

# 不打網球也可能患網球肘

## 慎防重複動作致前臂肌群勞損

中醫·生活

有病入因手肘疼痛，特別是清晨起床後洗滌時，扭毛巾會加重，嚴重時連梳頭也痛，而到診所求診。經檢查後診斷為網球肘，並告知此病由勞損引起。有些病人就好奇地問：我已退休，沒做體力活動多年，也會勞損？不會打網球，也會得網球肘？答案是：不打網球也有機會患上網球肘。



陳爵偉  
註冊中醫

專科治療各種骨關節痛症  
香港骨傷及脊椎專科診所  
主診醫師



▲ 肱骨外上髁炎俗稱網球肘，主要由勞損引起。

網球肘是肱骨外上髁炎的俗稱，中醫角度屬於傷筋的範疇，特徵是手肘外側的疼痛、壓痛，尤其是做扭毛巾或提重物等發力動作時，疼痛加重，如病情持續惡化，患者可於靜止休息時，仍然感覺疼痛。急性期嚴重時，可以伴隨痛處的發熱、腫脹。X光檢查無明顯的病變。網球運動員因為經常需要使用屈腕肌群而容易患上此病，所以有網球肘的俗稱，但此病並不局限於網球運動。

### 30至60歲「高危」

網球肘主要起因是肘部及前臂肌群特別是伸腕肌群的過度勞損，因為肱骨於肱骨外上髁連接前臂的肌群，主要功能為伸腕、伸指及前臂旋後。當肌群過度使用，人士活動時會使附於肱骨外上髁的相關肌腱因過度牽拉而造成損傷，從而引發疼痛。除肌腱外，相關的筋膜、韌帶的損傷，也會造成網球肘。

勞損並不限於重體力勞動，任何導致前臂肌群負荷過度的活動或動作，均可以引起網球肘，包括重複的手指、手腕、手肘動作，例如園藝工作、長期擰螺絲等，或者長期以掌心朝下的方式提拿重物。而廚師、髮型師、家庭主婦等，都是易發人群。

近年都市人工作或休閒時均離不開手機、鍵盤，手指重複的活動也易引起網球肘。女性手肘的攜帶角（上臂肱骨與前臂所形成的角度）較大，伸直手肘提拿重物時，在力學上較易對肘關節造成負荷，因此女性患上此病的機會較高。網球肘好發於30至60歲人士。另外，碰撞、扭傷等外傷的原因，也可引發或加重病情。

網球肘的治療首先是休息，患者宜立即停止引發疼痛的工作及運動，遏止炎症的加重。經中醫的針灸及手法治療，一般可在二至三星期內痊癒。其間患者可佩戴肘部的護具，以保護肘關節，避免病情加重。適當的伸展、按摩前臂及手肘附近的肌肉、穴位按摩等，也有助緩解疼痛。

### 必要時佩戴手肘護具

長遠而言，要避免網球肘的出現，平時需注意工作或運動的姿勢，勿長時間重複使用或過度運動，必要時佩戴手肘及前臂的護具。保護手肘的方法包括：

- 1 運動前宜進行正確、充足的熱身，避免運動時間過長；
- 2 糾正錯誤的運動姿勢，避免碰撞等外傷；
- 3 搬運、提拿物件時盡量使用推車等輔助工具，注意手腕避免背屈、掌心朝向地面的姿勢，手肘保持微曲；
- 4 拖地時，腿略彎，以腰腿部的力量帶動身體及上肢，避免單純使用手臂的力量；
- 5 多做前臂、手腕、手指的伸展運動，保持肌肉放鬆。



▲ 運動前要有充足的熱身。

## 常被忽略的手部操勞

個案一：全職主婦 原因：日常做家務姿勢錯誤

女性，50餘歲，為全職家庭主婦，近月右肘及右前臂痛，扭毛巾及拖地時疼痛加重，最初不以為意，沒有處理，到近日病情加重，買菜時拿東西也感到疼痛，遂求醫。

經檢查後診斷為網球肘，問診後發現起因是日常做家務的姿勢及發力錯誤。患者到超市買米買油時又不喜歡用推車，都是伸直手肘拿回家，以至肘部長期勞損，而且患者不懂得伸展、放鬆

