

# 網球肘的物理治療

相信很多網球選手或網球初學者，都有過手肘部疼痛的經驗，嚴重時甚至握杯子，握門把或是擰毛巾都覺得疼痛難奈！

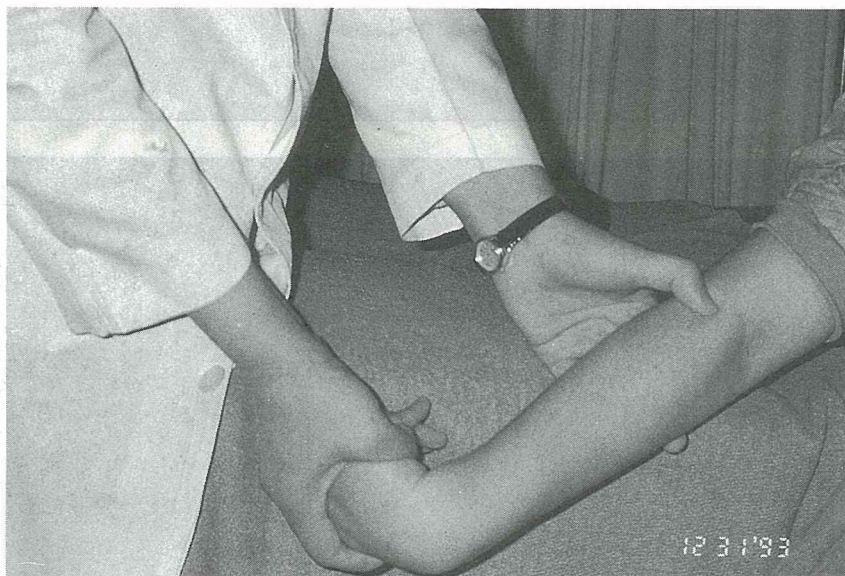
**網**球肘（Tennis Elbow）顧名思義，就是發生在肘部的問題。廣義的網球肘是指所有肘關節附近的「肌腱炎」，而狹義的網球肘是單指肱骨外上髁炎。

肌腱炎發生的原因為長時間過度使用或是肌肉不當使用，造成肌腱與骨頭附著處過度的張力而造成的傷害；而肱骨外上髁則是伸腕肌肌腱附著的地方造成的發炎的症狀。

## 臨床病因

網球肘好發年齡從35歲至50歲，平均好發年齡為41歲，但是年紀大至80歲，最低年齡至12歲，都有人發生過，所以有許多人，不分男女老少，都可能有此經驗，而究其原因有以下幾種：

第一、過度使用。這是許多運動選手在高強度使用手臂後最常造常肌腱炎的原因，因為肌腱附著處經年累月的壓力和張力增加所致，例如棒球投手、標槍選手、網球選手及自由式游泳選手常發生。



網球肘檢查法

第二、外傷。可能的原因為車禍或不當用力，如拿小鋤頭除草，但是因為地實在太硬了，而造成的肌腱炎。

第三、職業性及運動性傷害。如棒球、標槍、網球、游泳、切肉的肉販、木匠、紡織工人、打字員、園藝工人等，這些因職業而長期潛伏在病因中的人，隨時都有可能因太過度使用或激烈比賽後而產生症狀。

