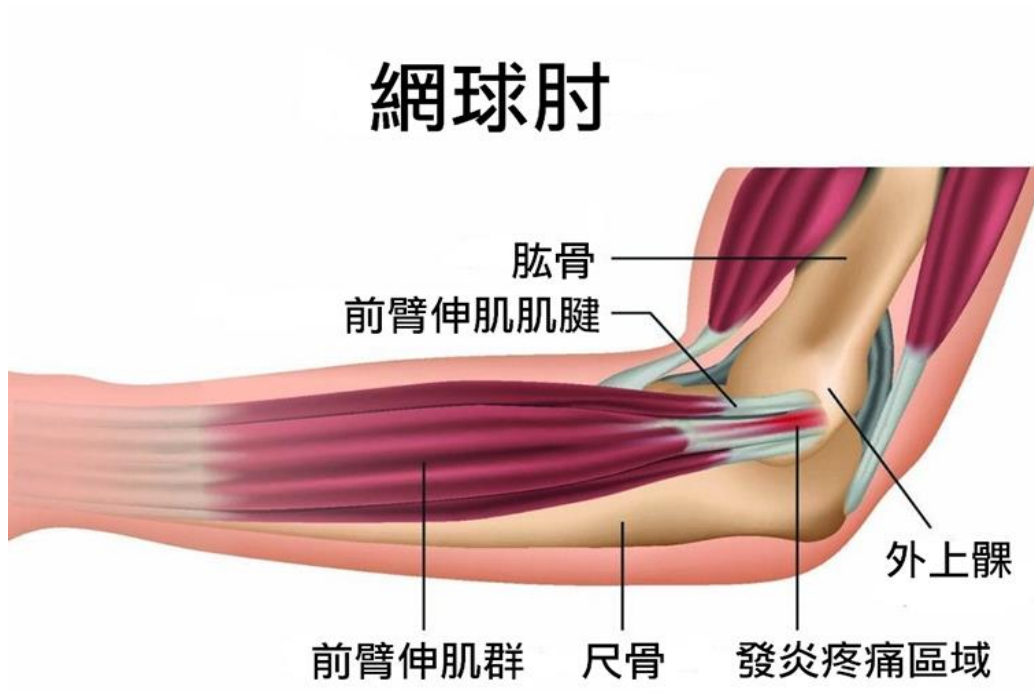


手肘肌腱炎(網球肘)



壹、手肘肌腱炎(網球肘)是什麼?

網球肘又名手肘肌腱炎，因附著在肱骨外髁的前臂肌腱發炎，致手肘外側疼痛，好發族群多為須經常使用手腕反覆伸展或使力者，如以手腕操作為主作業員、長期電腦工作者、家庭主婦(打掃及提菜籃)、搬運工、廚師及園藝等工作者。

貳、甚麼原因會發生網球肘?

過度使用手腕伸肌肌群或重複相同動作，使前臂肌腱撕裂、發炎。

參、網球肘會出現甚麼症狀?

手肘外側(肱骨外上髁)明顯壓痛、時常手臂覺得痠痛或痠軟無力、擰毛巾或使力拿東西時會產生疼痛，嚴重發炎者，甚至連休息時都感到疼痛。

肆、網球肘治療內容及復健運動

- 一、治療包括：網球肘發生初期為急性期，急性期(經醫師評估)冰敷，等症狀緩解後可進行溫敷，並立即減輕或減少手腕活動，讓手腕適當休息；停止用力握物及手腕、手臂出力，配戴適合的肘部護具或肌貼來轉移施力點，使發炎處獲得休息。依症狀輕重決定，一般需休息二週以

上。治療前期由醫師開給消炎止痛藥物，配合復健運動及休息，利用超音波、雷射、經皮電刺激等物理治療或震波治療，緩解發炎及疼痛，另外，局部注射低劑量類固醇是目前常見治療方式，後期則積極熱敷拉筋，防止軟組織纖維化並根據康復程度搭配不同程度肌肉訓練。

二、復健運動

(一)手腕伸肌肌腱伸展及屈肌肌力訓練步驟

1. 將前臂置於桌邊，手腕伸出桌緣(圖一)。
2. 輕握拳掌面朝下，維持手腕於正中位置(圖二)。
3. 手腕往下屈曲，維持10秒鐘(圖三)。
4. 回到正中位置，休息5秒鐘(圖四)。
5. 重覆以上動作5次，視情況可漸增至10次。



圖一 手腕伸出桌緣



圖二 手腕往下屈曲維持 10 秒



圖三 手腕往下屈曲維持 10 秒



圖四 回到正中位置休息 5 秒

(二)手腕屈肌肌腱拉長及伸肌肌力訓練，其步驟 1-5 同上，唯步驟 3 之動作為手腕向上伸展(圖五)。



圖五 手腕向上伸展維持 10 秒

(三)手腕手肘橈側肌腱拉長及尺側肌力訓練步驟

1. 將前臂置於桌邊，手腕伸出桌緣(圖六)。
2. 輕握拳拳眼朝上，維持手腕於正中位置(圖七)。
3. 手腕往下(即小指側)屈曲，維持10秒鐘(圖八)。
4. 回到正中位置，休息5秒鐘(圖九)。
5. 重覆以上動作5次，可逐次增加至10次。



圖六 手腕伸出桌緣



圖七 輕握拳拳眼朝上
維持正中位置



圖八 手腕往下屈曲
維持 10 秒鐘



圖九 回到正中位置
休息 5 秒

(四) 手腕及手肘尺側肌腱拉長及橈側肌力訓練。
步驟1-5同上，唯步驟3(圖十)之動作為手腕
向上(即大拇指側)伸展。



圖十 手腕向上

(五)若無不適，可在醫師或物理治療師指導下，手中握啞鈴、砂袋等重物，漸進式增加訓練強度。

陸、建議看診科別：復健科

柒、諮詢服務電話

基隆院區(02)24313131 轉 2367

W1-W5 08:30-12:00 13:30-16:30

情人湖院區(02)24329292 轉 2180

W1-W5 08:30-12:00 13:30-16:30

土城醫院(02)22630588 轉 2385

W1-W5 08:30-12:00、13:00-17:00

林口院區(03)3281200 轉 2133

桃園院區(03)3196200 轉 2213

嘉義院區(05)3621000 轉 3084

高雄院區(07)7317123 轉 2162 或 2164

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

長庚醫療財團法人 N496 10.1x21.5cm 2023 年
<http://www.cgmh.org.tw>

