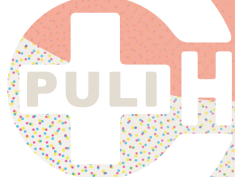


# 網球肘的 復健運動



編碼:6300/ T012  
復健中心/物理治療室製作  
諮詢電話：(049) 2912151轉4504/4510  
復健科專科醫師審查(2022.12)

網球肘的原因是因為不正確、重覆、過度的使用肌肉，造成肌腱發炎。

它的治療，包括適當的休息、藥物、超音波、雷射、經皮神經電刺激、肌腱按摩等物理治療。

康復後，患者需要再做運動來增加肌力及柔軟度，降低再受傷的機率。



① 手腕及手肘伸肌肌腱伸展  
及屈肌肌力訓練：(圖1)

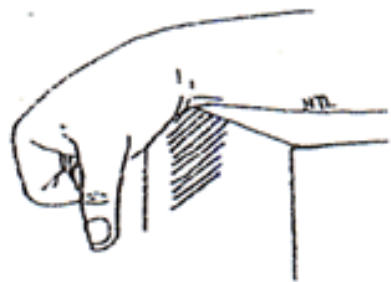
步驟1. 將前臂置於桌邊，  
手腕伸出桌緣。

步驟2. 輕握拳，掌面朝下，  
先維持手腕於正中位置。

步驟3. 手腕往下屈曲，  
維持10秒鐘。

步驟4. 手腕回到正中位置，  
休息5秒鐘。

步驟5. 重覆動作5次，  
可漸次增加至10次。



(圖1)

② 手腕及手肘屈肌肌腱伸展  
及伸肌肌力訓練：(圖2)  
步驟1~5同上，  
惟步驟3動作為手腕向上伸展。



(圖2)

③ 手腕及手肘橈側肌腱伸展  
及尺側肌力訓練：(圖3)

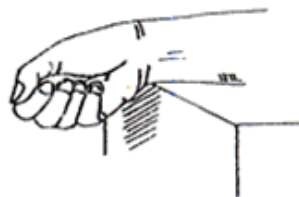
步驟1. 將前臂置於桌邊，  
手腕伸出桌緣。

步驟2. 輕握拳，拳眼朝上，  
先維持手腕於正中位置。

步驟3. 手腕往下(即尺側)屈曲，  
維持10秒鐘。

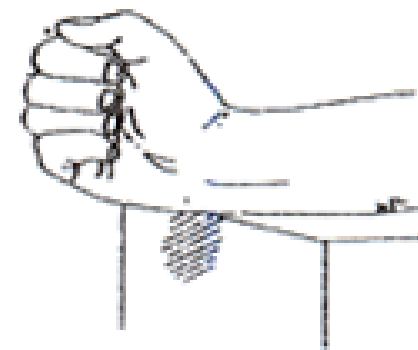
步驟4. 手腕回到正中位置，  
休息5秒鐘。

步驟5. 重覆動作5次，  
可漸次增加至10次。



(圖3)

④ 手腕及手肘尺側肌腱伸展  
及橈側肌力訓練：(圖4)  
步驟1~5同上，惟步驟3動作  
為手腕向上(即橈側)伸展。



(圖4)

⑤ 若無不適，可在手中握啞鈴、  
沙包等重物來增加訓練強度。