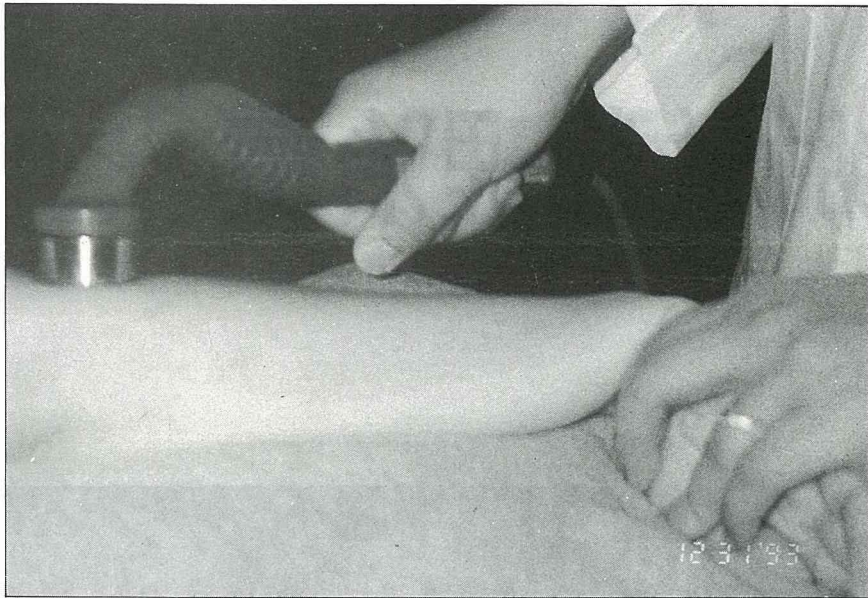
## 臨床症狀和治療

第一期為急性期。輕微疼痛症狀，尤其是在劇烈活動後，此

期為可逆的發炎反應，可吃發炎藥物，避免過度使用或過度用力，受傷後2天內，使用冰敷法治療。

第二期為亞急性期。不管是休息或活動都會產生疼痛，但休息一段時間後疼痛可以減輕。治療方法，可服用抗發炎藥物及休息。

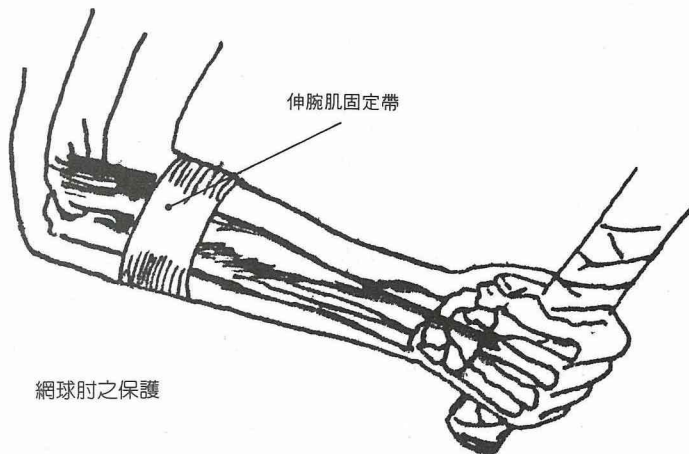
第三期為慢性期。主要特徵為「疼痛」，尤其是晚上甚至休息時也會痛，有明顯的手肘功能缺失，日常生活的一些功能有障礙，甚至肌腱附著處產生鈣化，常需手術治療切除，此期主要物



網球肘超音波治療



伸腕肌群肌力加強訓練



網球肘之保護

理治療及配合復健運動。

## 復健治療和預防

一般的保守性治療如果持續1年以上，仍無法有效地減輕症狀，才考慮進一步的手術治療。所以持續的物理治療復健，是相當重要的，而物理治療又分成下列四個步驟：

(一)治療——急性期著重於冰敷、休息以降低活動量，接著輔以「超音波」之深層熱療，促進肌腱之癒合修復，並降低局部疼痛症狀。

(二)休息——建議停止一切造成傷害的活動或儘量降低活動的「量」，讓患部獲得充分的休息及修補癒合的機會。

(三)復健運動——針對病人受傷的原因及受傷的部位，提供適當而切要的治疗性運動，如局部肌腱的深層按摩治療，肌力加強運動，肌腱或肌肉牽拉運動。

(四)預防及保護——從受傷的原因研究分析，我們知道可能網球拍的重量、材質及網線的張力、材質或握把的大小都對肘部有影響，所以因人而異要有所調整；又如運動前有良好的熱身及牽拉運動（拉筋），也可預防傷害的發生；又如充分了解運動的方法和原理，也有助於傷害之發生。至於已經受傷的部位，則在再運動或活動時，增加保護措施如肌腱固定帶之使用，以防止重覆傷害。◆