

網 球 肘



振興復健醫學中心物理治療
林永

許多人在運動、工作或是日常家事活動之後，常發生在手肘外側產生痠痛或是無力的現象，是網球肘的機會很高。通常是因為不斷重複手腕上下動作而造成，像是網球、桌球或高爾夫球運動者、電腦工作者、教師或是家庭主婦都是好發族群，但發生者中大約只有5%的人是真正的網球愛好者。

俗稱的網球肘，正式的醫學名稱是肘外上髁炎(elbow lateral epicondylitis)。其造成原因是手腕的橈伸腕短肌(extensor carpi radialis brevis)重複性的過度使用而產生部分纖維斷裂。這種纖維斷裂會自行修補癒合，但快癒合時又因為必須運動、規律性的日常活動或工作需求，使得肌肉繼續使用而纖維再度斷裂，這樣重複的惡性循環將使得這個斷裂處產生結痂，進而變形成一個永久的發炎處。

處理原則

治療的原則可以區分為急性期及恢復期：

急性期

其臨床症狀主要為疼痛會遍及到前臂甚至手腕和手指，疼痛通常是持續不間斷，甚至連晚上睡覺都會疼痛，且有紅腫熱痛的發炎反應。自我治療原則如下：

1. 一天冰敷數次，可降低發炎反應和減輕疼痛。
2. 避免在手肘外側肌肉再度產生過度的刺激，如手掌抓握、手指捏物和手腕伸直(翹起)動作都應儘量避免。嚴重者可以配帶「手腕護具」來限制手腕動作，以避免過多的手腕動作引起更大的肌肉發炎。當然，護具不可長時間使用，每兩小時最好拆下來，讓手腕活動。

圖一、手腕掌面拉筋運動



3. 可進行的是手腕掌面拉筋運動，如圖一的拉筋方式，手腕掌面應有輕微拉扯的感覺，維持10-15秒，重複10次，一天至少兩回。可以放鬆手腕屈曲的肌肉，也可使手腕伸直的肌肉群在動作時較為輕鬆不易受傷。
4. 當疼痛稍微降低之後，若已經不會持續的疼痛或是沒有夜間疼痛的狀況，便可將輔具移除，並開始做手腕背面拉筋運動，如圖二的拉筋方式，手腕背面應有輕微拉扯的感覺，維持10-15秒，重複10次，一天至少兩回，用以維持肌肉柔軟度。

恢復期

此時手指和前臂的疼痛都已消失，疼痛位置較集中在手

肘外側，而且疼痛通常伴隨用力的動作才會產生，休息時就不會疼痛。自我治療原則如下：

1. 過度的運動和需要相當用力的手掌抓握、手指捏物和手腕伸直都還是應避免。但一般生活的活動可正常進行，且應更加注意肌肉的柔軟度，加強拉筋運動。也可佩帶「手肘護具」（注意：不是手腕護具！），目的是增強肌肉張力以強化力量；一樣不可長時間使用，每兩小時拆下來讓壓迫的部位休息。
2. 此時期肌肉訓練最為重要，可以用啞鈴或是礦泉水瓶來增強橈伸腕短肌的力量，主要是訓練以增加手肘穩定以及手腕的牽制力量（圖三），手腕伸直到最高時停5秒，再「緩慢」地回到手腕向下的位置，重複5-25下（量力而

