

六、居家運動項目及注意事項：

1. 手腕伸肌牽拉運動



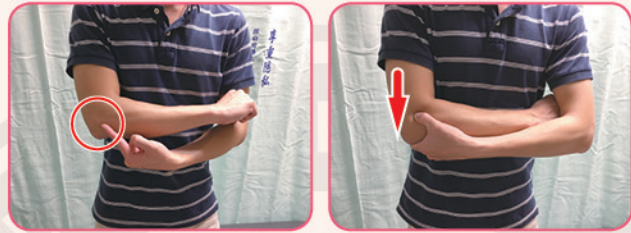
在手肘屈曲下，將掌心朝下、手腕屈曲、手指伸直指向地面，利用對側手給予牽拉的壓力，維持這個動作再將手肘伸直，持續約10-30秒。

2. 手腕伸肌肌力訓練



手拿啞鈴或水罐，手肘微彎，前臂靠在桌緣固定住且手腕伸出桌外，手掌心朝下，手腕向上伸直維持約5秒後，再緩緩的將手腕向下屈曲到底，重複約5-10次。

3. 自我深層按摩



手肘屈曲橫放於胸前(可置於桌面上)，於手肘外側找到突起的外上髁，此時手腕作出伸直的動作可感受到組織的收縮，協助定位手腕伸直肌群肌腱的位置。

此時以姆指加壓於皮膚上，垂直於肌腱的走向給予單方向的伸層按摩約一分鐘。按摩結束後須執行手腕伸肌肌力訓練。

七、訓練預後及期間

經過物理治療之後，約二到四週內可以減緩症狀。若超過此期間可能演變為慢性發炎，須向醫師和物理治療師反應調整治療項目。

自我評量(是非題)

- () 1. 若有網球肘的症狀，比起勤跑醫療院所，注意自己的用力方式及適當的休息更有助於症狀改善及復原。
- () 2. 若症狀超過2-4週沒有改善，維持原本的治療就會慢慢復原，不用特別和醫療團隊溝通。

請寫下您的問題：

專業審查者：陳冠霖醫師。

參考資料：

Physiotherapy management of lateral epicondylalgia, Leanne M B. et al., 2015.

A randomized controlled trial of eccentric vs. concentric graded exercise in chronic tennis elbow (lateral elbow tendinopathy), Magnus P. et al., 2014.

Upper Extremity Injuries in Tennis Players Diagnosis, Treatment, and Management, Kevin C. C. et al, 2017.

修訂日期：2021年7月(第五版)

編碼：7200-單張-中文-004-05

題號	1	2
解答	O	X

復健醫學科衛教系列

網球肘



復健醫學科·物理治療組製作

諮詢專線：(04)7238595轉7428

諮詢專線服務時間：

週一到週六 上午8：00-12：00

週一到週五 下午1：30- 5：30

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925



彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

復健醫學科



一、什麼是網球肘？

網球肘是指過度使用腕部伸直的動作，造成腕部伸直肌群附著在肱骨外上髁附近的肌腱骨頭接合處，產生細微的損傷或部分的撕裂傷，而造成發炎疼痛。

二、致病因素：

因手腕或前臂一些重複性動作、過度的使用、用力失當等，超過肌肉本身肌力、耐力、柔軟度所能負荷，如：打網球、搬重物、提菜、長時間切菜、敲樂器、重複操作鍵盤滑鼠等需要用到較多手腕動作或重複性較高的活動。

三、臨床症狀：

1. 肱骨外上髁附近會有壓痛感，有的疼痛會放射到前臂、腕部或上臂。
2. 因疼痛無法提拿重物、擰毛巾、且會有握物無力的情形。
3. 將手腕做被動彎曲的牽拉能引起疼痛的症狀。

四、復健治療訓練的目的和方法：

1. 減輕疼痛及發炎：

- (1) 藥物治療：口服消炎止痛藥、外用藥布或藥膏；嚴重個案，可用單次小劑量類固醇局部注射，或自體血小板增生療法注射 (PRP)。
- (2) 冰敷：重覆活動後24-48小時內產生的疼痛先冰敷以緩和發炎狀態；發生48小時後可考慮熱敷。
- (3) 熱敷：可促進血液循環，並達到肌肉放鬆的效果。
- (4) 超音波：可促進血液循環，加速組織修復。
- (5) 電療：可減緩疼痛、放鬆肌肉。
- (6) 貼紮治療：可增進血液循環，做適度的支撐，減緩疼痛症狀。
- (7) 戴護肘：可供受傷部位休息保護，但應避免戴太久血液循環不良。
- (8) 適度休息：可讓手臂肌肉放鬆，避免疲勞酸痛，造成進一步傷害。

2. 重建功能

- (1) 加肌肉柔軟度：牽拉運動、主動關節運動
 - (2) 增加肌肉力量：
 - ① 主動關節運動
 - ② 重量訓練：手握重物 (沙包、裝水的寶特瓶) 來做運動，重量逐漸增加，不可操之過急。
- ### 3. 居家運動：
- (1) 深層按摩：垂直肌肉走向，用食指中指併攏按摩靠近肌腱部位3-5分鐘/次。
 - (2) 牽拉運動：維持20-30秒，10-20次/回，3回/天。
 - (3) 肌力訓練：6-20次/回，3回/天。
- ◎可先由主動動作開始，視情況慢慢增加重量做訓練。

五、注意及禁忌事項：

1. 運動請依照醫師及物理治療師指示。
2. 避免肌肉長期處於收縮緊繃狀態，以免肌肉過度疲勞；在持續工作或持續用力一段時間後，一定要做適度的休息 (建議30分鐘應休息5-10分鐘)。
3. 買菜時盡量用推車、少用提籃，手提重物時也要注意手腕的姿勢；使用較輕的廚具；拖地時，以全身力量帶動肩膀和手臂，不要單獨只用手臂的力量；操作鍵盤滑鼠時，利用軟墊將手腕擺位在正中姿勢等。
4. 有症狀的運動員，要求運動時姿勢正確，在打球前應做好暖身，特別是手肘及手腕，且每次練習的時間建議不要連續超過1小時。若要長時間練習，中間也應該間隔有適當的休息時間，或配戴適合的護具，如加壓帶等，並在練習後執行適度的伸展運動。