

拧毛巾、提重物时胳膊疼痛 你可能得了这个病

记者 刘威

有些人经常感到肘部外侧隐隐作痛,尤其是在拧毛巾、提重物时疼痛明显,严重时甚至连杯子都拿不住了。别以为这只是小问题,出现这种情况可能是网球肘悄悄找上了你!网球肘只是网球运动员会得吗?不一定!银川市中医医院骨伤(骨科)二科主任医师郭建斌提醒,实际上网球运动员只是患病人群的一部分,任何长期从事重复手工活动的人群都可能患此病。



本版图片均为资料图片

出现网球肘后 怎么办?

网球肘早期症状通常比较轻,可能只是肘关节外侧局部有疼痛,还没有前臂疼痛、手腕疼痛、力量减退等症状。这时如果能让手臂得到充分的休息,慢慢就能康复。局部也可进行热敷理疗,或者外用扶他林等非甾体抗炎药。

郭建斌主任介绍,中医治疗网球肘的方法主要包括:1.外用中药,可使用活血止痛、舒筋活络的中药外敷、熏洗或膏药贴敷;2.针灸治疗,具有疏通经络、活血止痛的作用,常选用穴位有曲池、手三里、合谷、阿是穴等;3.推拿按摩治疗,可舒筋活络、缓解肌肉痉挛,常用手法有揉法、按法、弹拨法等;4.小针刀治疗,可直接作用于病变部位,有效解除粘连、剥除瘢痕组织,从而解除血管神经的卡压,松解肌肉紧张,同时通过对病灶处神经末梢的机械性刺激,使局部组织细胞活性增强,激活病灶组织的新陈代谢,达到功能恢复的效果;5.中药定点介入疗法。

另外,网球肘患者可在医生指导下进行适当的功能锻炼,可以增强肌肉力量,促进康复。



如何预防网球肘?

预防网球肘的关键在于避免过度使用肘部,生活中的一些细节要引起注意。

- 1.天冷时注意肘部保暖,避免受寒。
- 2.打球时,要注意正手和反手的击球动作,避免抬肘或翻肘,以减少前臂伸肌腱的损伤风险。
- 3.生活工作中要注意运动强度,不要持续同一个姿势过久,不要让手臂过度疲劳。定期休息和进行伸展运动,可以帮助减轻肘部的压力。

若已出现明显的网球肘症状,在急性期应暂停运动,并及时寻求医生的治疗。

提醒

肘关节疼还要 提防高尔夫球肘

郭建斌主任最后提醒,导致肘关节疼痛的常见原因除网球肘外,还要提防高尔夫球肘。

高尔夫球肘在医学上的名称是“肱骨内上髁炎”,以肘关节内侧疼痛为主,这与网球肘正好相反。高尔夫球肘是由于反复或过度肘外翻、外旋活动引起的,多见于高尔夫运动员或业余选手。从事羽毛球、棒球、田径投掷项目的选手,以及其他过度使用肘关节的人群,要警惕高尔夫球肘找上门。

高尔夫球肘常表现为肘内侧疼痛或酸痛不适,进行重复动作时,疼痛会加重,休息后疼痛减轻;一些患者会出现肘关节活动受限,特别是用力、握拳、提物时,疼痛明显,可能伴有局部肿胀。高尔夫球肘的治疗方法与网球肘相似。

为什么 会患上网球肘?

“医生,我最近拧毛巾时右手无力,右肘部外侧疼痛。”“医生,我是个厨师,最近胳膊肘疼,炒锅都提不起来了!”喊“胳膊肘疼”的患者,在骨伤科门诊常见,很多患者最终被诊断为网球肘。其实,网球肘不是网球运动员的专属病,有几类人群要注意提防。

“从临床接诊情况来看,网球肘最常见的发病人群是上肢固定体位持续劳作或高强度运动的人,如运动员、健身爱好者、电脑操作员、家庭主妇、会计、厨师、家政人员等。这主要与他们劳动时经常屈伸旋转肘关节有关。这类人群肌肉长期劳累且经常处于紧张状态,使肌腱起点受到反复牵拉刺激,引起肱骨外上髁骨处无菌性慢性炎性改变,从而导致肘关节外上髁处的固定点疼痛,并影响了腕关节和前臂的旋转活动。”郭建斌主任解释。



病例回放

家政人员胳膊疼到拿不起杯子 原来是患上了网球肘

50岁的王丽(化名)在银川从事家政服务工,近期她右侧的肘关节出现疼痛,而且疼痛时会扩散到前臂,感觉又酸又疼,尤其是在拧毛巾、扫地时疼痛明显。王丽起初并没有在意,还以为是累了,但过了几天肘关节疼痛加剧,连杯子都拿不住了。王丽这才到医院就诊。经过医生查体以及辅助检查,王丽被诊断为网球肘,医学上的名称是肱骨外上髁炎。

听到医生的诊断,王丽很疑惑:“我也不打网球,怎么会得网球肘。”医生解释道,当我们肘关节反复做一个动作时,局部肌肉就会出现劳损,就会导致肘关节不舒服,长此以往积劳成疾。

肘关节外侧疼痛是主要症状

如果出现以下症状,提示你可能被网球肘缠身了,建议及时就诊。

●**肘关节外侧疼痛:**疼痛主要集中在肱骨外上髁(肘关节外侧的骨性突起)周围,可能放射至前臂、手腕甚至手指。

●**握力减弱:**由于疼痛和肌腱损伤,患者可能会感到握力下降,难以完成日常活动,如握笔、拿杯子、开门等。

●**活动受限:**肘关节和前臂的活动可能受到限制,尤其是伸展手腕或旋转前臂时感到疼痛和僵硬。

●**肿胀和发热:**部分患者可能在肘关节外侧出现轻度肿胀或局部皮肤发热。