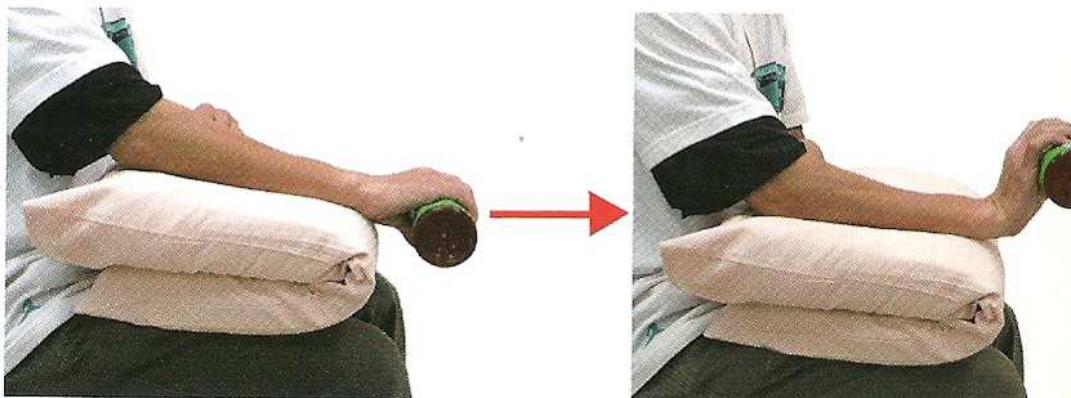
圖二、手腕背面拉筋運動





為），休息5-10分鐘後，再做一次，這樣算一回，一天至少兩回。也可以訓練手肘伸直的肱三頭肌力量（圖四），首先平躺床上，將手肘朝向天花板，在上臂與地面垂直的姿勢下，緩慢地彎曲手肘至90度。若上臂無法與地面垂直，則可以另一手可幫忙支撐，維

持此姿勢再將手肘伸直。重複5-25下（量力而為），休息5-10分鐘後，再做一次，這樣算一回，一天至少兩回。以及穩定肩膀的棘上肌力量（圖五）來協助橈側伸腕短肌，手臂比軀幹往前30度位置，大拇指朝下，再做側舉動作，將手臂向上提起至70度的位置（即



圖三、橈伸腕短肌訓練



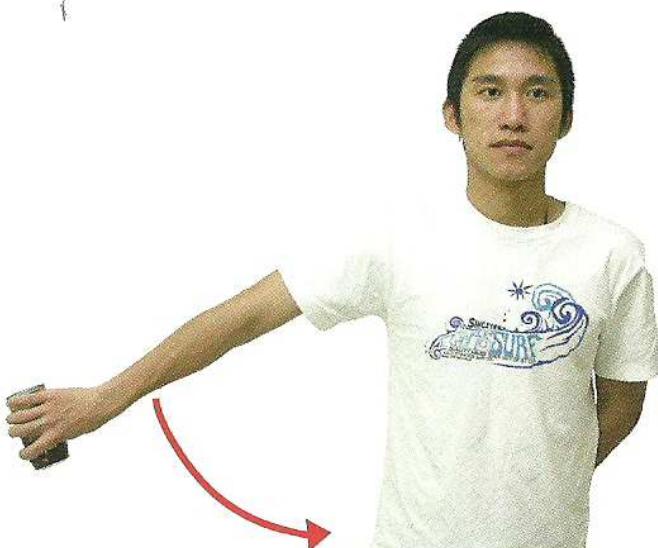
圖四、肱三頭肌訓練

圖六、找出最疼痛點，輕柔按壓五分鐘

比水平稍低），維持手肘、手腕姿勢不變。時間約5秒後，再「緩慢」將手臂放下。重複5-25下，休息5-10分鐘後，再做一次，這樣算一回，一天至少兩回。運動原則都是以增加肌肉耐力為目標，所以運動劑量都是低強度高次數。運動前可先給予熱敷15分鐘，運動結束則給予冰敷15分鐘。



- 隨時可以替手肘外側肌肉用網球來做按摩（圖六）。但如果按摩後出現疼痛或不適，則表示按摩方式不對，應立即停止，並施以冰敷，並請教物理治療師如何正確按摩。



圖五、棘上肌訓練

自我治療原則與運動可以適時的給予受傷部位提供幫助，但最重要的還是要在減少工作或是日常生活中的危險因子，例如不可長時間將手肘或手腕維持在同一姿勢、避免長時間重複性的手腕動作，才是治療之根本。

