

這是手肘外側肌腱發炎的痛症，當然不單止會發生在網球員身上。發炎是由負責手指及手腕伸展的肌肉，被重覆用力過勞性運用而造成。這種過勞性運用，令肌肉連接骨骼的部位（即手肘外側），出現細微撕裂，在撕裂未癒合前再次被撕裂，久而久之令筋腱退化，加深病情。網球員利用反手重覆抽擊正是如此，因而得名。所以重覆使用手腕及手指工作的人士，例如清潔工人、裝修工人、家庭主婦、打字文員等，都有機會患上網球肘。

病徵及檢查：

手肘外側處痛楚，痛楚會在患者提舉重物時加劇。醫生檢查時會按壓手肘外側，以確定患處。當手腕向上伸展時加以阻抗，又或手腕被向下彎曲而患處疼痛加劇，便是患上網球肘了。

治療方法：

休息，避免重覆、過度運用手腕伸展的動作，如扭毛巾、上螺絲、打球。

初期的急性發炎可以敷冰。

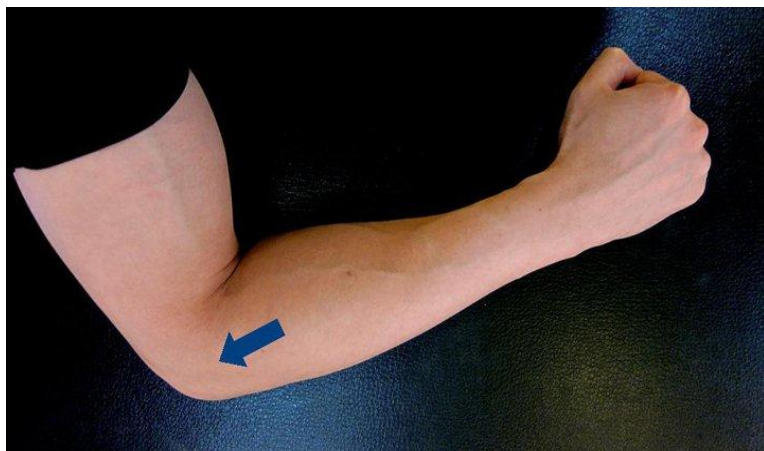
護托。

消炎止痛藥。

物理治療：慢性發炎可以熱敷，增加患處的血液循環。而短波、超聲波、衝擊波、干擾波亦有助止痛，減低炎症及加速自我修補。

局部類固醇加止痛劑注射患處。第一次注射成功率為 75%，第二次為 50%。

手術：如以上治療皆未如理想，便可能要以手術，切除病變組織，把伸展肌在外肘的起端解鬆。此手術可局部麻醉進行而無需住院。傷口大約兩星期便能癒合。



手肘外側處痛楚