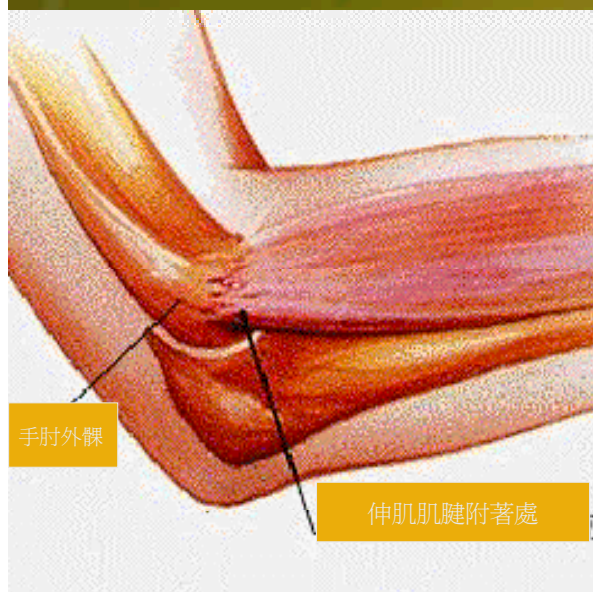


# 不打網球也會有網球肘？



網球軸主要是手肘外髌上的伸肌肌腱附著處使用不當或過度使用，而導致發炎甚至是撕裂傷。

網球肘最早是因為網球選手打反手拍擊球時特別容易引起此處受傷，所以才稱網球肘。不過網球肘又稱為「家庭主婦肘」或是「投手肘」。在門診最常見到的是家庭主婦，病人們常常抱怨手臂酸重使不上力，甚至連用手拿一杯水也不能，早上洗臉用力緊握、扭毛巾時，痛楚會加劇。在休息的時候，手臂的肌肉也有緊緊硬硬的不舒服感。

家庭主婦是高危險群通常是因為抱小孩時間過長或做太多前臂用力的家務：如反覆搓洗衣物、手提過重的菜籃、掃地、切菜等，造成肘、腕關節的肌肉負荷太大，致使肌肉疲勞而產生傷害。

然而，男性勞工族群也同樣是高危險群尤其是在常常反覆敲打（如：裝修工人）或搬重物的工人，更是骨科門診的常客。

## 如何預防網球肘的發生？

1. 平時需注意工作或運動的姿勢，勿長時間重複使用或過度運動，必要時配戴手肘護具。
2. 打球之前，確實做好手肘、手腕的暖身操。
3. 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。
4. 注意修正握物的姿勢，手腕可稍彎曲，減少手部受力。
5. 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。
6. 因工作所引起之網球肘應立即減少工作量，以免病情惡化。

## 如何治療網球肘？

1. 症狀發生之初為急性期，前四十八至七十二小時內要冰敷；當症狀緩解後可考慮熱敷，要立即停止會引發疼痛的姿勢及工作
2. 手腕及前臂可使用手部支架；依症狀之輕重，決定停止用力握物及手腕、前臂使勁的時間，一般至少需休息二週以上。
3. 使用非類固醇抗發炎止痛藥；並且配合進行復健治療；病患也要使用特殊的網球肘束力帶
4. 藥物以及休息還沒有效，還可以使用局部注射類固醇。但需注意的是每次注射需間隔一至兩週，並不超過三次，不可太頻繁使用。
5. 手術是最後的方法但是大部分都可使用保守療法治癒。

