

## 慢性期處理

- 病人應強化前臂及手腕的肌肉，以加強保護力及耐力。

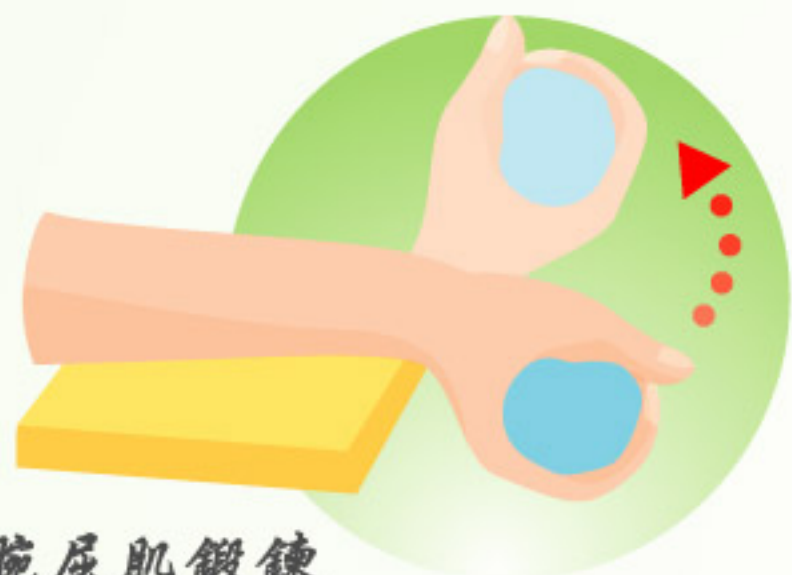
### 手握力鍛鍊



### 腕力鍛鍊



### 手腕伸肌鍛鍊



### 手腕屈肌鍛鍊

## 長期處理

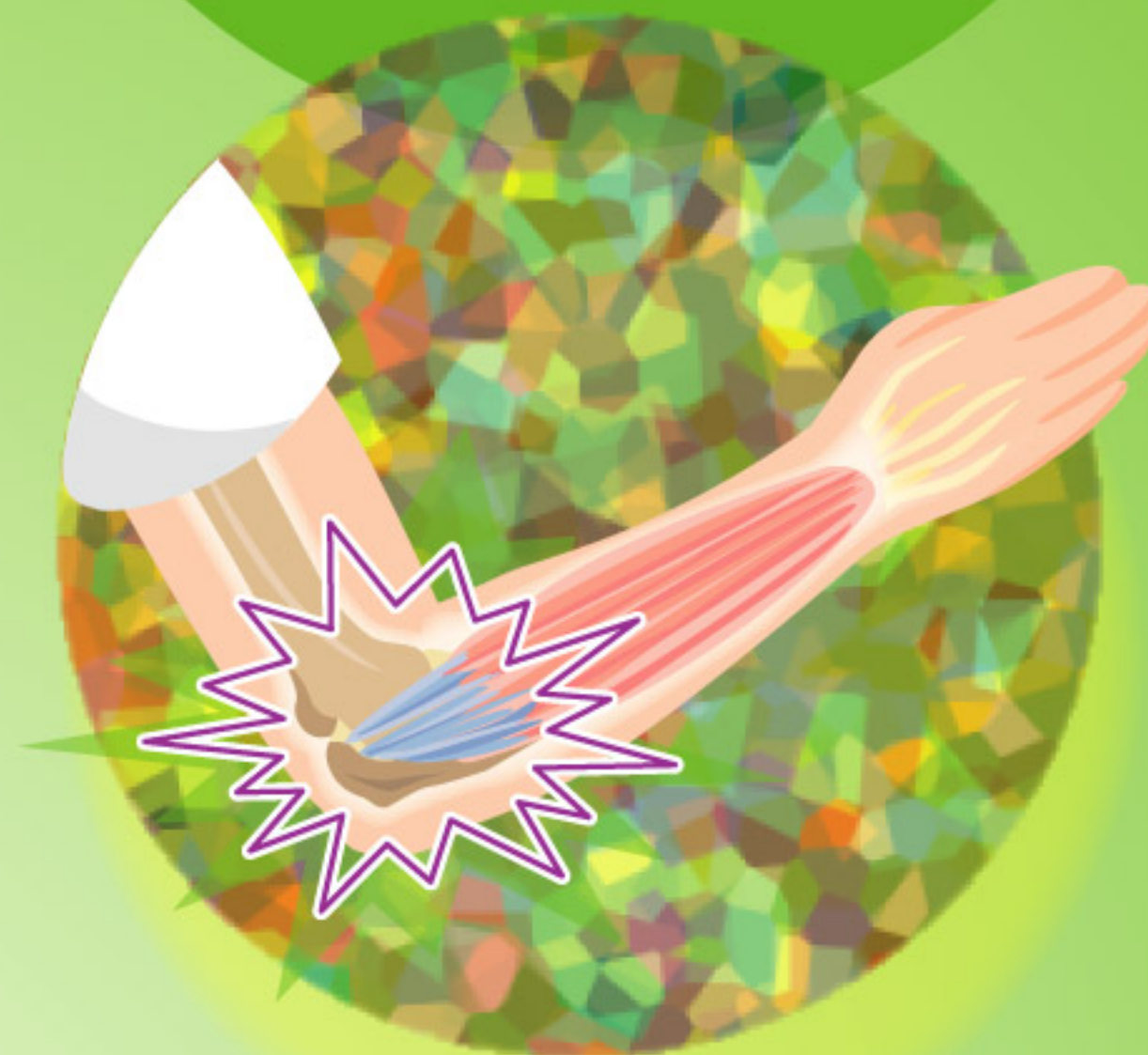
- 避免長時間使用手肘及手腕做重覆性的動作，例如：
  - 扭毛巾。
  - 長期用力書寫。
  - 用不正確的手部姿勢提起重物。
- 注意工作時手腕、前臂及手肘的位置。
- 適當休息手部。
- 應多進行伸展及強化運動。

