

## 今回のテーマ：『テニス肘』

肘の外側が痛む



タオルを絞ることが多い

よく物をつかんで持ち上げるような作業をする

安静にしていれば痛みは出ないのに・・・

皆さんはこのような悩みはありませんか？

勉強していきましょう！

### テニス肘の

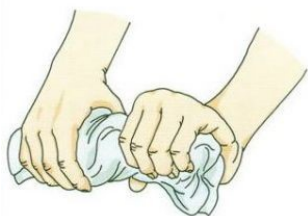
#### チェックシート

チェックしてみましょう！

- 肘の外側が痛む
- タオルを絞る時に痛む
- 手先をよく使用する
- 30～50 歳代女性
- 重い荷物をよく手で持つ
- 手に力が入りにくい
- テニスをしている
- 手先に負担のかかる無理な運動を繰り返している

チェックが多い人ほど

テニス肘になる疑いがあります



動作よりも職場や家庭内労働での反復使用に起因することが多く、罹患率りかんすうは女性の方がやや多いようです。

### テニス肘とは・・・

物をつかんで持ち上げるような動作をすると、肘の外側から人によっては前腕にかけて痛みが出現することを行います（またの名を「上腕骨外側上顆炎」という）。多くの場合、安静時の痛みはありません。タオルを絞る時などにも痛みが出ます。中年以降のテニス愛好家に生じやすいのでテニス肘と呼ばれていますが、一般的には年齢とともに腱が痛んで発症します。発症はスポーツ

# Dr.千賀のなるほどQ&A



千賀啓功 院長

院長の主な略歴

千葉大学医学部卒業

整形外科専門医

公認スポーツドクター

**Q. テニス肘とはどのようなものですか？**

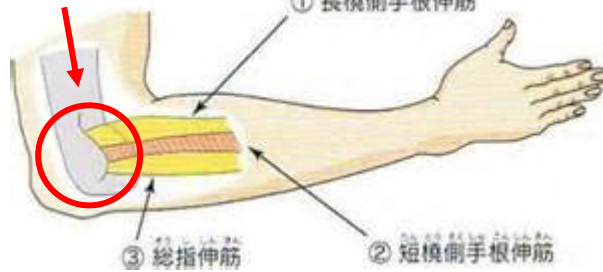
A. 前腕外側の筋肉の付け根（上腕骨外側上顆）の炎症です。腱が骨にくっつくところが使いつぎにより主に起こります。手関節の背屈（手を手の甲側に返すこと）や前腕の回外（手のひらを上に向けること）させる筋肉をよく使うようになります。

昔はテニスをする際のラケットの持ち方で、これらの筋肉を働かせ続けるような指導がされていたようです。

**Q. どういう人がなりやすいですか？**

A. 名前の通りテニスをしている人はもちろんのこと、現在では他のスポーツや仕事上で手関節背屈・前

上腕骨外側上顆



腕回外の筋肉をよく使う人、年配者、閉経後の女性、使い方が悪い人などがなりやすいです。

中には休んでも治らない過敏症のような状態になってしまう人もいます。

**Q. 治療は何を行いますか？**

A. まずは安静をとってもらいます。安静をとっても治らない場合は炎症止めの湿布を貼ってもらいながらリハビリをやってもらいます。それでも痛みが続く場合は痛み止めの薬を飲んでもらいます。それでも治らない場合はステロイドの注射を打ちます。

昔は1〜2日しかもたない注射をしていましたが、現在では1週間程度もつケナコルトを使うことが多いです。これは毎日注射を打たなくても良いことや、炎症を1週間の間に落とすという利点があることから使用しています。

生活の中で痛みが起きている場合は、サポーターを使用してもらったこともひとつの方法です。  
手術は特に行なうことはありません。

**Q. 生活上で注意することはどのようなことですか？**

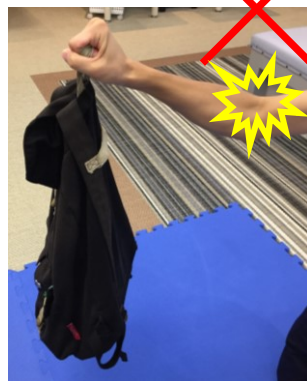
A. 使いすぎが多く、またその使い方がその人にとって効率の良い使い方であることから、

癖になる人が多いです。

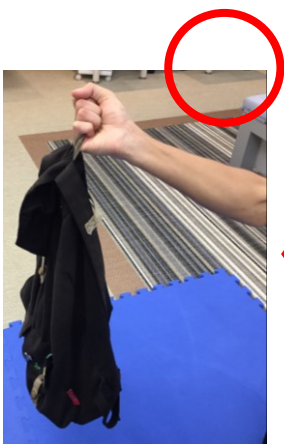
そのため、荷物を持つ際など持ち方を変えてもらい、痛みが減ってもらうことが大切になってきます（左の写真のように）。

今まではできたのに…と考えすぎてしまうことは避けましょう。

テニス肘による症状、お悩みなど、どんなことでもお気軽に受診、ご相談ください。



掌を下へ向ける



掌を上へ向ける

# 理学療法士による運動指導

## ① 急性期

患部の固定やアイシングを実施し、暫時ストレッチと軽い運動を実施する。

(※強度なストレッチは控えること。)



アイシング (冷やすこと)

