



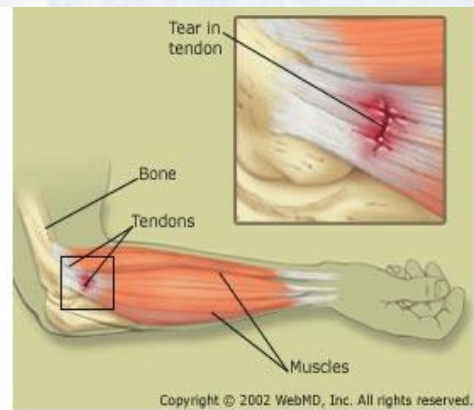
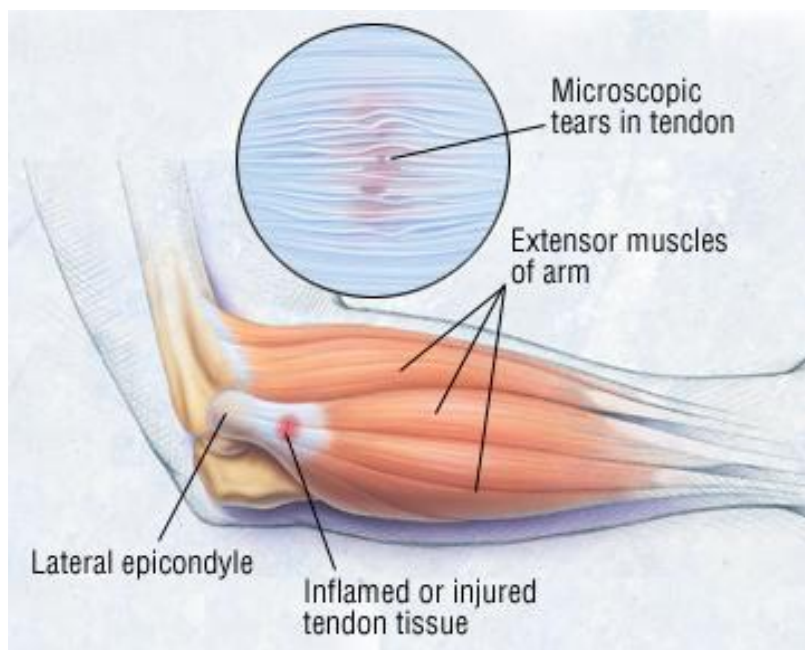
Tennis Elbow (網球肘)

網球肘是指手肘外緣的肌腱因勞損而發炎。痛楚通常會在用力握緊拳頭、將手腕扣向手背方向、扭動或用指尖拔東西時產生。在病情嚴重時，沒有活動也可能感到不適，而活動時更會使痛楚即時加劇。負責活動手掌的肌肉是由前臂伸延至手肘位置，所以當患者使用腕力、握力、扭力或指尖力時而收縮負責扣後手掌的肌肉（Common Extensor），便會牽動手肘位置勞損的肌腱。

網球肘得名是因為患者在進行以板手擊球的球類運動時，例如：網球、羽毛球、籃球或排球等，均會產生痛楚。但因職業緣故致病的往往比運動的更為常見，裝修工人、打字員、汽車維修技工、廚師等經常活動手部的人士，均是常見的網球肘病人。

病徵

網球肘的病徵通常是慢性的，而病人亦未必能憶起那一次能致病的創傷，但卻能隱約記起病發的時間。在病發初期的情況會較輕微，但若病情延誤至多於三個月以上，情況便會變得較為複雜，而治療亦會較困難。





