

# 手部勞動過度・小心得網球肘

文圖 | 成冠緯 高雄市立凱旋醫院職能治療師

網球肘，可不是網球選手的專利，是一種極為常見的骨科疾病，多見於農民、家庭主婦、運動員及工人等，病因是由於肘關節附近前臂肌肉群之共同起點因用力不當或過多，引起發炎。要治好此症，唯有耐心，並遵循醫師的指示才行。

「醫師，我又不打網球，為什麼之前看的醫師都說我是網球肘。」

「醫師，我的手肘外側有一個地方非常疼痛，而且這個疼痛點還會引起鄰近的肌肉酸痛，嚴重的時候，甚至連拿個杯子都會覺得沒力氣，我的手怎麼了？」

「醫師，為什麼吃藥、打針、推拿…等方法都試過了，手肘痛怎麼都不會好？」

上述的情形，是患者最常出現的抱怨，或許您也有相同困擾。

## 一. 不打網球也會得網球肘？

網球肘是運動傷害中常見的一種疾患，許多網球選手在開球、擊球或使用單手反拍之時，若有不當的姿勢就會發生此症，「網球肘」之名就是因此而來。不過，醫師表示，不一定打網球才会有網球肘，事實上約 85% 網球肘病人不曾打過網球，反而是整理花園、做家事、打電腦或拿公事包等動作引起。

醫師解釋說：「『網球肘』在醫學上只是一個名詞。它是一種常見的軟組織損傷，發生的原因是手部錯誤使力，此時會因為手指頭和手腕關節背屈，引起手肘肌肉緊張，經過長年日積月累下來，導致肘

部的肱上髁（亦即肘關節外側的突出骨）發炎、疼痛。」

那麼哪些人容易得到網球肘呢？基本族群就是必須長時間反覆使用手部來工作的人，比如家庭主婦買菜、提水桶、切菜、剝肉、炒菜、打掃、吸地、拖地、抱孩子等，幾乎無一不用到手肘的力量，也使得網球肘成為困擾家庭主婦的主要病症之一；而工人常搬重物，也由於長時間重複使用或過度運動，造成退化性病變。根據臨床統計，患肱骨外上髁炎之肘痛患者多為 40 歲左右之中年人，故亦有「四十肘」之簡稱。所以上班族、家庭主婦、打字員、油漆工、泥水工等，都是醫院門診中常見的患者

## 二. 網球肘症狀

網球肘發生時，對一些日常生活的活動都會造成很大的影響。「網球肘」這種病症的症狀是肘關節外側，也就是肱骨上髁附近，有壓痛感，患者常在拿取重物、搓洗衣物、扭絞毛巾時或提茶壺倒水、掃地、睡時拉被子時等動作，均可發生手肘部位的疼痛或劇痛，有的症狀輕微時，經數月或數日自然痊癒。較重者，可反覆發作，為持續性疼痛、手臂無力，甚至持物掉落地上，在前臂旋前伸時，也常因疼痛而活動受限，有時疼痛向前臂上層放射，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，並壓迫到神經而引發背部疼痛。



## 三. 臨床治療及處理

網球肘的治療處理原則，首先是要讓受傷的組織盡量得到休息，其次儘可能減少組織持續處在發炎狀態。治療方式的選擇上，主要以休息、物理治療、醫師處方、藥物治療為主。

(一) 適當的休息可以讓手臂肌肉放鬆，避免疲勞酸痛長期累積，造成進一步傷害。

(二) 物理治療可包括熱敷促進血液循環、患部電療減緩疼痛、超音波治療、按摩及運動治療，其中又以運動治療為最重要。運動治療主要包含肌肉伸展運動和肌力加強運動，肌肉伸展運動可以維持肌肉的柔軟度，讓緊繃的肌肉放鬆，而肌肉力量加強運動則是訓練手臂的肌肉，增加肌肉的力量及耐力，使手臂的肌肉足以應付日常工作所需，可進一步預防傷害的再發生。

(三) 藥物治療方面，傳統的口服非類固醇抗發炎藥物，在急性發炎時搭配復健治療可明顯縮短療程。

## 四. 網球肘治療教戰守則

(一) 冰敷：罹患急性肌腱炎時，24 小時內立即冰敷。

(二) 保護：立即停止會引發疼痛的姿勢及工作，手腕及前臂可使用手部支架或半片石膏，讓手腕及疼痛的肘部遠離進一步的傷害。

(三) 抬高：可使用肩部吊帶抬高手腕及肘部，促進末梢血液循環。

(四) 壓迫：可使用特殊的網球肘固定帶，可減低前臂肌肉收縮時對肱骨外上髁產生的拉力。

(五) 休息：依症狀的輕重，決定手腕不得提重物或停止工作的時間，一般至少約休息 2 周以上，需要使用力氣時，不要使用受傷的手臂。

(六) 營養：適量補充蛋白質以幫助患部修復。

(七) 運動治療：在症狀發作時，手肘伸直，手腕彎屈，前臂作內轉的動作，可以減緩症狀的程度。

(八) 物理治療：一般使用的方法有熱療（如熱敷或紅外線）、水療、超音波治療、干擾波電療及肌肉按摩，持續治療 1 - 2 周。

(九) 藥物治療：在急性疼痛時，可以局部（肘部壓痛點）注射類固醇藥物，局部使用酸痛軟膏，或口服止痛藥、鎮定劑。

## 五. 網球肘的預防

網球肘看起來不是什麼大毛病，但是，手臂無法抬舉、疼痛、無力，嚴重影響日常作息；嚴重時，更有人連吃飯都無法拿筷子，穿衣服也無法扣扣子，痛苦不堪。

網球肘臨床診斷跟治療並不困難，比較麻煩的是，常見病患反覆發作，造成生活及工作上的困擾，因此最重要的就是要作好衛教，根據可能發生的原因，加強預防訓練。

(一) 加強手臂力量和柔韌性訓練，尤其是前臂伸肌的力量練習。常見的有俯臥撐

、啞鈴彎舉等，還包括抓握網球的靜力練習和抵抗橡皮筋的手指伸展練習等。

(二) 打網球或羽球時，選擇質地輕、彈性佳、品質優良的球拍，以減少手臂的負擔。

(三) 打球之前，確實做好手肘、手腕的暖身操。

(四) 經常從事網球或羽球運動者，務求姿勢正確，每次練習不得超過 1 小時。

(五) 主婦買菜時，盡量使用推車，少用提籃。

(六) 注意修正握鍋鏟、菜刀等工具的姿勢，減少手部受力。

(七) 使用拖把拖地時，腿部略彎，以腰腿力量帶動肩膀、手臂，而不是光用手臂的力量來拖動。

(八) 水泥工或油漆工之工作所引起之網球肘應立即減少工作量，以免病情惡化。

## 六. 結語

網球肘的造成通常都是過度使用、重覆傷害腕部伸肌而發炎疼痛。起初患者會感覺肘部外側疼痛和前臂痠痛，但只要讓手休息幾天、幾周、幾個月後，就不會再疼痛，因此很容易被一般人所忽略。

雙手萬能，沒有雙手生活萬萬不能。但是，我們卻常常忽略雙手的病狀。治療網球肘也和其它疾病一樣，應掌握早期發現早期治療的原則，並且還必須遵循醫師的指示耐心的復健及護理，隨時在生活中做好預防保健的工作，才能早日擺脫疼痛的困擾。此外，並非所有手肘外側疼痛皆是網球肘引起，一個治療許久或一再反覆發作之病人，必須找有經驗的專業醫師，仔細的評估診斷，再配合完整的治療，以求較持久的療效。🌱