

從大掃除談網球肘

[發表醫師] :張光華 醫師(復健科)

[發布日期] :2008/1/15

過年到了，王媽媽從上個星期就開始大掃除。這幾天總覺得右手肘隱隱作痛，而且有越來越嚴重的現象。剛開始，只有在提水或拿重物的時候才會感到酸痛，現在連擰毛巾、拿咖啡杯或是和朋友握手都會疼痛難耐，使不出力來。醫師說這是網球肘，但是王媽媽卻說她從來沒有打過網球！

其實網球肘是一種位於手肘外側的肌腱炎。因為很多打網球的選手都有這個毛病，因而被稱為網球肘。從手臂的構造來看，控制手握拳和手腕背屈動作的肌肉群都集中附著在手肘的外側，所以每一次的手部用力都會拉扯這些肌腱。因此只要是從事手或手腕的工作，常常用力，就可能造成手肘外側肌腱的反覆拉扯，進而磨損和發炎，引起酸痛。在日常生活中，像是來回地鋸木頭、釘釘子，或是從事縫紉、編織等女紅都可能因為過度地使用手臂的肌肉群，而發生網球肘。

在診斷的方法上，一般的 X-光片只能檢查骨頭，看不到肌腱。因此除了詳盡的身體檢查外，必須仰賴高解相超音波儀器的檢查。超音波檢查可以很快地找出肌腱的病變位置和嚴重程度，以及是否有肌腱斷裂的併發症；是一項既簡便、快速又安全的檢查方法和後續的追蹤工具。

至於網球肘的治療，在急性疼痛期可以使用冰敷或藥物來儘速消腫、消炎，緩解疼痛。並且運用物理治療的深部熱透療或雷射療等方式，促進受傷肌腱的修復。其次是調整日常活動的方式，以及進行適當的復健運動治療，以避免肌腱的反覆磨損。有時候，正確地使用護肘也可以有效的緩解工作時的疼痛，並且預防肌腱的再受傷。值得注意的是，正確的護肘使用位置並不是綁在疼痛的地方，而是應該綁在痛點的下方，這樣才能發揮最大的功效。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。