力加強運動—手握啞鈴或罐頭，肘關節略彎且固定靠在桌上或椅子扶手；前臂不動，做腕關節向上的動作，反覆做幾次。也可利用寬的彈性橡皮帶當做阻力，以相同動作來練習。

手腕關節伸肌群被動伸展運動—手腕關節伸直，手掌心向下，用另一手慢慢地將腕關節向下彎，彎到肌肉感覺較緊的程度為止，維持 5 秒後再慢慢放鬆回去，反覆數次。這個動作也可運用在打球前的暖身運動。

### 日常生活保健原則

生活中手部不當的錯誤姿勢，極易引起手肘部位的酸痛、肌肉緊張等症狀，其帶來諸多不便，因此每個人最好能掌握下列原則：

- 打網球時，最好選擇輕質、彈性佳、品質優良的球拍，減少手臂的負擔。
- 打球之前，確實做好手肘、手腕的暖身操。
- 經常從事網球運動者，務求掌握正確姿勢，並且每次練習不超過 1 小時。
- 主婦買菜時，儘量使用推車，少用提籃；以手提重物時注意手腕姿勢，不可背屈。
- 修正握鍋鏟，刀把等工具的姿勢，減少手部受力。
- 拖地時，腿部略彎，以腰腿力帶動，而不是光用手臂的力量來拖動。
- 搬箱子時，應抱高到腹上前胸，才能均衡使力。
- 從事各項運動都要有正確認知；除了技巧練習外，運動器材及身體各方面配合的情況也要小心考量，才不會為了健康而造成運動傷害。而對較缺乏運動的家庭主婦來說，則要知道如何在繁重的家事下，好好的保護自己的手臂。一旦受了傷，應該及時尋求醫師及物理治療師之協助，使受傷組織儘早恢復正常，才不會造成更嚴重的一傷再傷！

---

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡  
電話：[\(04\) 22052121](tel:(04)22052121) 分機 3207