

網球肘 Tennis Elbow

汐止國泰綜合醫院 復健科 物理治療組編印
著作權人：汐止國泰綜合醫院復健科物理治療
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 常見發生原因

最常見的原因即為使用過度，任何的動作或運動造成手腕伸肌腱肌力過度負荷就可造成此網球肘。這些常見的活動及運動包括重複性的動作、長時間使用手臂的工作、園藝、網球及高爾夫球反手拍等。另外也可能是因為手肘的外側的撞傷而造成。

■ 處理方式

冰敷

急性期期間(疼痛發生的前 24-72 小時)以冰敷袋敷在手肘外側疼痛處。每次冰敷時間 10 分鐘，每隔 4-8 小時敷一次。

熱敷

慢性期後以電熱毯、暖暖包、熱水袋等物品敷在手肘外側及前臂肌肉上方，以能感受到溫熱即可(大約 40-60 度)。每次熱敷時間 20 分鐘，每隔 4-8 小時敷一次。

放鬆技巧

找到手肘外側最凸的骨頭，往前臂背側肌肉都可以按壓放鬆，按壓時往肌肉垂直方向按壓，力道則可慢慢增加到有點酸酸痛痛的程度。每次按壓持續時間 15-20 秒鐘，每天可做數次直到症狀減緩。

肌內效貼布



1. 剪一條與前臂差不多長 (25 公分) 以及一條 10 公分貼布。

2. 貼 25 公分貼布，先將手肘伸直並且彎曲手腕，方向由

手肘外側往手腕貼，過程不須施拉張力。

3. 貼 10 公分貼布，先將手肘伸直，起點在手肘外側，並往手肘內側方向貼，過程當中可施加中度拉力。

4. 貼布約 2-3 天更換一次，若有起水泡現象請務必撕除！

護肘

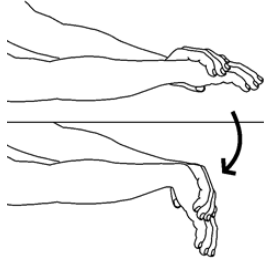


建議在運動或工作時使用，休息時可以取下。穿戴位置建議在手肘外側骨凸往前臂約 5 公分處左右，綁到能感受到微微緊繃程

度。

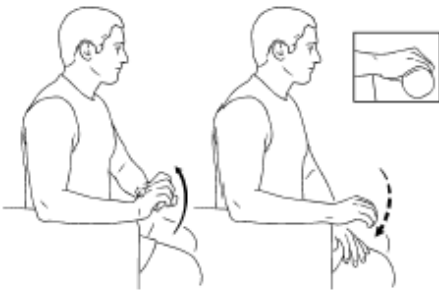
■ 運動

拉筋技巧



患側手掌心向下並把手肘打直，另一手把手掌往下扳至肌肉微微緊繃即可。每次拉筋時間持續 15-20 秒鐘，每天 15 下左右。

肌耐力訓練



建議做伸腕肌群離心收縮訓練來增加肌腱強度避免再次受傷。訓練時，以前臂靠在桌上，手握啞鈴或彈力帶，以給予向地面方向的阻

力。將手腕往上翹起並慢慢放下，過程強調慢慢放下的動作。

每組重複 30 下，每天做 2-3 組。

(圖片取自網路)

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

汐止國泰綜合醫院復健科 (02)26482121 轉 3662

我們將竭誠為您服務！