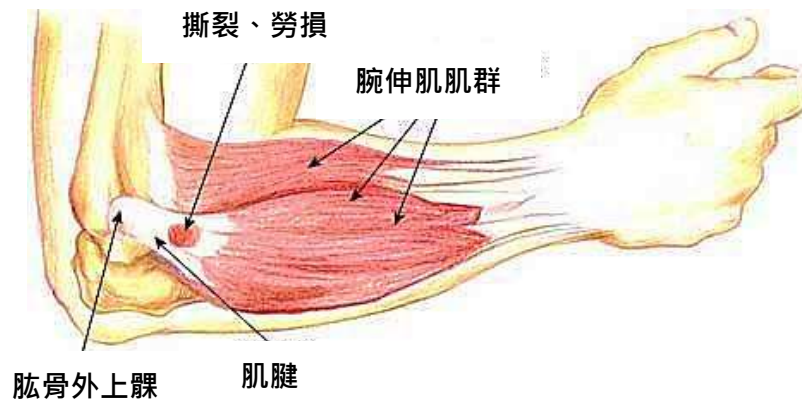


# 網球肘-護理及運動

## 甚麼是網球肘？

位於手肘外側的肱骨外上髁是前臂腕伸肌群之附著點。因長時間及重複性的過度使用腕伸肌肌群、手部錯誤用力，令肌腱及其他軟組織出現重覆性的輕微創傷及發炎，以致使手肘外側的腕伸肌肌群出現撕裂、勞損，引致疼痛，尤其是用力緊握、提舉物件、扭動東西等動作時，手肘外側的痛楚更會加劇，形成網球肘(肱骨外上髁炎)。網球肘和高爾夫球肘的損傷類似，分別在於疼痛位置在手肘的外側。



## 成因

多由重覆性受創、勞損或用力過度引致：

- 過度使用手腕和手指的動作，例如：打字、按動滑鼠、搓洗衣物、上螺絲等
- 不當的手肘和手腕動作，例如：長時間緊握物件、提舉重物、用力扭動地拖、衣物、毛巾等
- 日常生活中過量使用手腕及手握力
- 不正確使用工具以致施力不當
- 前臂力量及柔韌性不足

## 徵狀

- 手肘外側有明顯的壓痛點
- 手肘外側出現劇痛、發熱和腫脹
- 手指、手腕或手臂用力，如握重物時，會引起手肘外側或前臂肌肉疼痛

## 家居運動及護理

- 急性期處理
  - 當患處產生紅、腫、熱及靜止時有痛等病徵時，可用冰敷患處 15 分鐘，每日 2 至 3 次，有鎮痛及消腫作用
  - 盡量休息，避免重覆做引起痛楚的動作或過度活動肌腱而加劇發炎的情況
  - 必要時可考慮使用護肘保護患處，並避免患處過度受力
  - 依據醫生的處方服用抗炎藥及止痛藥



- **慢性期處理**：當急性發炎病徵減退後，受損肌腱可能會有持續痛楚，肌肉變得繃緊及無力。
  - 可於患處進行熱敷，每次 15 分鐘，每日 2 至 3 次，以促進血液循環及復原。
  - 用指尖輕柔地於患處或壓痛點打圈按摩，以促進血液循環，增加手肘及手腕活動幅度和減輕肌腱黏連。
  - 作伸展及肌肉強化運動來鬆弛軟組織，強化肌腱，以加強保護力及耐力。

