

高雄榮民總醫院 復健醫學部 一般衛教文件

科別	復健醫學部	編號：4200002
主題	網球肘、媽媽手	2003.07.01 訂定
製作單位	復健醫學部	2023.08.30 審閱/修訂

很多人共同有的經驗是「突然手肘、手腕疼痛」，被醫生診斷為網球肘、媽媽手，然而，我還沒當媽媽，我不會打網球，為何得到這種病？

其實，網球肘、媽媽手等疾病只是一種通稱，它們皆屬於肌腱炎，手前臂伸腕肌肌腱炎就是「網球肘」，兩條拇指狹窄性肌腱膜炎就是「媽媽手」。

肌腱炎的治療有一定的順序，

- (1) 休息：局部使用護具固定
- (2) 急性期冰敷，慢性期熱敷
- (3) 包紮與抬高患部：避免水腫
- (4) 口服藥物或注射
- (5) 復健：電熱療儀器，超音波治療，關節活動，肌力訓練等。

若你下次有類似疾病，請你走一趟復健科門診，必能獲得最佳的全方位治療。

備註：每年修訂或審閱乙次。

警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。