



網球肘

一、何謂網球肘

肱骨外上髁炎稱為網球肘，是一種過度使用而造成的肌肉拉傷，出現在手肘的外側，由於前臂肌肉反復的運動及對組織的拉扯，使附著在肘部外側的骨突出上的軟組織出現一系列微小的撕裂。

二、症狀

肘關節外側有明顯的壓痛、在擰毛巾或拿東西時會產生疼痛，或是手臂覺得酸重無力等等，如果此疼痛病症持續惡化，即可使手肘活動受限，甚至在休息時也會感到疼痛。

三、治療

除了休息、冰敷、口服消炎止痛藥物及復健外，還有更進一步的治療選項

- (一) 注射：醫生可能會建議注射類固醇、高濃度葡萄糖、血小板豐富的血漿(Platelet Rich Plasma, 簡稱 PRP)到肌腱受損的部位。
- (二) 體外震波治療：透過身體外的震波能量到達受損的組織，鬆開沾黏的組織並刺激局部組織修復。
- (三) 手術治療：手肘疼痛經過 6-12 個月密集的非手術治療後都沒改善，可能就要把手術治療列入考量了。手術的方式是切除發炎的肌肉束和周圍的受傷組織。此手術是在局部麻醉下進行，手術後即可返家休息。