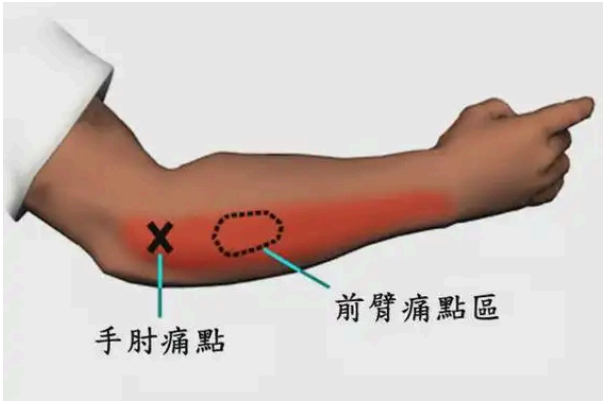
网球肘的预防和治疗

康健中医 曹亚飞

www.wcmclinic.com



一、什么是网球肘？

网球肘（医学名称：肱骨外上髁炎）是一种因前臂伸肌腱过度使用引起的炎症和疼痛，主要表现为肘部外侧疼痛，因多见于网球运动员，故称之为网球肘。

尽管被命名为网球肘，但大多数患者并不打网球。网球肘的发生通常与手腕和前臂的重复性动作存在关联，比如水管工、油漆工、木匠等等。

二、预防网球肘

1. **正确的运动姿势：**在运动或工作中保持正确的姿势，网球爱好者应学习正确的握拍方式，避免手腕过度发力。
2. **避免过度使用：**避免长时间从事重复性的前臂活动，如敲键盘、拧螺丝等。工作或运动时注意劳逸结合，适当休息，给肌肉恢复时间。
3. **加强肌肉锻炼：**定期进行前臂和手腕肌肉的力量训练，提高耐力和抗疲劳能力。可以使用握力器、弹力带等工具进行针对性训练。
4. **注意日常防护：**在需要用力的活动中佩戴肘部护具，并注意保持肘部温暖，避免受凉。

三、网球肘的治疗

1. **休息**：暂停引起疼痛的活动，避免进一步损伤。
2. **冰敷**：急性期可以每日冰敷肘部15-20分钟，有助于缓解急性炎症和疼痛。
3. **按摩与热敷**：促进局部血液循环，加速恢复。
4. **针灸**：通过刺激经络和穴位，缓解疼痛和炎症。
5. **推拿**：通过手法松解紧张痉挛的肌肉和筋膜。
6. **超声波或激光治疗**：减少炎症、促进组织修复。
7. **药物治疗**：使用非甾体类消炎药（如布洛芬）内服和外用，以减轻炎症和疼痛。
8. **局部封闭**：使用长效激素和局麻药进行局部注射对急性病变具有较好的效果。

三、 康复训练

- **伸展运动**：轻柔伸展和拉伸前臂和手腕肌肉肌腱，改善柔韧性。
- **力量训练**：逐步增加前臂和手腕的力量训练，避免复发。

通过科学的预防和治疗，大多数网球肘患者可以恢复正常生活并避免复发。