

# 網球肘的中醫骨傷科診治和預防

---

吳思團 註冊骨傷科醫師

香港大學李嘉誠醫學院 曾任榮譽助理教授

香港中醫學會 前會長

2024年3月19日

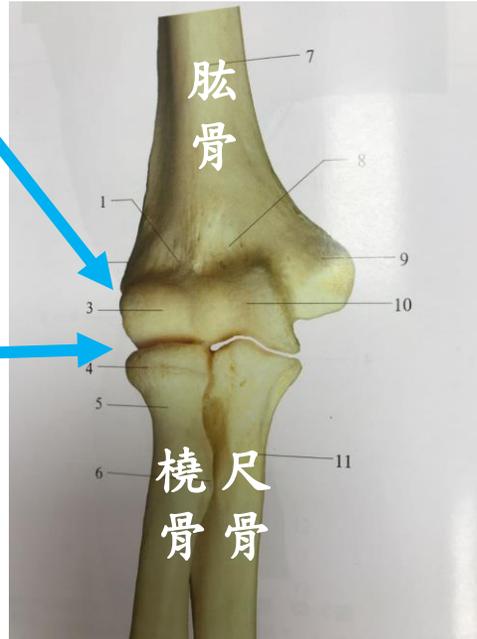
# 網球肘相關的解剖結構

## 肘外側



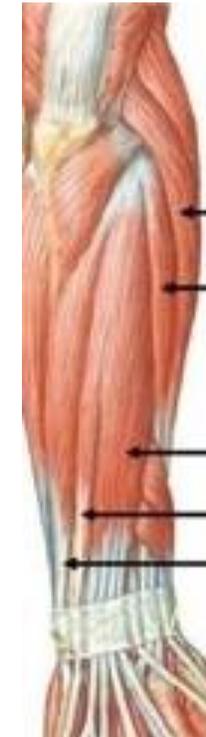
肱骨外上髁

## 肘骨關節



肱橈關節

## 前臂伸腕肌群



橈側腕長伸肌

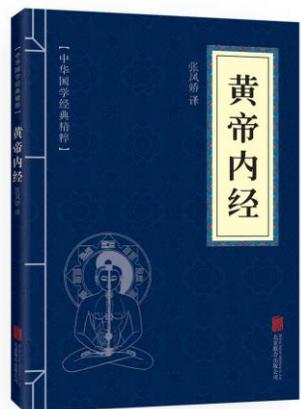
橈側腕短伸肌

指伸肌

小指伸肌

尺側腕伸肌

# 病名的演進



(2) 1882年 Dr.Morris 草地網球臂

(1) 西周-唐朝（公元前1122—公元907年） 筋痺



(3) 1883年 Dr.Major 網球肘(Tennis Elbow)

(4) 20世紀

- 肱骨外上髁炎
- 肘外側肌腱病
- 肘外側血管纖維細胞性肌腱病



# 流行病學

## 好發人群・患病率

- 網球運動員：職業占1.3-14.1%，業餘比率更高。
- 其他運動：羽毛球、乒乓球等。
- 過量伸腕勞動者：飲食店侍應、家庭主婦等，約占1-3%。
- 好發年齡：40-49歲
- 性別：男女比例相近



# 病因和病理

## 傳統中醫

病因：積勞成傷。

### 宏觀病機

- 筋脈痺阻，不通則痛。
- 氣血虛弱，不榮則痛。

## 現代醫學

病因：勞損。

### 病理

- 宏觀：**伸腕肌腱起點**撕裂、充血或水腫等反應。
- 微觀：非炎症性、伸腕肌腱起點**血管增生、肌纖維細胞退化變性**。
- 但確切病理仍未清楚，因為無症狀者，影像學也有肌腱病變。



# 整體觀診斷

**病史**：勞損史，排除腫瘤史。

**症狀**：肘外後側疼痛，或輕度腫脹，乏力。

**體徵**：

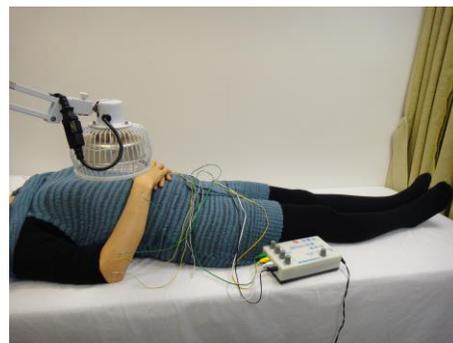
- 肱骨外上髁至橈骨小頭壓痛，伸腕肌群繃緊。
- 伸腕肌腱牽拉試驗(Mill'S試驗)(上圖)
- 伸腕抗阻力試驗(下圖)·前臂抗阻力旋後試驗
- **西醫超聲波檢查**：確診·量化肌腱損傷程度

