



網球肘中醫治療

文／臺中榮總傳統醫學科醫師 張益賓

傳統醫學科 **張益賓** 醫師



【主治專長】

中醫傷科、中醫內科：運動傷害、下背痛、肌肉扭拉傷、骨關節疼痛、呼吸疾患、胃腸道疾病、頭痛、睡眠障礙

【門診時間】

週一下午，2626 診間

週二上午，2628 診間

週四下午，2627 診間

網球肘是很常見的疾病，又稱為肱骨外上髁炎，主要是過度使用前臂伸肌群，導致肘部外上髁處肌肉與肌腱發炎而出現酸痛的感覺，若未經及時治療局部肌群反覆被牽拉，會產生慢性肌腱發炎。

💡 網球肘的症狀？

在疾病初期會有肘外側局部紅腫並有壓痛點，隨病程發展可出現手臂無力，無法做擰毛巾或拿鍋鏟動作；更嚴重者會出現肢體僵硬感及麻木，麻木感可延伸至前臂。

💡 網球肘之中醫的認識與治療

在中醫的觀點裡，網球肘近似於典

籍中的「痹證」、「傷筋」等病名，部位屬於手陽明大腸經所經路線，是因為過於勞傷筋脈，致使血氣運行不暢、風、寒、濕三邪阻滯致絡脈失和，血瘀閉阻。在疾病早期治療上為祛風除濕，溫經散寒，通絡止痛；在後期治療則以活血化瘀，鬆解黏粘為治則，透過藥物、針灸、傷科理筋手法以及電熱療儀促進經脈氣血流通，及早進行治療可避免疾病慢性化。

💡 自我保健與衛教

1. 在紅腫疼痛明顯時，應避免局部過多揉壓，同時減少重複動作增加勞損，例如長時間使用電腦、滑手機。

2. 可使用護具避免局部受力過大，減少屈肘手掌向下或伸肘時手掌向後之動作。
3. 從事運動者應做好暖身運動，避免快速劇烈運動導致肌肉扭拉傷。
4. 若病程已久或需反覆性動作使用，無法增加休息時間，除中醫外，可採多樣性治療，如物理治療、類固醇注射、增生療法或體外震波等等。
5. 在疼痛改善後應開始進行手肘肌群之伸展訓練，以早日恢復肌力。



結語

網球肘與頸椎神經壓迫及鈣化性肌腱炎常常混淆，臨床上也可能同時發生，若出現手肘痠痛、無力、麻木情況請尋求醫師診斷，找出原因對症治療。