### 手肘按摩



建議每天最少做 3 次，每次按摩 3-5 分鐘。

### 手腕伸肌伸展運動



伸直手臂，手掌向下，借助另一隻手的力量，使手掌向手心屈下，伸展時前臂或手肘需感到拉緊，維持 15 秒。此動作每組作 5 次，每日 3 組。

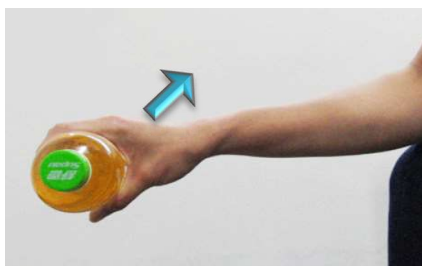
### 手腕屈肌伸展運動



伸直手臂，手掌向上，用另一隻手的輔助，手掌向手背屈下，維持 15 秒。此動作每組作 5 次，每日 3 組。

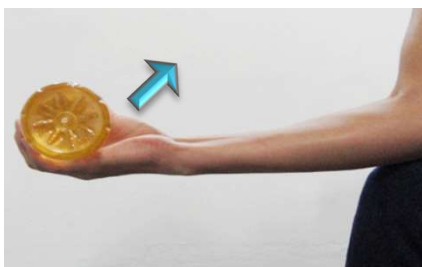
### 手腕伸肌練力運動

手背向上，手握啞鈴/水樽，手腕向上提起，維持 5 秒，返回原位。此動作每組作 10 次，重覆 3 組。



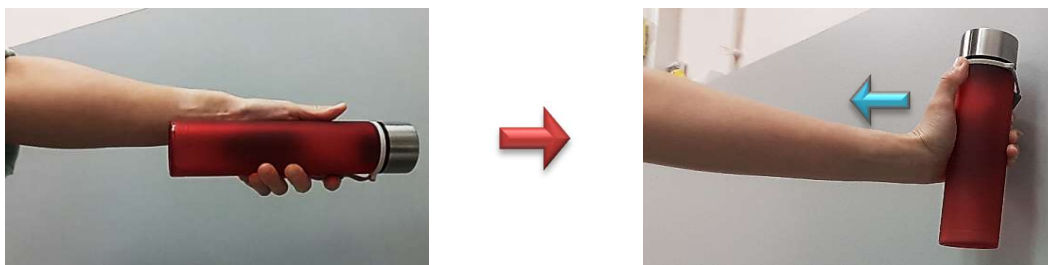
### 手腕屈肌練力運動

手心向上，手握啞鈴/水樽，手腕向上提起，維持 5 秒，返回原位。此動作每組作 10 次，重覆 3 組。



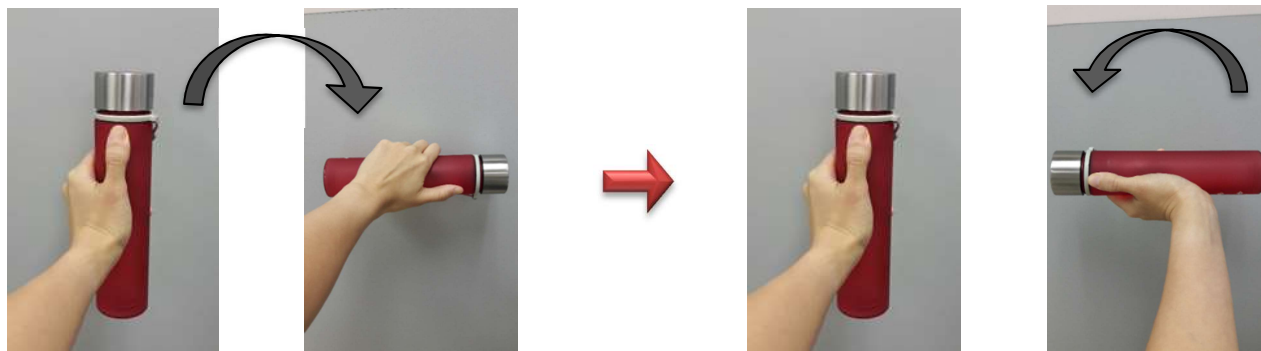
### 手腕側屈練力鍛鍊

拇指向上，手握啞鈴/水樽，手腕向上提起，維持 5 秒，返回原位。此動作每組 10 次，重覆 3 組。



### 手腕向外轉練力運動

拇指向上，手握啞鈴/水樽，掌心向下轉，維持 5 秒，返回原位，然後掌心向上轉，維持 5 秒，再返回原位。此動作每組 10 次，重覆 3 組。



## 預防方法

- 避免長時間使用手腕及手肘作支撐和做重覆性的動作，例如：扭毛巾、提舉重物、打字、使用滑鼠等
- 保持良好姿勢，避免肌肉負荷過大
- 注意工作時手腕、前臂及手肘的擺放位置
- 交替雙手工作，給手部適量休息時間
- 盡量運用上肢較大的關節發力，如肩膀的力量
- 使用符合人體功學的工具，以減輕患處的負荷
- 應多進行伸展及肌肉強化運動