**合併症**：肱橈關節錯縫或滑囊炎，神經根型頸椎病。



# 整體觀治療(一)

- ◆ **預後**：90%未經治療的患者，在1年內康復或症狀緩解；但是，及時接受合理治療，可明顯縮短療程，提高生活質素和工作效率。
- ◆ **拔罐**：適用於患處無紅腫熱痛者。
- ◆ **針灸(電針)**：阿是穴、曲池、手三里、外關、合谷等穴位。
- ◆ **外敷中藥膏**：包括肘部及前臂。
- ◆ **綜合治療**(拔罐 + 電針 + 外敷藥膏)：比純電針，治癒率更高。



## 整體觀治療(二)

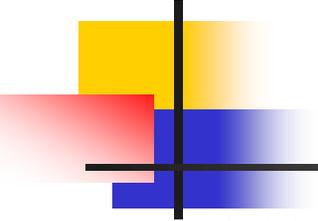
- ◆ **手法復位：排除腫瘤等器質性病變**
- 屈肘旋前過伸推肘法：合併肱橈關節錯縫
- 頸椎旋轉手法：合併神經根型頸椎病
- ◆ **辨證內服中藥：例如氣血虛弱證**



# 整體觀預防

- ◆ **未病先防**：規範鍛鍊肌肉，規範打網球，控制運動量或勞動量。
- ◆ **既病防變**：適當休息，不增痛楚的伸展運動，網球肘防護裝置。
- ◆ **瘥後防復**：合理運動：伸展為主(如八段錦)，漸進規範鍛鍊肌肉。





## 参考文献

- [1] 澎湃新聞澎湃號·湃客, 名稱故事 | 網球肘[EB/OL]. 中國江蘇, 2021-09-15. [https://www.thepaper.cn/newsDetail\\_forward\\_14508701](https://www.thepaper.cn/newsDetail_forward_14508701).
- [2] 李經緯. 《黃帝內經》《黃帝外經》成書於西周問題[J]. 中華醫史雜誌. 2021, 51(1): 43-49.
- [3] 鄧楊春. 《黃帝內經》成書于唐代的考證研究與分析[J]. 中華中醫藥雜誌. 2016, 31(10): 3891-3900.
- [4] Abrams G D, Renstrom P A, Safran M R. Epidemiology of musculoskeletal injury in the tennis player[J]. Br J Sports Med. 2012, 46(7): 492-498.
- [5] Nirschl R P, Ashman E S. Tennis elbow tendinosis (epicondylitis)[J]. Instr Course Lect. 2004, 53: 587-598.
- [6] 李智堯, 張磊. 網球肘研究新進展[J]. 中國骨傷. 2011, 24(11): 969-972.
- [7] Martin CE, Schweitzer ME. MR imaging of epicondylitis. Skeletal Radiol. 1998;27:133-138.
- [8] 國家中醫藥管理局. 中醫病證診斷療效標準[S]. 南京: 南京大學出版社, 1994: 186.
- [9] Ikonen J, Lahdeoja T, Arden C L, et al. Persistent Tennis Elbow Symptoms Have Little Prognostic Value: A Systematic Review and Meta-analysis[J]. Clin Orthop Relat Res. 2022, 480(4): 647-660.
- [10] Karanasios S, Korakakis V, Moutzouri M, et al. Low-Load Resistance Training With Blood Flow Restriction Is Effective for Managing Lateral Elbow Tendinopathy: A Randomized, Sham-Controlled Trial[J]. J Orthop Sports Phys Ther. 2022, 52(12): 803-825.
- [11] 張國旺. 中藥外敷治療肱骨外上髁炎60例療效觀察[J]. 中原醫刊. 2005,32(10): 53.
- [12] 程霆. 青鵬軟膏加拔罐配合電針加TDP療法治療肱骨外上髁炎的臨床療效觀察[D]. 湖北中醫藥大學, 2015.