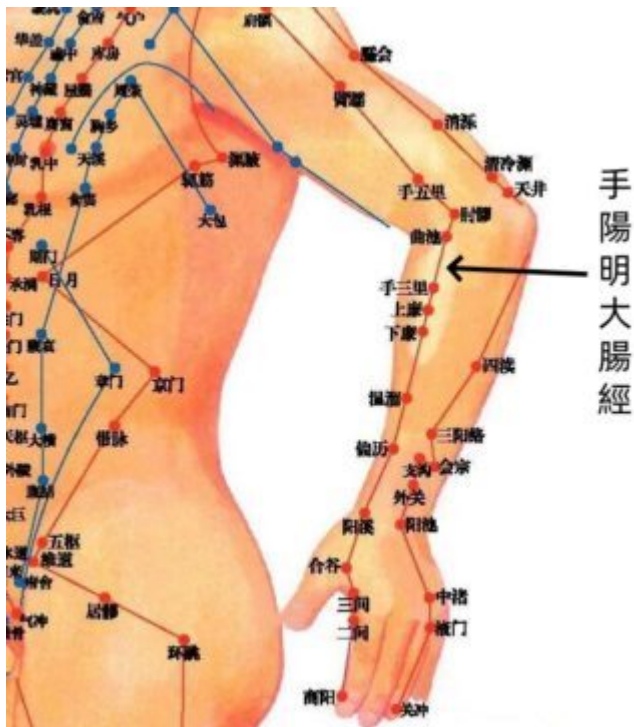


網球肘中醫療法

撰文：張慧（註冊中醫／香港中文大學中醫診所暨教研中心〈大埔區〉／基督教聯合那打素社康服務）

21/02/2025



你有試過忙碌準備一頓豐盛晚餐後，手臂痠痛嗎？有試過用啞鈴鍛鍊或者攀岩後隔天手肘疼痛嗎？甚至連筷子都拿不穩嗎？如果都有以上情況，那麼你可能正在面對我們常說的「網球肘」。

網球肘的醫學診斷為「肱骨外上髁炎」，是一種發生於「肱骨外髁突」附近（肘關節外側）的痠痛症狀。網球肘出現的主因是「前臂伸肌」的肌腱在抓握東西時過度收縮及拉緊，以及過多且反覆地使用這些肌肉，導致肌肉的肌腱變性、退化和撕裂，因而產生疼痛的情況。

突發的急性傷害，例如不恰當的肌肉收縮或者扭挫傷害，只佔這類疼痛的小部分，大部分人都是因為過度使用而造成。當經常超負荷的使用前臂肌群時，肌腱長時間被拉扯及缺乏彈性，便容易造成反覆的撕裂傷。此外，患者同時缺乏適當的休息和治療，便會發展成「慢性肌腱炎」，疼痛症狀反覆。嚴重時，患處甚至會腫脹及出現抓握乏力的情況。

網球肘除了出現在網球運動愛好者及運動員，亦常見於需要長期從事旋轉前臂和屈伸肘關節的勞動者，如家庭主婦、廚師、修理工、吉他或提琴演奏者等。

肘勞

在中醫骨傷科中，網球肘被稱為「肘勞」。顧名思義，是以肘部疼痛、活動受限為主的病症，主因是肘部筋脈發生慢性損傷所致。治療方面，除處方活血通絡止痛的中藥外，亦常使用針灸治療，例如溫針、運動針法、針刀或刺絡拔罐等療法。

根據經絡，「手陽明大腸經」循行過肘部，由於「經脈所過，主治所及」，故治療時取手陽明經穴為主。陽明經「主潤宗筋」，多氣多血，「手五里」、「曲池」及「手三里」均為手陽明經穴，合用可增強疏經通絡及有消腫止痛的作用，在臨床上常用於配合治療上肢痺痛及上肢不遂等病症。常選取局部穴位行溫針灸，可達至溫通經脈及行氣活血的效果，亦有效減輕肘部疼痛，並且改善患肢乏力。

當網球肘的疼痛還在輕度階段，可嘗試以下方法進行紓緩：

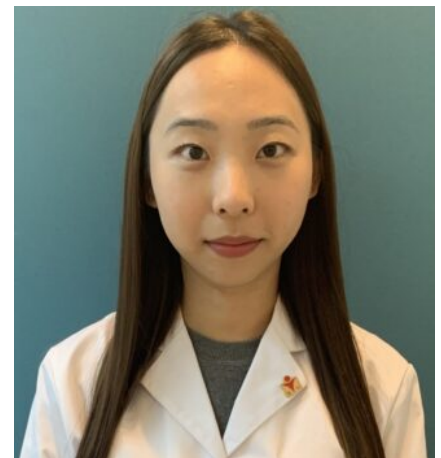
1. 自我按摩、艾灸可放鬆緊張的肌肉群，並活血止痛，對緩解疼痛有很好的療效。例如：揉「合谷穴」，掐「曲池」，按揉「手三里」，推揉肱骨外上髁，掌揉肘痛處，以局部發熱為佳。點按疼痛點，揉按「肩井」，揉拉「肩髃」，拿捏「肩井」等穴位，達到放鬆肌肉、促進血液循環及減輕疼痛的作用。但注意用力一定要輕柔，過度施壓反而會造成損傷。對以上穴位也可以進行艾條灸，每穴灸至局部溫熱及潮紅為度。
2. 當疼痛有所緩解後，肌肉需要定期進行鍛鍊和伸展。鍛鍊主要以伸展肌肉為主：「背身合掌曲」的拉伸鍛鍊；前臂旋轉鍛鍊；肘關節的屈伸鍛鍊；雙腕背伸鍛鍊；雙腕關節緩慢重複屈伸動作；握力鍛鍊；張力鍛鍊等。

日常生活的注意事項：

1. 避免肘部過度用力及過度勞累，要有適當休息。
2. 提重物時注意手腕姿勢，避免長時間持續用力，減輕手臂負擔。
3. 保持肘部的保暖，防止肘部受涼，如活動時佩戴護具如護肘或彈力繃帶等。

飲食宜忌

1. 網球肘患者飲食沒有太多的禁忌，但可適當補充身體所需蛋白質，適量進食魚類及蛋類。飲食宜清淡。
2. 鈣質的補充，宜多吃含鈣豐富的食物，如豆製品及芝士，適當食用芝麻、西蘭花、小魚及蝦皮等。



張慧（註冊中醫）

如肘痛的症狀仍不能自我緩解，或者疼痛劇烈，出現局部腫脹，或影響手部活動，則應諮詢醫生的專業意見。💎

備註：

以上資料只供參考，如有疑問，請先向註冊中醫師諮詢。

網頁：www.ucn.org.hk/zh-hant/services/chinese-medicine-service

Facebook：facebook.com/ucnchs

Instagram：instagram.com/ucn_healthcare

