

手肘肌腱炎(網球肘)之復健運動

網球肘治療包括減輕或減少手腕活動，讓手腕適當休息；配戴適合的肘部護具來轉移施力點，使發炎處獲得休息；也可以經由醫師開給藥物、超音波、雷射、經皮電刺激等物理治療，緩解發炎及疼痛。



二、復健運動方面

(一)手腕伸肌肌腱拉長及屈肌肌力訓練(如圖一)。

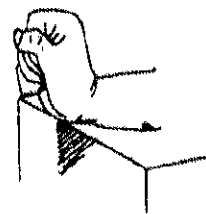
- 步驟 1. 將前臂置於桌邊，手腕伸出桌緣。
- 步驟 2. 輕握拳，掌面朝下，先維持手腕於正中位置。
- 步驟 3. 手腕往下屈曲，維持 10 秒鐘。
- 步驟 4. 回到正中位置，休息 5 秒鐘。
- 步驟 5. 重覆動作 5 次，視情況可漸增至 10 次。



圖一

(二)手腕屈肌肌腱拉長及伸肌肌力訓練(如圖二)。

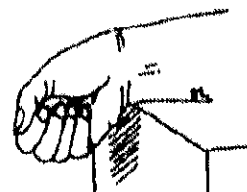
- 步驟 1-5 同上，唯步驟 3 之動作為手腕向上伸展。



圖二

(三)手腕及手肘橈側肌腱拉長及尺側肌力訓練(如圖三)。

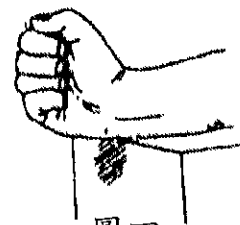
- 步驟 1. 將前臂置於桌邊，手腕伸出桌緣。
- 步驟 2. 輕握拳，拳眼朝上，先維持手腕於正中位置。
- 步驟 3. 手腕往下(即小指側)屈曲，維持 10 秒鐘。
- 步驟 4. 回到正中位置，休息 5 秒鐘。
- 步驟 5. 重覆動作 5 次，可逐次增加至 10 次。



圖三

(四)手腕及手肘尺側肌腱拉長及橈側肌力訓練(如圖四)。

- 步驟 1-5 同上，唯步驟 3 之動作為手腕向上(即大拇指側)伸展。



圖四

(五)若無不適，可在醫師或物理治療師指導下，手中握啞鈴、砂袋等重物，漸進式增加訓練強度。