

手肘肌腱炎（網球肘）衛教資料

一、什麼是網球肘

網球肘指手肘外側疼痛，是因附著在肱骨和其外髁的總伸腕肌腱受傷所致。

二、病因

造成網球肘的原因是手腕關節不當使用或重覆動作造成肌肉及肌腱使用過度，造成肌腱的受傷與發炎；因此，在平時必須做一些運動來增加肌力及柔軟度，降低受傷的機會。

三、症狀

手肘外側（肱骨外上髁）或總伸腕肌腱疼痛。

四、檢查

臨床理學檢查上可在手肘外側，總伸腕肌腱附著肱骨處發現明顯壓痛或是手腕伸展時給予阻抗，手肘外側會有明顯疼痛；超音波則可明顯看出總伸腕肌腱是否發炎。

五、治療及復健運動

網球肘的治療包括：減輕或減少手腕活動，讓手腕適當休息；配戴適合的護肘來轉移施力點，使發炎處獲得休息；也可以經由醫師開給藥物、超音波、雷射、經皮電刺激等物理治療來緩解發炎。

另外自我復健運動方面：

(一)手腕及手肘伸肌肌腱拉長及屈肌肌力訓練如圖一

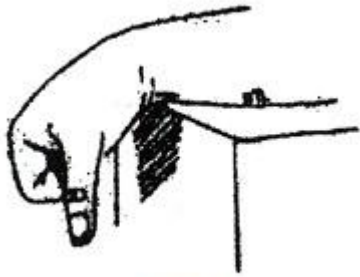
步驟 1.將前臂置於桌邊，手腕伸出桌緣。

步驟 2.輕握拳，掌面朝下，先維持手腕於正中位置。

步驟 3.手腕往下屈曲，維持 10 秒鐘。

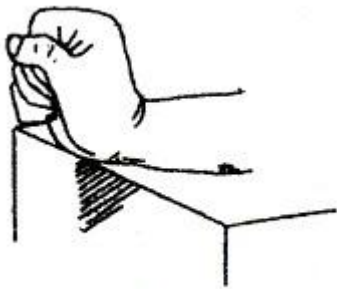
步驟 4.回到正中位置，休息 5 秒鐘。

步驟 5.重覆動作 5 次，可漸增至 10 次。



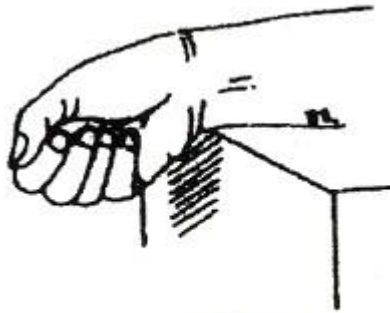
(圖一)

(二)手腕及手肘屈肌肌腱拉長及伸肌肌力訓練如圖二
步驟 1-5 同上，唯步驟 3 之動作為手腕向上伸展。



(圖二)

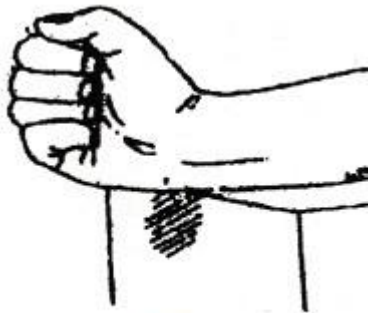
(三)手腕及手肘橈側肌腱拉長及尺側肌力訓練如圖三
步驟 1.將前臂置於桌邊，手腕伸出桌緣。
步驟 2.輕握拳，拳眼朝上，先維持手腕於正中位置。
步驟 3.手腕往下（即小指側）屈曲，維持 10 秒鐘。
步驟 4.回到正中位置，休息 5 秒鐘。
步驟 5.重覆動作 5 次，可漸次增加至 10 次。



(圖三)

(四)手腕及手肘尺側肌腱拉長及橈側肌力訓練如圖四

步驟 1-5 同上，唯步驟 3 之動作為手腕向上（即大拇指側）伸展。



(圖四)

(五)若無不適，可在醫師指導下，手中握啞鈴、沙袋等重物以增加訓練強度。

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

著作權人：長庚醫療財團法人