

網球肘

吳黃玉桂物理治療師



網球肘是一個通俗名詞，它是指手肘外側及前臂出現痛楚。其名稱是因網球選手用反手擊球時特別容易做成這種傷患而得名。它的醫學名詞是肱骨外上髁炎 Lateral Epicondylitis。

根據臨床統計，網球肘的患者多為三十五至五十五歲人士。假如患者醫治不得法，此病可能要六至四十八個月才可康復。

此病成因很多，大多與姿勢不正確或過度使用前臂及手腕有關。例如上班族長時期快速打字會使到肌肉腫痛，家庭主婦重複進行吸塵、抹地、剁肉、切菜、炒菜、拿水桶等用手力的日常工作，亦可能是突然有一天工作量大增，如年關大掃除，都會因過勞而造成損傷。

此外，油漆裝修工人、廚師、羽毛球及網球運動員等，亦因經常用力旋轉手臂，或反覆用手腕敲打，或用手指大力取物，而容易做成手肘受傷。

患者開始時只感到手肘或前臂肌肉輕微疼痛。對此，很多人都不以為意，繼續重複加深傷患病情的動作，結果傷患愈來愈嚴重，最終導致簡單與人握手或拿一杯水也會疼痛。此外，疼痛亦會放射到前臂或上臂，致使患者會無力提物握物，甚至一拿重物就叫苦連天。嚴重時，患者連伸直或彎曲手肘關節都會疼痛。

治療此病一般西醫會處方非類固醇消炎止痛藥，但這只能治標不能治本，患者再重覆工作或運動時病情就可能復發。類固醇注射是西醫多年來的一種療法，但近年多個醫療報告指出，類固醇雖有即時減痛的效果，但一般在三個月後病情可能會復發，到時疼痛可能會更加嚴重。故此，患者應向物理治療師求診。物理治療師會深入查看患者的病理成因，因應肌肉的不平衡情況，而給予適當的鍛煉肌肉的建議及治療方法。

一般治療網球肘的方法包括：超聲波、鐳射激光、針灸、電療、暖敷、冰敷、按摩推拿、舒緩手法、運動等。

預防勝於治療，應從日常生活中提物取物等基本動作入手：

1. 用手提重物時要注意手腕手臂順勢成直綫，不可背屈。盡量用雙手托起物件，並減少用手指提物抓物。
2. 主婦購物時應減少用手指拿取購物袋，盡量用手臂或肩膀來附重，不過最好還是使用手推車。
3. 入廚時應注意使用鍋鏟、菜刀、鑊的姿勢，尤其避免單手提起鑊。
4. 抹地掃地時盡量用身體和大腿的轉動作動力，並減少使用手臂力。
5. 從事球類運動的時候，要選擇輕便的球拍，球拍網綫要採用彈性較佳的物質，張力不應太大，以減少手臂所受的震蕩；另外，運動前應進行熱身。此外亦應請教專業教練以改正擊球姿勢。
6. 如果因過勞而導致疼痛，應立即減少工作或運動量。

網球肘患者在康復期中，運動應該循序漸進，工作量相亦應慢慢增加，不可操之過急，要遵循醫生或物理治療師的指導，病情當會逐漸好轉。

