

手臂使用過度 小心網球肘找上你

文／聯安預防醫學機構 骨骼肌肉健診顧問 白淳升博士

您聽過“網球肘”嗎？這可不是有打網球的人才會得的，事實上約有**85%** 網球肘患者不曾打過網球，而是因反覆的日常動作所造成傷害，如：擰毛巾、手提菜籃、手握炒鍋、洗衣服，及長時間切菜等，都容易造成網球肘的發生，因此除了運動選手以外，家庭主婦也是好發族群之一。網球肘的學名稱爲“外上髁炎”，是一種慢性損傷，產生原因是手臂伸肌與曲肌肌力承受能力不一致，在過度使用下使伸肌受到傷害。

網球肘的症狀是肘關節外側酸痛，拿重物時會更嚴重。若您有此現象，首先要多休息，適當的休息可以讓手臂肌肉放鬆，避免累積疲勞及酸痛，造成進一步的傷害。再來則可靠運動治療，包含肌肉伸展及肌力加強運動。肌肉伸展運動可維持肌肉的柔軟度，使肌肉放鬆；而肌力加強運動則是訓練手臂的肌肉，增加肌肉的耐力，使手臂足以應付日常生活所需，預防網球肘症狀的發生。

動一動：如何預防網球肘？

解決 1：伸展伸指肌/曲指肌

動作：

(1)伸指肌群：手臂往前平舉，手肘打直，掌心面朝下，握拳，用另一手將手腕往下拉，直至感覺緊繃，停留**15**秒，重覆**15**次，再換邊操作。



(2)屈指肌群：手臂往前平舉，手肘打直，掌心面朝上，用另一手將手腕往下拉直至感覺緊繃，停留 15 秒，重覆 15 次，再換邊操作。



(3)伸指肌群：手持啞鈴，手臂往前平舉，手肘打直，掌心面朝下，手腕向上用力(如圖示)，再慢慢放鬆，重覆 15 次，再換邊操作。



(4)屈指肌群：手持啞鈴，手臂往前平舉，手肘打直，掌心面朝上，手腕向上用力(如圖示)，再慢慢放鬆，重覆 15 次，再換邊操作。

