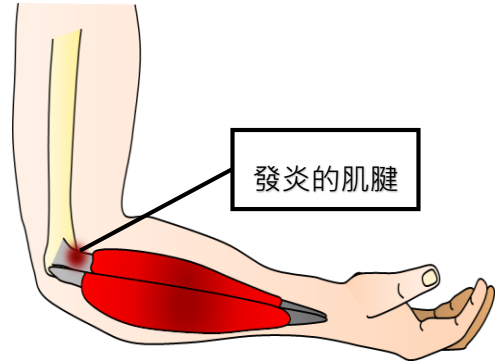




網球肘衛教單張

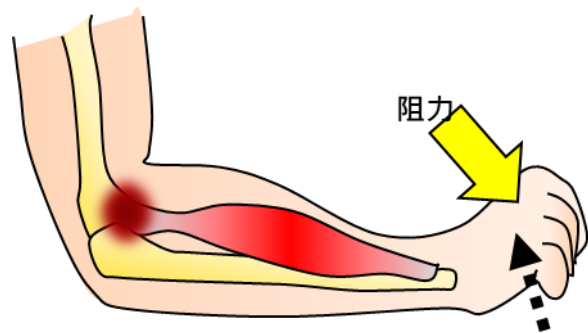
肘關節外上髌炎，俗稱網球肘，因與網球選手擊球動作時，易感覺疼痛而得名。網球肘為過度使用造成的病症，在抓握動作時總腕伸肌肌腱在外上髌出現疼痛，活動如：球拍運動



反手拍需穩定肘關節、電腦打字等。重複性的腕關節伸直動作，都會對肌肉肌腱造成壓力而產生症狀；症狀包括手肘外上髌在手腕和手肘動作時疼痛或壓痛，手腕、手肘感到無力。

自我檢測方式

可以經由一些簡單的測試確認有無網球肘，例如：外上髌(圖中紅點處)有壓痛覺，或於手腕向上抬起時給予向下阻力，若在外上髌產生疼痛現象，有可能為網球肘。



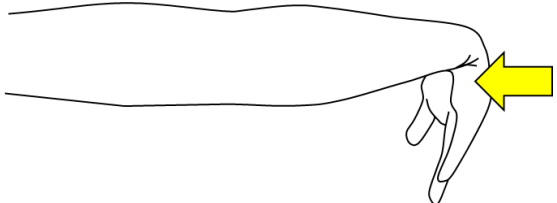
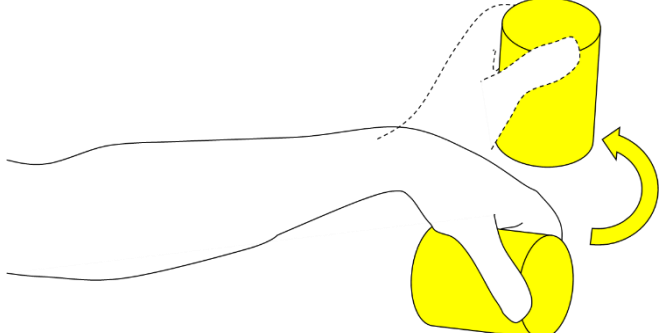
復健物理治療可以指導網球肘的患者日常生活中正確的生物力學施力方法，或使用合適的輔具，例如在活動時使用護肘或護肘加壓帶，避免對肌腱產生過度的壓力；此外物理治療中的儀器治療與運動治療也可以改善患者的症狀，促進患者的功能。



