

## 囍訊

卓健耆安一級物理治療師 Mr. Nelson Liu (廖南賢先生)於2007年3月24日與 Ms. Mandy Ng 共諧連理。

在此謹祝這對新人百年好合，永結同心。



卓健耆安 謹祝

## 網球肘

駐院物理治療師 劉嘉欣

網球肘是指肘部外側骨膜及肌腱因受傷而引起的慢性發炎。患者手肘外側可能呈現紅、腫、熱及有壓痛點，當手腕或手臂用力時(例如:提取重物)，肘外側或連接前臂的肌肉便會感到痛楚。

由於此病症經常發生在網球運動員身上，故此稱為「網球肘」。除了與持球拍的運動有關外，經常不正確地運用手腕、前臂的力量或柔韌性不足、突然做不經常性的動作或因過勞而產生重覆性的輕微創傷，也是形成網球肘的主要成因。因此，家庭主婦、裝修工人、文員等由於經常做很多重覆的動作，所以他們也很容易患上此病症。

治療方面，在病發初期，物理治療師會要求患者避免手腕或手臂長期持續用力，並運用冷凍治療法或電療法(例如：超聲波)，以減輕患者的痛楚，有助消炎和鬆弛拉緊的組織。當情況好轉後，患者便需要開始做一些運動以增強肌肉的力度及柔韌性來保護關節。

正所謂預防勝於治療，因此我們每逢做運動前，最好先作好適量的熱身，以減少扭傷的機會，另外，盡量避免長時間及重覆地運用手腕或手臂作緊握性的工作，並於搬運重物時要避免過份發力，以免傷及筋腱。這樣我們便可大大減低患上網球肘的機會。