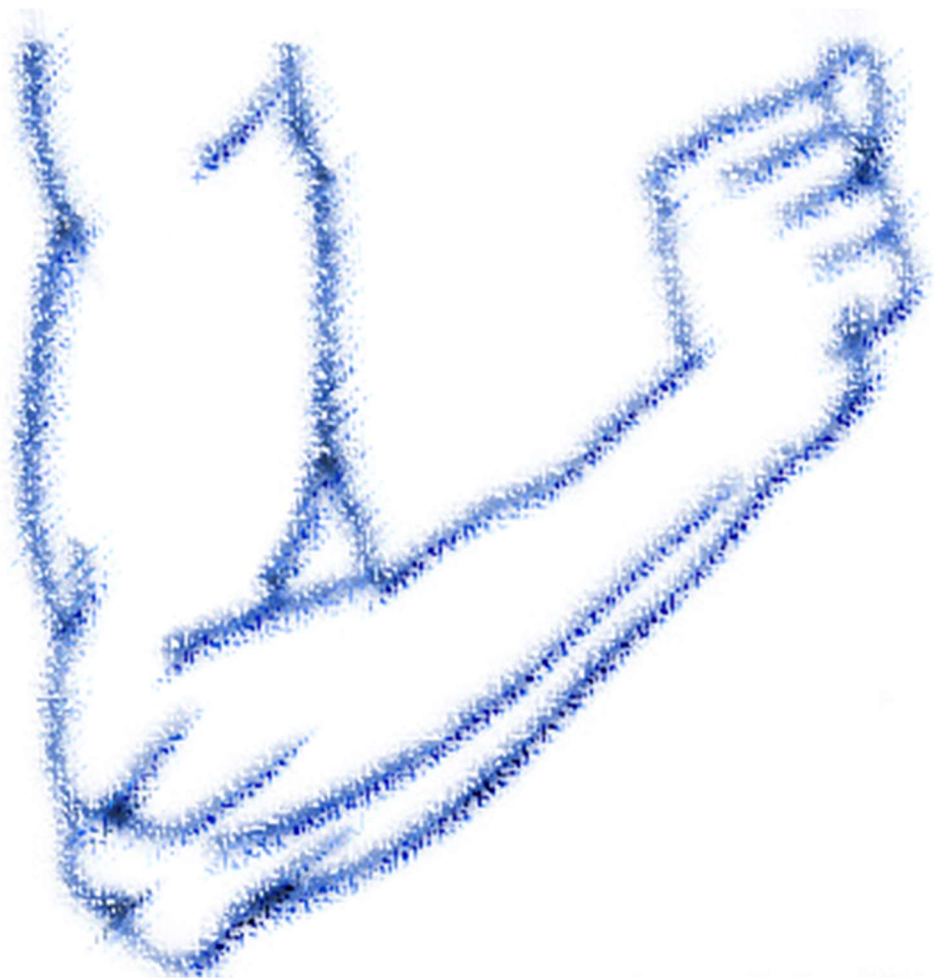


腕伸肌腱炎（網球肘）

家居護理

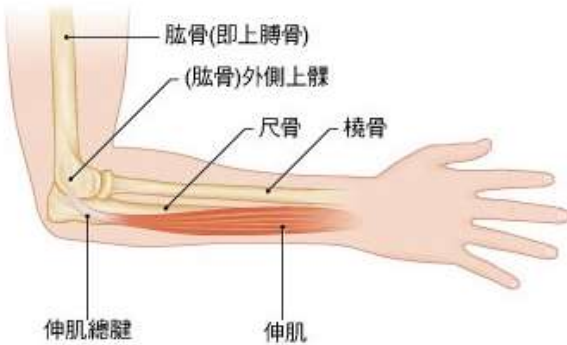


東華東院 物理治療部



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY

【簡介】



腕伸肌腱炎又名「網球肘」，是指肘部橈側伸肌總腱過度使用造成肌腱發炎，甚至撕裂傷。

【成因】

網球肘的成因雖然可能與持球拍的運動有關，但亦包括以下因素：不正確地運用手腕和肘關節；前臂力量或柔韌性不足；因過勞而產生重覆的輕微創傷及偶然做一些不經常性的動作。



【症狀】

手指、手腕或手臂用力時會引起肘外側或連接前臂肌肉疼痛；肘外側會有壓痛點；握取重物時會引起肘部外側疼痛。

【家居護理】

急性階段：（發炎期）

（一）冰敷和休息：當患處有紅腫或發熱，靜止時或睡覺時有痛的症狀，應多休息，及減少屈曲手腕活動，可用冰袋在患處敷十五分鐘，每天三次，直至症狀舒緩。



（二）使用適當的護具：

配帶網球肘護具可支撐前臂的肌肉，減少疼痛。護具應放在手前臂肌肉最粗的位置，而不是放在痛點上。



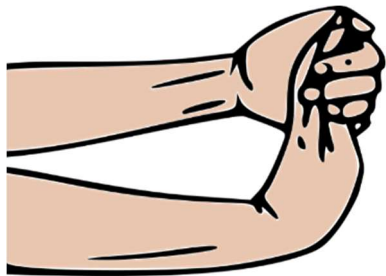
慢性階段：

過了急性階段，可依從物理治療師指示，病人可以開始作輕柔按摩、暖敷及運動，促進血液循環，增加手肘及手腕活動幅度和減輕肌腱黏連：

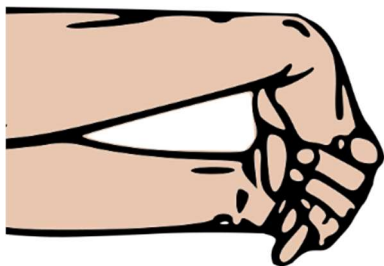
（一）早晚敷暖袋或浸暖水（少於 45°C）15 分鐘，促進血液循環，緩解筋腱疼痛。

(二) 伸展運動：

手肘伸直、另一隻手把患側手腕向上屈曲，維持五秒



手肘伸直、另一隻手把患側手腕向下屈曲，患處會感到拉扯，維持五秒



(三) 肌力訓練：手握力運動

1) 利用一個軟球，用手指把球用力擠壓，用力時避免患處疼痛，每次維持五秒，做十次為一組，每天早午晚各做一組。



) 患側手握水樽，手背向天，然後手腕向上抬，維持五秒每日兩次，每次十回。



(四) 按摩：手肘彎曲，姆指在痛手臂肌肉用力時隆起的地方打圈按摩，約三四分痛楚，每次約三十秒。