

## 発症頻度の高い外傷シリーズ①

『テニス肘(上腕骨外側上顆炎)』

### ◎症状

手の甲を上にして物をつかんで持ち上げるような動作をすると、肘の外側から前腕にかけて痛みが出ます。

タオルを絞る時などにも痛みが出ます。ほとんどの場合、安静時には痛みは出ません。

### ◎原因、病態

中年以降のテニス愛好家に生じやすいためテニス肘と呼ばれています。主にバックハンドで痛めることが多いです。手首を伸ばす働きをする筋(長・短橈側手根伸筋)が肘の外側の骨に付着している為、この動作を繰り返し行うと炎症が起きてしまいます。

一般的には年齢(30～50代の女性に多い)とともに腱が痛んで発症します。

### ◎診断

外来で簡単に出来る疼痛誘発テストとして、Thomsen テスト・Chair テスト・中指伸展テストがあり、いずれのテストでも肘外側から前腕にかけての痛みが誘発されたらテニス肘と診断します。

### ◎治療

[保存療法]最初に行う治療です。

1. 手首や指のストレッチをこまめに行います。
2. スポーツや手を使う作業をひかえ、湿布や外用薬を使用します。多くの場合はこれで数か月以内に痛みが軽減されます。
3. 物理療法を行います。
4. テニス肘用バンドを装着します。
5. 安静のための固定をします。
6. 局麻剤入りステロイド注射を行います。



〈物理療法〉



〈テニスエルボーバンド〉

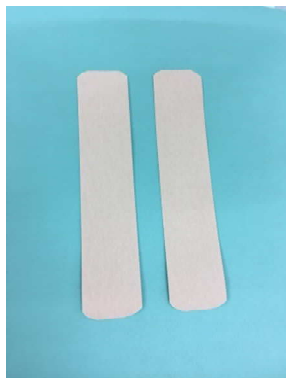
痛みが強い場合はまず安静にし、疼痛が軽減してからストレッチや筋力強化をしていきます。

テニスを行う方は、技術の習得やラケットの変更などをして再発防止をします。

当院では主に、物理療法を行っています。ストレッチ指導や、必要に応じてテーピングなどをします。

[手術療法]保存療法で治らない場合などに行います。筋膜切開術、切除術、前進術等があります。

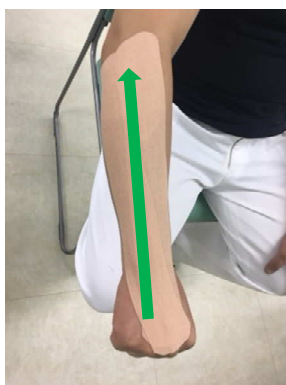
## テーピングの方法



1. 約 25cm のキネシオテープ(幅 5cm)を 2 本用意します。
2. 手の甲から(この時に手の甲を少し上に上げます)肘の外側に向かってテープを少し引っ張りながら貼ります。2 枚目は 1 枚目に 1cm 位重ねて貼ります。

**コツ!** テープの角を丸く切ると剥がれにくい!

テープの貼り始めと終わり 3cm 位は引っ張らずに張ると剥がれにくい!



こんな感じで  
手の甲を上げます。

これだけでも肘を伸ばす筋肉をサポートすることができます!  
わからないことがあれば物療スタッフまでお声掛けください(^0^)

次回は、ゴルフ肘(上腕骨内側上顆炎)についてです。