



全面醫護綜合治療中心 Total HealthCare Health Centre

- 📍 中心地址：尖沙咀美麗華廣場A座9樓904室
- 📍 中心地址：大角咀港灣豪庭廣場地下G11B舖
- 🏠 營業時間：星期一至五 10:00 - 8:00
星期六 10:00 - 6:00
星期日及公眾假期 休息

歡迎瀏覽



聯絡我們

 **Whatsapp**
查詢及預約 **5951 6478**



全面醫護綜合治療中心
Total HealthCare Health Centre

痛症資料

網球肘



網球肘(手肘痛)的成因

現代人常患有網球肘，即使接受了治療，仍然容易覆發。因為網球肘雖有特定的痛點(位於肘關節外側)，但病源卻可能發生於肌腱、韌帶、軟骨、與神經等四處，必須要確切找出問題並適當治療，所以復原不易。

除了直接創傷，網球肘(手肘痛)最常見原因就是使用過度，任何動作或運動造成手腕伸肌腱肌力過度負荷就可造成網球肘(手肘痛)，不單是運動員因為經常重覆同一動作而容易造成網球肘，以手腕操作為主的工作人員、長時間使用電腦的工作者、廚師、甚至家庭主婦，只要是經常使用手腕反覆伸展動作或用力的族群，都是引發網球肘(手肘痛)的成因。

症狀

- 1 手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。
- 2 晚上一翻身或稍微轉動一下手肘就會痛醒。
- 3 當頸椎神經受到壓迫時容易造成肩頸疼痛僵硬，誘發至上背痛或手肘痛。



治療方法

- 痛症發生時，可採用熱敷來促進血液循環減緩疼痛或冰敷減緩腫脹與疼痛。
- 治療前期可用電療消炎消腫，超聲波治療降低發炎。
- 後期則積極拉筋，以防止軟組織纖維化，並根據康復情形進行不同程度的肌肉強化訓練。