## ② 亜急性期

強い痛みが治まってきたら、前腕のストレッチや負荷のない中で運動を実施する。

## ③ 慢性期 (回復期)

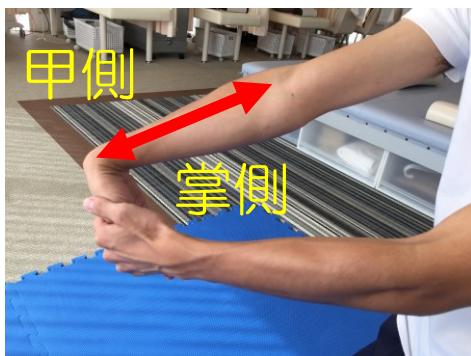
痛みの再発や悪化を防止するため、前腕のストレッチや筋力増強運動を実施する。

### ストレッチ

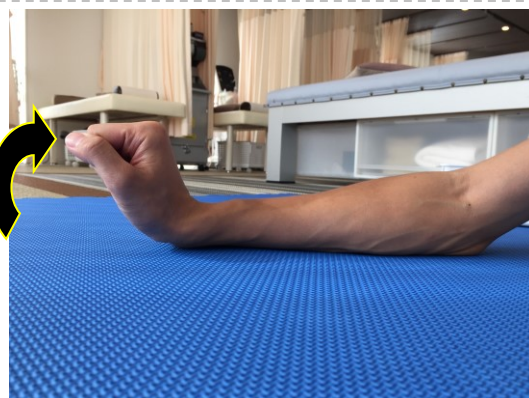
まず、前腕屈筋群 (主に掌側に続く筋肉) からストレッチを実施する。



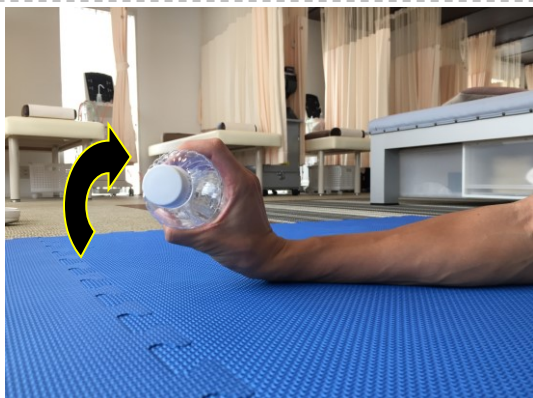
その後、前腕伸筋群 (主に手の甲側に続く筋肉) のストレッチを実施する。



### 筋力増強運動



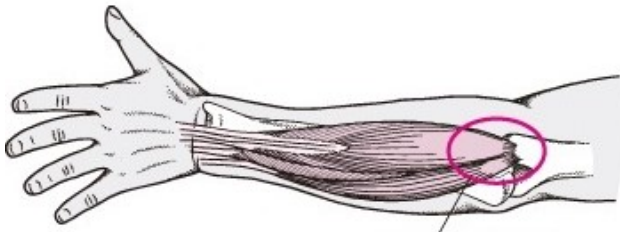
掌を下にして手首を返す



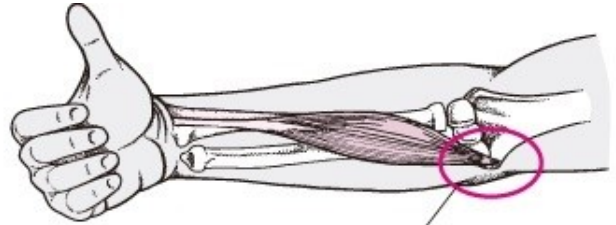
痛みのない範囲で物を持ち上げる (重さは調節)

# 野球肘とは違うの？

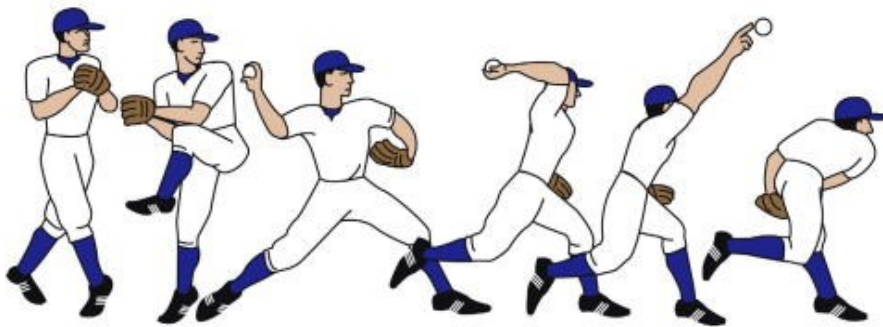
テニス肘は、テニスのみならず日常生活内での発生要因が少なからず考えられます。しかし、野球肘はほぼ野球やゴルフなどのスポーツ動作で腕を使い過ぎたことが要因となっているようです。また、テニス肘は肘の外側、野球肘は中には肘の外側に痛みが生じる人もいますが、本的には肘の内側に痛みが起きます。これらのことが、テニス肘と野球肘の大きな違いとなります。その他、野球肘は10〜16歳のピッチャーやキャッチャー歴のある野球少年に発症しやすいと言われています。



テニス肘 肘の外側が痛む



野球肘 肘の内側が痛む



## お知らせ

そ~らの家共催 健康セミナー

『膝の痛みを学ぼう』

日時：12月7日（水）

10時～11時

場所：そ~らの家

詳細は院内掲示をご参照ください。皆様の参加を心よりお待ちしております。



吉祥寺千賀整形外科

〒180-0003 東京都武蔵野市吉祥寺南町 4-12-19

TEL:0422-24-6431 fax:0422-24-6418