如對本單張內提供的資料有任何疑問，請諮詢您的物理治療師。

香港物理治療學會網址：  
[www.hongkongpa.com.hk](http://www.hongkongpa.com.hk)

# 網球肘

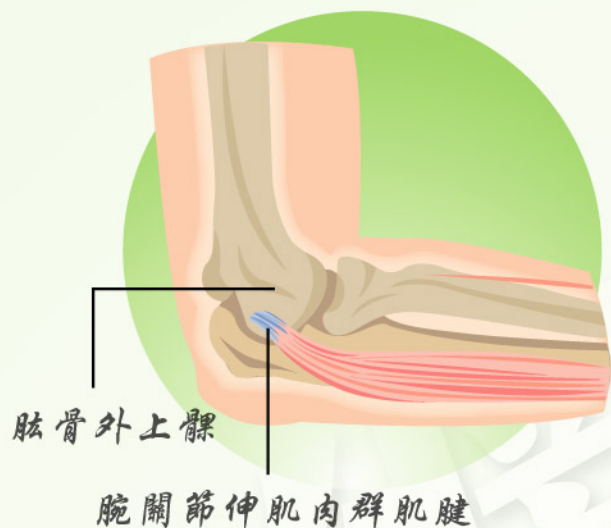
## 護理及家居運動



香港物理治療學會  
手部治療專研組

## 病理

網球肘是指肘部外側骨膜或肌腱發炎。位於肱骨外上髁的腕關節伸肌肉群肌腱負責手腕及手指伸展的動作，並對於運用手握力及進行手腕動作時尤其重要。手部錯誤使力時會因為手指和手腕關節過度伸展，引起手肘肌肉緊張，經過日積月累，導致肘部的肱骨外上髁發炎和疼痛。



## 成因

多由重覆性受創、勞損或過度用力所引致，成因包括：

- 長期重覆地勞損手肘及手腕。
- 經常用不正確的手部姿勢提起重物。
- 前臂力量不足。
- 前臂柔軟性不足。

## 臨床徵狀

- 手指、手腕或手臂用力時引起手肘外側或前臂肌肉疼痛。
- 手肘外側有壓痛點。
- 提重物時引起手肘外側或前臂肌肉疼痛。

## 物理治療目的

- 學習運用良好的手部姿勢。
- 增強前臂柔軟性。
- 增強前臂肌力。
- 速進血液循環，減輕痛楚。

## 物理治療

### 急性期處理

- 於網球肘急性發作時，手肘外側會出現劇痛、發熱和腫脹等情況。此時應適當休息手部及冰敷患處，使症狀緩減。

### 次急性期處理

- 當急性發炎減退後，病人可以開始作輕柔按摩及伸展的運動，促進血液循環，增加手肘及手腕活動幅度和減輕肌腱黏連。

## 手肘按摩



## 手腕伸肌伸展運動