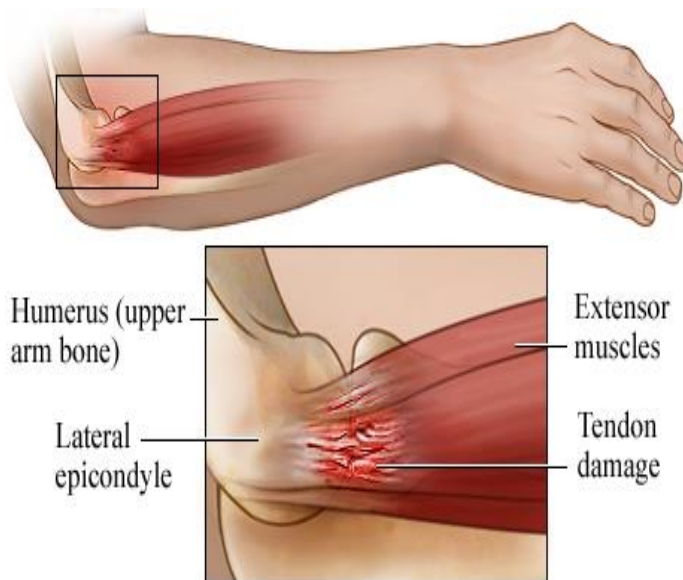
治療

1. 休息

患處要有充足的休息才能使炎症退卻和受傷的組織得以復原。休息是指要盡量避免任何產生痛楚的動作，如使用扭力、將手腕板後或過分使用腕力及握力。

2. 護帶

使用特殊的護帶能減輕患處承受的拉力。縱使護帶未必能完全消除不適，但亦有一定的舒緩作用。選購護帶時必須因應前臂的粗幼而選擇合適的尺碼；同時，手帶亦必須備有黏貼功能，好讓病人能因應不同的活動而調教鬆緊程度。在書寫或使用電腦時，手帶可以略為放鬆，以減輕前臂皮膚及肌肉所受的壓力。相反，在進行一些比較粗重的體力活動時，如打球、提舉／攜帶重物、使用手部工具或過分使用扭力，便必須把護帶索緊，以減輕對患處的拉力。另一注意事項是絕對不能在晚上睡覺時使用護帶，因為手指及前臂的血液循環會被阻礙而導致翌日起床時手指尖麻痺及手指腫脹。



© Healthwise, Incorporated

3. 物理治療

物理治療方面，電療、超聲波、手力治療和配合冰／熱療都可有效地減輕病情。電療可以減輕患處或肌肉收縮時的痛楚，而超聲波則有效幫助減退患處的炎症。物理治療師亦會替病人進行手力治療，用以按摩及拉鬆比較收緊的肌肉及筋膜。在進行手力治療時，患者可能會有少許不適；但在這些不適舒緩過後，手腕的活動能力和活動時的痛楚便會大大改善。另外，物理治療師亦會在不同情況下使用冰療或熱療。若手肘部位有發熱或紅腫等發炎現象便必須使用冰療，否則便可使用熱療。患者在自行使



用冷或熱的媒介前，應先諮詢物理治療師的意見。物理治療再配合使用護帶及家居運動，病情通常會在兩至三周內有明顯的改善。

4. 預防性治療

網球肘因為是屬於勞損性的肌腱炎，所以病情通常會比較反覆，而復發的機會亦較高；所以預防性治療在康復過程中是不能缺少的。病情可能會在治療後得到舒緩，但其後亦可能會有少許惡化，所以病人應在病情惡化前進行預防性的運動和護理，好使復發時的痛楚及炎症減至最低，亦令復發的次數及嚴重性能循環性地逐漸減低。

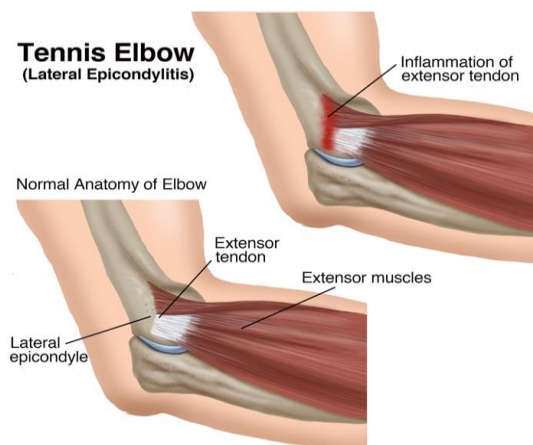
- 定時做舒展運動

在工作期間應每隔兩至三小時做一些舒展手部肌肉的運動及基本的關節活動操，亦可以輕輕按摩肌肉或肌腱的位置，好能促進肌腱的血液循環從而減輕勞損的情況。

- 適當使用手帶

護帶的作用除了是用來減輕網球肘的痛楚外，亦能有保護的作用。若病人在工作中需要長時間及重複使用手腕及前臂的肌力，便應在工作前戴上護帶（但無須將護帶收得太緊），使護帶能作出保護的功用。若病人將要進行一些粗重的體力活動時，便應把護帶收緊以防止前臂扣板的肌肉過分收縮而導致網球肘復發。適當地使用護帶能將網球肘復發的機率減至最低。

有云「預防勝於治療」，不論是在職人士、家庭主婦或運動喜愛者，若能注意網球肘的病發原因及護理方法，而工作間 (Workplace) 亦能適當地配合，網球肘是絕對可以預防的，而病發時亦不會對日常生活造成太大的影響。



以上資料由健峰物理治療中心提供，Intel Consultancy 編輯及印製。版權所有，不得翻印。