

## 【祝君健康】

### 肱骨外上髁炎(俗稱網球肘)的針灸治療

肱骨外上髁炎亦稱為網球肘，但大部份的患者並非網球的愛好者，甚至從未打過網球。那為何本病又叫網球肘呢？主要因為本病的發生與職業有密切的關係，多見於木工、主婦和網球運動員，尤其是網球運動員，故又稱為“網球肘”。而本病的好發人群主要是一些前臂勞動強度較大的中老年人，即是要經常拿重物，做一些對肘部有重負荷工作的人。

而本病的患者在肱骨外髁突附近會出現疼痛，尤其當運動或工作時，手部在握、拉、推及提重物時即可引起此疼痛。如果此疼痛持續惡化，即可使手肘活動受限，甚至在休息時也會感到疼痛。

肱骨外上髁炎屬中醫學傷筋、肘痛等範疇。中醫認為系由肘部外傷或勞損、或外感風寒濕邪致使局部氣血凝滯，絡脈瘀阻而發為本病。

現代醫學認為造成網球肘是一種過勞性綜合征。任何的動作或運動造成肱骨外上髁肌的筋膜過度負荷、使局部出現炎症就可造成肱骨外上髁炎(網球肘)。這些活動包括反覆的勞累工作、拎重物、打網球及高爾夫球等。而本病也可因為手肘的外側受到直接的外傷而造成。病情長者，因長期的持續勞損，可引起肱骨外上髁骨膜下出血，出現骨膜炎、鈣化及癥痕形成，使病人在休息時也會感到疼痛。

本病早期以肘關節外側疼痛，用力握拳及前臂作旋前伸肘動作(如絞毛巾、掃地等)時可加重，局部有多處壓痛點，而外觀無異常為主要臨床表現。最終，疼痛發展為持續性的，並從外上髁向腕關節延伸。

本病的部位在手陽明大腸經與手少陽三焦經之間，故治療時以大腸經的合穴曲池和三焦經的合穴天井為主，再針刺病變局部的壓痛點，予舒通經氣，如疼痛向前臂延伸，可配合手三里、合谷兩穴，而遠端取足三里、陽陵泉。如屬寒証的患者，可加溫針灸，如瘀血明顯的可予刺血拔罐。

筆者建議患者開始時每天連續接受治療，待疼痛減輕後，變成隔日一次，通常以十次為一療程。

肱骨外上髁炎的發病與慢性損傷有關，中老年人常常由於勞累引起。因此，勞動強度不宜過大。不要長時間拎重物行走。防止肱骨外上髁肌筋膜勞損。平時注意鍛煉身體，主動活動上肢關節，增強肌力，有助於防止本病的發生。