

网球肘,顾名思义,就是网球运动员容易出现的一种肘关节伤病。打羽毛球的,怎么会得网球肘呢?

网球肘的医学上称之为肱骨外上髁炎。只要是进行反复用力伸腕、旋后活动较多的活动,如网球、羽毛球、乒乓球中的反手击球过多;或者从事前臂发力较多的工作,如拖地、抱孩子、提重物,维修、长时间用电脑、手机等,都有可能引起附着于肱骨外上髁部的肌腱、筋膜产生慢性劳损,引起网球肘。可以说,得网球肘跟打不打网球没有必然联系。

网球肘
痛点位于肘关节外侧

打羽毛球也可能患“网球肘” 教你8招轻松应对

A “网球肘”主要表现

虽然业余球友打球水平不如专业运动员,但在“运动伤病”方面,却完全可以跟专业运动员相媲美,甚至有过之而无不及。究其原因,运动损伤发生与否,涉及到致伤因素(外在负荷大小、频率、技术合理性、是否存在陈旧性损伤等)与保护因素(力量、柔韧性、年龄、恢复能力等)的平衡是否被破坏。

专业运动员虽然身体素质好,但超负荷训练后就会打破平衡致伤;普通人虽然活动量远不如专业运动员,但是不进行相关的身体素质训练,防御能力也低,尤其在动作不正确的情况下,更容易导致局部负荷过大致伤。所以,实际情况是:业余球友得网球肘的人比专业的更多。

“网球肘”主要表现为,肘关节肱骨外上髁处疼痛,活动受限,尤其是伸直肘关节或旋转前臂时症状更加厉害,有时疼痛还向前臂放散,影响工作和生活。严重时,做简单家务,如:拧毛巾、扫地都会疼痛加重,持物无力,偶尔可因剧痛而使持物失落。静息后再活动或遇寒冷时疼痛加重。临床检查时可发现肱骨外上髁处有压痛点;Mill's征阳性(屈腕,在前臂旋前位伸肘时,可诱发疼痛)。此外,抗阻力后旋前臂亦可引起疼痛。

B 得了网球肘该怎么办

其实,90%以上的网球肘可以通过非手术治疗取得满意疗效,尤其是网球肘的早期或初发,通过非手术治疗措施就可以消除症状,如果能坚持功能康复锻炼,就可以避免复发。通常可以采取的治疗措施有:

1. 适当休息:避免会引起明显疼痛的动作。需要注意的是,很多临床骨科、外科医生对于这些不需要手术的运动性损伤不会太在意,治疗时也会比较简单、粗暴,就是让羽友不要再打羽毛球,完全静养休息,以利于恢复。其实,从运动医学的角度来讲,通过科学的康复锻炼,有利于运动损伤的恢复,而完全静养效果反而不好。

这其中的原因是:疼痛→完全不动→损伤部位代谢水平下降(修复能力下降、致痛因子消除困难、局部粘连)→疼痛加剧,这样就容易陷入一种恶性循环,康复锻炼的目的就是为了打破这种循环。

2. 护具:在前臂使用加压抗力护具,可以分散受伤部位的应力刺激,减轻疼痛症状。提示:建议用可以局部加压的护肘。也可以考虑在运动时使用肌内效贴(建议找专业人员指导下,运动时以肌肉促进贴法和保护为主,休息时以放松肌肉、纠正淋巴循环为主)。

3. 局部注射疗法:也就是用大家常说的“封闭”疗法,在肘关节痛点部位注射麻醉药+激素,可以起到消炎、止痛

的作用。建议到医院由医生处理。

4. 药物疗法:可以口服止痛药;也可外敷膏药治疗。

5. 物理治疗:急性期可以采用冰敷处理,慢性期可以进行热敷处理。还可以选择超声波、微波、超短波、离子导入、电疗、热疗、冲击波等物理治疗。

6. 传统中医疗法:可采用按摩、针灸、火罐、刮痧等。按摩可以采用揉、按、理筋、顺筋、牵拉等手法,切忌粗暴强拉,以免造成继发性损伤。对一些病程较长的陈旧性损伤患者,可以采用针灸可以用散刺放血法结合火罐、刮痧或拍打疗法。

7. 运动疗法:肌肉力量和柔韧性训练是运动疗法治疗网球肘的重要内容,其中,柔韧性训练以手腕屈伸到最大角度的静力性牵拉为主3~5次/组,2~3组/天。力量练习则以离心力量训练为主,建议用弹力带或哑铃练习,首先把前臂固定好,使腕关节位于背伸位负重,然后克服阻力缓慢恢复到中立位,重复做10~15次/组,2~3组/天。力量训练时可以带护肘或肌贴,负荷以不出现明显疼痛为度,训练结束后可以冰敷患部。

8. 手术治疗:如果是顽固性网球肘,经过正规保守治疗半年以上无效者,症状严重到影响生活和工作时,可以考虑手术治疗,如:微创的关节镜手术、切开清创修复术或单纯的清创术、经皮减压术等。



C 如何预防网球肘的发生?

1. 技术动作规范、合理。在使用反拍以及击球的时候不可用力过猛,应用巧劲。

2. 提高身体素质:加强力量和柔韧性训练,增强肘部肌肉力量和稳定性。

3. 在运动之前应该做充分的准备活动,运动后做好整理恢复工作,如:及时进行拉伸(静态拉伸为主)、按摩、放松等。

4. 劳逸结合:在工作和生活当中要注意及时的休息,尽量避免肘部局部负荷过大,最大程度的减少劳损,预防网球肘。

■来源:爱羽客羽毛球网



关注三湘都市报微信
看E报。