

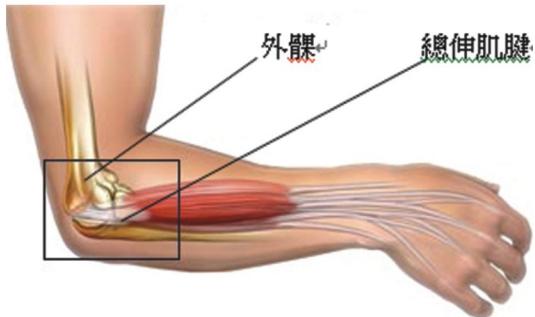
# 網球肘的物理治療

**V**  
Orthopedic clinic  
**Victor** 維德骨科診所



## ■ 什麼是網球肘？

網球肘是指手肘外側疼痛，造成網球肘的原因是手腕關節或手指伸展肌群重覆動作造成肌肉使用過度，造成肌腱的受傷及發炎，發炎的位置多在手肘外側骨突處(外上髁)，因此又稱外上髁炎。



## ■ 症狀

腕關節或手指伸展肌群共同起源處產生疼痛或正壓痛，並延伸到前臂肌肉群。

開始覺得扭毛巾、提東西、抓東西沒有力氣並且有劇痛的情況產生。

做被動的肌肉伸展或是主動出力疼痛增加。

## ■ 網球肘的物理治療

治療  
步驟

- 1/ 首先進行熱敷或是蠟療15分鐘，增加血液循環及放鬆肌肉
- 2/ 進行超音波軟化沾黏的組織
- 3/ 進行伸展及肌力訓練及按摩(運動治療)
- 4/ 純予經皮神經電刺激減少疼痛感覺。急性期的病人會先給予冰敷15分鐘，接著進行超音波及電療項目，並且需配戴護肘固定避免發炎加劇。

網球肘的物理治療約進行2~3週後疼痛會有明顯的改善，而加上適當的伸展和肌力訓練4~6週可恢復日常生活功能。

## ■ 運動治療項目

(1) **肌肉伸展運動**：肘伸直，手掌心朝下，用另一手將手慢慢將手掌往下彎，直到前臂肌肉感覺拉緊 3 維持此姿勢30秒，接著放鬆休息；重覆15次，一天做4組。



(2) **肌力訓練**：患側放在桌緣上，手腕垂出桌面，手掌面朝下並且握一水瓶或是啞鈴，做手背往上翹的動作，往上翹到底時停住2秒，再慢慢往下到起始位置，重覆15次，一天做4組，重量不能超過3公斤。



(3) **深層肌肉按摩**：目的是要讓沾黏的組織能夠藉由按摩排列整齊，並且刺激肌腱受器讓肌肉放鬆減緩日後的疼痛。以另一手的大拇指先在患側手手肘上找到主要疼痛的位置，必須要在肌肉上，如果疼痛點是在骨突處，就往前兩公分的位置按摩，按摩必須垂直肌肉走向，按壓的力道是自己能夠忍受最大的疼痛感覺，進行同一方向的搓揉，如真的疼痛難耐，就只要在肌肉處向下深壓即可，按壓後須進行立即的冰敷和手肘跟手腕的伸展活動。



## ■ 日常生活需注意的事項

- 1、建議適合自己的活動量，量力而為。
- 2、如果是工作會長期使用手腕活動，需使用護肘保護靠近手肘的位置，減緩前臂肌肉疲勞。
- 3、任何運動前，均需做手臂的伸展熱身，運動結束後需進行冰敷降低發炎機會。
- 4、家庭主婦買菜時盡量使用推車，少用提籃，減輕前臂出力。
- 5、做家事時，像是炒菜、拖地等動作，避免以固定姿勢持續出力，應有階段式休息或是換手執行。
- 6、急性疼痛時，應多休息，避免強力抓握或細微手指動作。

