

3. 慢性期

病人應強化前臂及手腕之肌肉，以加強肌力及耐力。鍛鍊時，戴上網球肘束套練習較為理想。

手握力鍛鍊

使用泥膠或手握阻力器去鍛鍊手握力，每次約10分鐘。



手腕伸肌鍛鍊

可用啞鈴或入滿水的水樽鍛鍊手腕伸肌肌力，做20次，1日3節。



手腕屈肌鍛鍊

可用啞鈴或入滿水的水樽鍛鍊手腕屈肌肌肉，以增強手腕力量，做20次，1日3節。



日常生活 小貼士

1. 避免手部持續地作同一重複性動作。
2. 調節工序及作息時間，減低工作之重複性。
3. 避免突發性發力。
4. 提舉重物，需注意正確的手部及軀體姿勢。
5. 多作伸展及強化肌肉運動。
6. 如可行，多使用符合人體功效學工具或機械，以減少手部作業引致之勞損。

以上建議，只供參考。

如有任何疑問，請向你的物理治療師查詢

廣華醫院 物理治療部編印 2013年2月

家居物理治療系列之



網球肘



廣華醫院
物理治療部



甚麼是網球肘？

網球肘又稱“肱骨外上髁炎”，“肘橈關節滑囊炎”，“前臂伸肌總腱炎”等。由於肘、腕關節的頻繁活動，長期勞累，使腕伸肌的起點反覆受到牽拉刺激，引起部分撕裂和慢性炎症或局部的滑膜增厚、滑囊炎等變化。

腕伸肌的起點



常見病因是甚麼？

- 長時間地手肘及腕部作同一重複性動作
- 經常以不正確的手部姿勢提舉重物
- 前臂力量不足（尤對突發性動作）
- 前臂柔軟度不足

有甚麼臨床徵狀？

- 手指、手腕或手臂用力時引起手肘外側或前臂肌肉疼痛，提舉重物時尤甚
- 手肘外側有壓痛點
- 手提舉物件時會覺得發不出力的感覺

有甚麼治療方法？

1 藥物治療

- 經醫生處方之口服藥物包括止痛藥及非類固醇類消炎藥
- 局部注射稀釋的類固醇藥物

2 手術治療

3 物理治療

服務包括：

消炎及止痛治療（如：冷熱敷、超聲波、衝擊波及透皮神經電療等），針灸治療，手力治療，按摩，伸展運動，肌肉鍛鍊，手部功能和靈活度訓練，工作適應建議，姿勢改正，家居護理及自療運動等。

我可以怎樣處理網球肘？

1. 急性期



應適當休息手部，減少用力抓物，冰敷患處15-20分鐘，使症狀緩減，每日做2-3次。

2. 亞急性期



手腕伸肌伸展運動

手肘伸直，將手心向下拉至前臂有拉扯感維持15秒，重複20次，1日3節。



手肘按摩

輕柔打圈按摩疼痛部位（切勿在骨面上按搓），每日3次，每次3-5分鐘。



如需要，可戴上網球肘束套，減少日常活動中肌腱用力時之牽拉刺激。