

# 不打網球也會有網球肘？

## ■ 疾病簡介

網球肘（Tennis Elbow）是一種常見的肌腱發炎或退化性病變。主要因為前臂伸腕肌群的肌腱長期過度使用或重複拉扯，造成肌腱附著處（肱骨外上髁）微小撕裂，引起疼痛與發炎。雖名為「網球肘」，但並不限於網球選手，長期使用手腕或前臂的族群（如上班族、家庭主婦、勞工族群等）也常見。

## ■ 常見症狀

- 肘關節外側疼痛
- 有時疼痛會放射到前臂或手背。
- 症狀持續時間長，休息後可改善，但重複使用後又再出現。

## ■ 檢查

- 理學檢查：醫師會透過按壓肘外側或讓病人伸手、抬手時測試疼痛位置。
- X光檢查。
- 超音波或MRI。

## ■ 處置

- 症狀發生之初為急性期，前48至72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
- 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。

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

- 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。
- 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，並不過三次，不可太頻繁使用。
- 手術是最後的方法但是大部分都可使用保守治療法治癒。

## ■居家保健

- 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。
- 運動前確實做好手肘、手腕的暖身操。
- 手提重物時注意手腕姿勢，不可背屈。
- 注意握物的姿勢，手腕可稍彎曲，減少手部受力。

## ■緊急返院提醒

患處持續疼痛未獲緩解。

## ■複習一下

問題1：( )網球肘只會發生在打網球的人身上。

問題2：( )疼痛緩解後仍需持續做伸展運動與保養。

問題3：( )熱敷適用於急性期的劇烈疼痛。

正確答案

問題1：X 問題2： 問題3：X

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3119

制訂單位 / 制(修)訂日期：骨科部/1141205

PFS-3100-001

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