

# “网球肘”是什么，该如何治疗？

张万蓉

成都市龙泉驿区中医医院 四川 成都 610100

【中图分类号】R684

【文献标识码】A

【文章编号】1674-9321(2021)10-0002-01

相信很多人都看过《网球王子》这部动漫，动漫中每一个人都像是在用生命打网球，他们对网球运动十分热爱。打网球是十分考验身体素质的，需要一定的体力以及速度，但运动的时候稍不注意就会受到伤害。打网球时经常会出现球拍砸中身体，或者因手腕过度发力导致出现红肿的现象，甚至全身都会出现擦伤。有一种打网球所患的疾病就叫做“网球肘”，这种疾病就是因为是在打网球的时候经常反手来挥动球拍而导致手肘受伤。本文主要针对“网球肘”这种疾病的中医针灸治疗进行以下相关的分析，希望可以帮助到大家。

## 1 “网球肘”是什么

腕关节和肘关节长时间反复用力运动均可导致这种损伤。活动过程中会使伸肌被动牵拉或主动收缩，对于伸肌起点处产生较大的损伤引发炎症。这种疾病好发于网球、羽毛球运动员，患者初期会有酸痛感，运动时有放射性疼痛，不愿活动，后期肱骨外上髁伸肌起点处有压痛感。在临床医学中也被称为“肱骨外上髁炎”，属于一种因为急性或者是慢性损伤所导致的肱骨周围一些软组织出现无菌性的炎症。

## 2 “网球肘”的症状

中医认为这种疾病主要是因为患者自身气血不够旺盛，缺少濡养，再加上患者的手肘部位出现损伤以后瘀血阻滞，自身气血运行不够通畅，就会导致手肘进一步损伤。主要的症状是患者的肘部外侧会出现疼痛感以及压痛感，患者在使用力气伸手腕的时候或者是前臂进行旋转的时候，就会出现十分明显的疼痛，疼痛感还会随着运动而增加。

## 3 “网球肘”的中医针灸治疗

在近些年来，中医针灸治疗在胳膊肘疼痛之中的使用越发广泛。中医一般都会将“网球肘”称作肘痹、肘部伤筋、肘劳以及肘痛等。中医认为患者出现胳膊肘疼痛的现象最主要的原因是因为慢性劳损以及外邪阻滞经络所导致的。因为患者的机体不足、气血虚弱导致患者的肌肉经络失去濡养，再加上一些风寒侵蚀患者的肘部经络，最后就会导致患者的肘部经络出现气血不通畅以及气滞血瘀的症状。肘部经筋的气血运行不畅，气滞血瘀，不通则痛，因此此病的病理特点为本虚标实。

“网球肘”患者在肘关节的部位甚至会出现十分明显的压痛点，主要可以通过患者自身出现的压痛点来进行治疗，也就是通过寻找压痛点来进行针灸。

在通过中医针灸治疗“网球肘”的时候，患者应该弯曲自己的手肘90度，这时寻找患者的压痛点进行，进行常规化的消毒。使用针灸毫针刺患者出现压痛的点，一般取常用的两个阿是穴，一个是肱骨外上髁前缘凹陷处，一个是肱骨外上髁髁体后缘凹陷处，前者以一寸毫针90度直刺，后者从肱骨外上髁髁体正中针向腕背部，以45度角刺向髁体后缘凹陷处，行针的深度需要让患者感受到有针感，需要在患者的身体之中停留20min左右。在留针的这段时间还可以为患者进行艾灸的治疗，比如温针灸以及悬灸等等。

3.1 基本的针刺治疗 主穴：曲池、阿是穴

### 3.1.1 寒湿外侵

诊断要点：肘部疼痛，得温痛减，遇劳加重，不能旋臂，提物困难；苔薄白脉浮缓。

处方：肘髁、手三里、尺泽

### 3.1.2 气血瘀阻

诊断要点：骤然挥臂或绞拧衣物时痛如锥刺，向前臂及腕部放射，持物困难或握物无力；舌质暗或有瘀斑，苔薄白，脉弦紧。

处方：尺泽、合谷

### 3.1.3 肝肾两亏

诊断要点：肘痛，患者在白天症状比较轻，晚上症状又变得十分严重，腰膝酸软，舌头整体发红，舌苔较少，脉细弱。

处方：肝俞、肾俞、足三里、三阴交、手三里

3.2 基本的灸法治疗 灸法治疗的基本原理主要是通过对手部进行治疗，最终起到温经散寒、调节气血的主要功能，濡养患者的胳膊肘，使得患者的临床症状得以改善，直至消失。

中医灸法一般都是以患者局部的经脉、穴位、压痛点以及皮下硬结等部位作为中心，4cm为半径，在距离患者的皮肤2cm之处进行艾条灸治。

对中医诊断为风寒湿气大且内服中西医药物或封闭治疗后疗效不佳的肱骨外上髁炎患者采用发泡灸法治疗，就是取紫皮大蒜捣成蒜泥，敷于患侧压痛处，用纱布包裹，致阿是穴处起小水泡并发热后将蒜泥去掉。

治疗胳膊肘疼痛，患者胳膊屈伸很难，手也抬不起来，手不能伸到头顶，可通过对穴道鱼际、灵道进行针灸治疗。

## 4 “网球肘”其他一些中医治疗方式

4.1 进行局部按摩 当患者的胳膊肌肉出现酸痛的时候，患者可以使用自己的手掌按住疼痛的部位，顺时针按摩的15min，然后再逆时针按摩15min，每天都要进行按摩，这样患者的疼痛症状会得到明显地减轻。

4.2 贴膏药 当患者的胳膊肘疼痛十分严重的时候，那么可以通过舒筋活血贴贴在胳膊肘部位，配合针灸的治疗。

4.3 敷热毛巾 患者在进行针灸治疗时，还可以使用最为简单的治疗方法——敷热毛巾。将热毛巾敷在自己的胳膊肘，敷大约10min，等到毛巾凉了之后再毛巾浸入热水继续敷，一直到患者感觉疼痛减轻再停止。

4.4 减少体力活动 当患者的胳膊肘出现疼痛时，一定要少使用胳膊肘做一些体力活，比如患者不要拿重物，这会让自己的症状变得更加严重。

中医治疗主要是借助针刺达到疏通经络的效果，松解粘连、滑利患者的肘关节，让患者筋脉通畅。再加上灸法能够使艾条热源到达患者肌肉的深层部位，可以有温经通络以及散结止痛的作用。将这两种基本治疗方式进行联合使用，可以获得良好的临床治疗效果，而且患者治疗期间不会有什么痛苦，医生在治疗的时候也会比较简单。但是在面对十分顽固的“网球肘”之时，还是建议患者实施封闭治疗。

## 5 结语

笔者要在这里阐明一点，“网球肘”虽然是这种疾病的名称，但是在日常生活中，患上这种疾病的患者并不一定都是网球运动员，或者是喜欢打网球的人群，很多的羽毛球运动员、木匠以及铁匠等等，这些使用自己前臂比较多的人群都十分容易患上“网球肘”，因此，不打网球也会得“网球肘”，所以希望大家在生活中多引起注意。