手臂肌肉，日積月累下患上此病。



▲ 經常用雙手拿重物，容易令肘部長期勞損。

個案二：IT男 原因：重複使用前臂肌肉

男性，20餘歲，求診時右肘發力時感到疼痛。細問下知道他畢業後投身IT行業數年，忙碌時手腕、手指不停活動，少有休息時



間；近年公餘時愛上室內攀石運動，以放鬆身心。

患者日常工作已經頻繁、重複使用前臂的肌肉，加上攀石運動對手肘及前臂的負擔較大，平時他忽視伸展及熱身活動，導致肘部及前臂勞損，因而患上網球肘。

◀ 現時人們多用電腦與手機工作，如不注意姿勢及使用時間，或會出現網球肘。

## 按摩穴位緩解手肘痛

合谷穴：手背第1至第2掌骨間，第2掌骨橈側的中點處。

有疏散風邪，開通竅，清泄肺氣，止痛等作用。

曲池穴：肘橫紋外側端。有疏熱，利關節，祛風濕，調氣血的作用。

手三里穴：前臂背面側視，位處肘橫紋下兩寸，當陽溪與曲池穴連線，曲池下三橫指。有通經活絡，清熱明目，調理腸胃的作用。



▲ 不打網球也有機會患上網球肘。

你有網球肘嗎？



▲ 將痛臂放在桌面進行測試。

測試一

1 將痛側手前臂放於桌面上，保持放鬆，手腕向手背方向屈曲。

2 另一隻手放在痛手手背上，與痛手手腕對抗，阻止手腕屈曲。

3 如痛手在此時出現手肘外側痛楚，就表示你可能患有網球肘。

測試二

1 將痛側手屈曲肘、腕及手指並放鬆。

2 用另一隻手放痛側手前臂向身體方向旋轉（肘關節內旋）並逐漸伸直。

3 如痛手肘外側此時出現疼痛，代表試驗陽性，你可能患有網球肘。

註：以上只是簡單測試，不能百分百確診，亦要排除其他可能導致手肘痛的原因。如有疑問，應向醫護人員查詢。

## 中醫防治鼻敏感

多管齊下

過敏性鼻炎，亦即鼻過敏或鼻敏感，是常見都市病，不少人備受困擾，家中的灰塵、黴菌、毛髮等都可以是致敏原。那麼，要怎樣防治？患者在日常生活中應該注意什麼？

過敏性鼻炎屬於一種變態反應性疾病。簡單地說，就是人體對某些東西，比如蟎蟲、灰塵等物質過敏，產生的鼻腔的反應。一般情況下，鼻黏膜中的過敏原累積到一定程度才會引起過敏。然後，免疫系統釋放大

量的炎症物質，導致鼻炎的發生，病人出現陣發性噴嚏連續性發作，大量水樣清涕，鼻塞，流鼻涕，打噴嚏等症狀。

### 建立良好的生活習慣

中醫認為肺開竅於鼻，過敏性鼻炎的發病與肺氣不足關係密切。治療方面，中醫治病講究治未病，未病先防，已病防傳，病癒防復，過敏性鼻炎的防治也要重視治未病。日常生活中，鼻敏感患者宜建立以下良好的生活習慣：



▲ 多吃蘋果可提高身體免疫力。

1 戴口罩

空氣中的揚塵、花粉、塵蟎、真菌等常見過敏原引發過敏性鼻炎患者的過敏反應，患者出行可以戴個防護鏡，戴好口罩，盡量減少冷空氣對鼻黏膜的刺激。與此同時，在易感染季節要做好防護，養成良好的衛生習慣，做到勤用清水洗手、洗鼻腔、洗眼睛，這些措施可有效降低不適感。

2 做按摩

一是按摩穴位。分別按摩迎香穴（位於鼻翼外緣中點旁），鼻通穴（位於鼻孔兩側，鼻竇軟骨與鼻甲交界處），印堂穴（位於兩眉頭連線中點），每日早晚1至2次，每個穴位按揉約2分鐘。二是推擦鼻樑。用食指、中指按住鼻樑兩側，上下推擦30次左右。推擦鼻翼可疏通鼻部經絡，促進鼻部血液循環，達到通暢鼻竇的目的。此外，還可以通過穴位敷貼、艾灸等方法改善鼻塞症狀。

3 勤泡脚

腳是人體之根，沐足泡脚，是從腳部開始推動全身陽氣流動的重要方法，能夠促進全身陽氣的流動，通過按揉腳下的肺、氣管、支氣管、呼吸道、腎上腺和脾反射區，帶動陽氣向上推動，帶動鼻部氣血的流動。

4 適開窗

體質決定了過敏發生的內在條件。平日裏應多參加適合自己的體育活動，加強鍛煉，提高人體各種環境的適應能力，減少過敏的發生。運動過程中，以「微似汗出」為宜。

5 管住嘴

過敏性鼻炎患者要戒刺激性的食物，比如咖啡、酒、辣椒、芥菜、胡椒等。患者應該多吃三類能夠提高自身抵抗力和免疫力的食物，例如富含維他命的蔬菜和水果，常見的有大白菜、豆芽、黃瓜、西紅柿、奇異果、蘋果等；多吃熱性的食物，比如糯米、馬鈴薯、紅棗等；建議多吃清淡、容易消化的食物，比如麵條、稀粥等。

## 火麻仁潤腸通便

藥食同源

有些長者不愛飲水，加上少吃蔬果，容易有便秘的問題。除了多飲水，多吃蔬果，他們也可以適量食用火麻仁（亦可以煮成火麻仁粥），以解便秘之苦。

火麻仁又名麻子仁、火麻，為桑科一年生草本植物，入藥用其子實。火麻仁含豐富油脂，主治因年老血液枯燥、病後元氣未復及產婦氣血不順所致的大便秘結。把火麻仁搗爛加蜜糖用作外敷，則能治小兒頭瘡、燙火傷等症。

火麻仁與紫蘇子均可潤燥滑腸，兼能滋養補虛，用於體弱津枯的腸燥便秘，效果顯著；加粳米一同煮粥，既能通便，又補氣養胃。



▲ 火麻仁滋養補虛。

### 火麻仁紫蘇粥

材料：紫蘇子10克、火麻仁13克、粳米120克。

做法：1 紫蘇子、火麻仁一同搗爛，加水研磨，隔渣濾取汁約700毫升。

2 粳米洗淨，放入鍋中，加入濾汁，熬煮成粥。

功效：潤腸燥，通便秘，尤其適合有便秘問題、體質漸弱的中老年人食用。

備註：脾虛腹瀉者忌用。