

網球肘

網球肘（external humeral epicondylitis）是由急慢性損傷造成肱骨外上髁周圍軟組織疼痛，因多見於網球運動員，故又稱為肱骨外上髁炎（tennis elbow）。臨床上十分多見，為復健科門診就診率最高的常見病之一。

流行病學

在前臂過度旋前或旋后位，被動牽拉伸肌（握拳、屈腕）和主動收縮伸肌（伸腕）將對肱骨外上髁處的伸肌總腱起點產生較大張力，如長期反復這種動作即可引起該處的慢性損傷。因此，凡需反復用力活動腕部的職業和生活動作均可導致這種損傷，如網球、羽毛球、乒乓球運動員，鉗工、廚師和家庭婦女等。少數情況下，平時不作文體活動的中、老年文職人員，因肌肉軟弱無力，即使是短期提重物也可發生網球肘，如出差提較重行李箱、協助搬運大量圖書、家具等。

臨床表徵

起於肱骨外上髁部的有橈側腕長伸肌、橈側腕短伸肌、肱橈肌、旋后肌等，主要功能為伸腕、伸指，其次使前臂旋后。當腕背伸或前臂旋后過度都會使附著于肱骨外上髁部的腕伸肌腱、筋膜受到牽拉而致傷。網球肘的基本病理變化是慢性損傷發炎。雖然發炎較局限，但其發炎的範圍每個病人卻不盡相同：有的僅在肱骨外髁尖部，是以筋膜、骨膜炎為主；有的在肱骨外上髁與橈骨頭之間，是以肌筋膜炎或肱橈關節滑膜炎為主。

當您在提熱水瓶倒水、扭毛巾或者掃地時感到肘外側疼痛，甚至可向上臂及前臂放射，而休息時癢狀減輕，請留心一下你是否患上了網球肘，應當立即到醫院看診。

復健相關治療及運動

1. 降低疼痛、腫脹

- ★保護、適度休息、冰敷
- ★避免重覆過度使用伸腕肌
- ★戴護肘

2. 維持軟組織柔軟度和關節活動度

3. 強化肌肉力量和耐力

預防衛教

運動前或做動作前先暖身,且避免重複性使用或過度運動如已經有症狀時使用護具固定受傷部位。主婦買菜時,盡量使用推車,少用提籃,以手提重物時注意手腕姿勢,不可背屈。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。因工作所引起之網球肘應立即減少工作量,以免病情惡化。