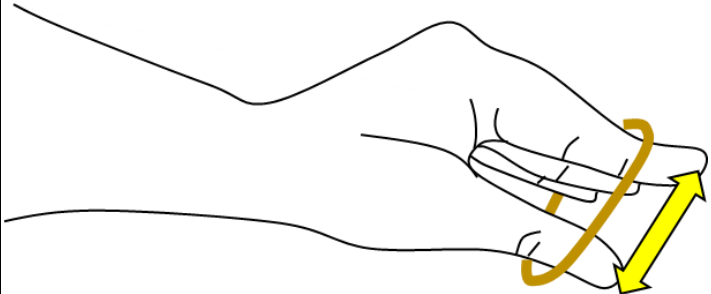
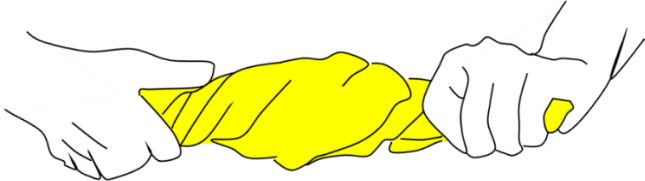
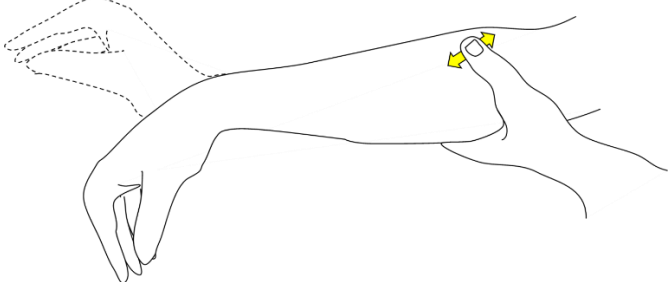
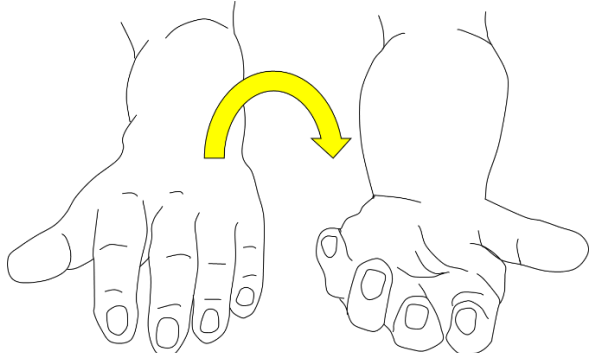
網球肘的運動

初期、急性期肌腱處於發炎階段，應避免過度使用手腕和手肘，並適當的使用護具固定及冰敷來消炎消腫，進入慢性期可以熱敷並配合適量的運動，增加肌肉的耐力及柔軟度，減少沾黏及復發的可能；合適的運動可以促進手肘周邊的循環，有助於使肌腱發炎的現象減緩。

如果您進行以下運動過程中，出現疼痛或不適，請立即停止運動，並詢問您的物理治療師，協助調整動作姿勢或強度。

運動處方		說明
1	<input type="checkbox"/> 肌肉伸展運動 最末端維持____秒/次 重複____次/回合 每天____回合	手肘伸直，手腕向下，用另一手將手腕向身體方向拉伸，直到前臂感覺緊繃，停頓數秒，伸展肌肉以維持肌肉彈性。 
2	<input type="checkbox"/> 伸腕肌肌力訓練 收縮維持____秒/次 重複____次/回合 每天____回合	手握水瓶，手腕先輕鬆垂下，再將手腕抬起，在最往上的位置停留數秒，再回到原位。 



<p>3</p>	<p><input type="checkbox"/> <u>手指張開肌力訓練</u></p> <p>收縮維持____秒/次</p> <p>重複____次/回合</p> <p>每天____回合</p>	<p>維持肌力以及肌耐力，以橡皮筋套在手指遠端，出力將手指撐開直到有緊繃感覺。</p> 
<p>4</p>	<p><input type="checkbox"/> <u>手掌肌力訓練</u></p> <p>重複____次/回合</p> <p>每天____回合</p>	<p>利用沾水毛巾練習擰乾，扭乾毛巾的同時可以練習手腕手掌肌力。</p> 
<p>5</p>	<p><input type="checkbox"/> <u>伸腕肌群按摩</u></p> <p>重複____分鐘/回合</p> <p>每天____回合</p>	<p>以大拇指按壓於外上髌處，搭配手腕屈曲與伸直動作同時進行。</p> 
<p>6</p>	<p><input type="checkbox"/> <u>前臂關節活動訓練</u></p> <p>重複____次/回合</p> <p>每天____回合</p>	<p>前臂旋轉，類似手背手心翻轉動作。</p> 



三軍總醫院

Tri-Service General Hospital

三軍總醫院 復健醫學部衛教系列 D04

治療師的叮嚀

◆ 依照運動處方，您需要進行 _____ 項運動

◆ 請依照以下順序進行 _____

◆ 其他注意事項

三軍總醫院復健醫學部 關心您