



テニス肘とは

テニス肘は、テニスプレイヤーに最も多く起こるスポーツ障害です。ボールを打ち返すときの衝撃が肘関節への負担となり発症します。痛みが出る箇所の違いから、次の2つの種類に分けられます。

一般的に多い！

●外側テニス肘

肘関節外側に疼痛が生じる（上腕骨外側上顆炎）

バックハンドストロークによる発症

再発しやすい



バックハンド
ストローク



少ない

●内側テニス肘

肘関節内側に疼痛が生じる（上腕骨内側上顆炎）

フォアハンドストロークによる発症



フォアハンド
ストローク

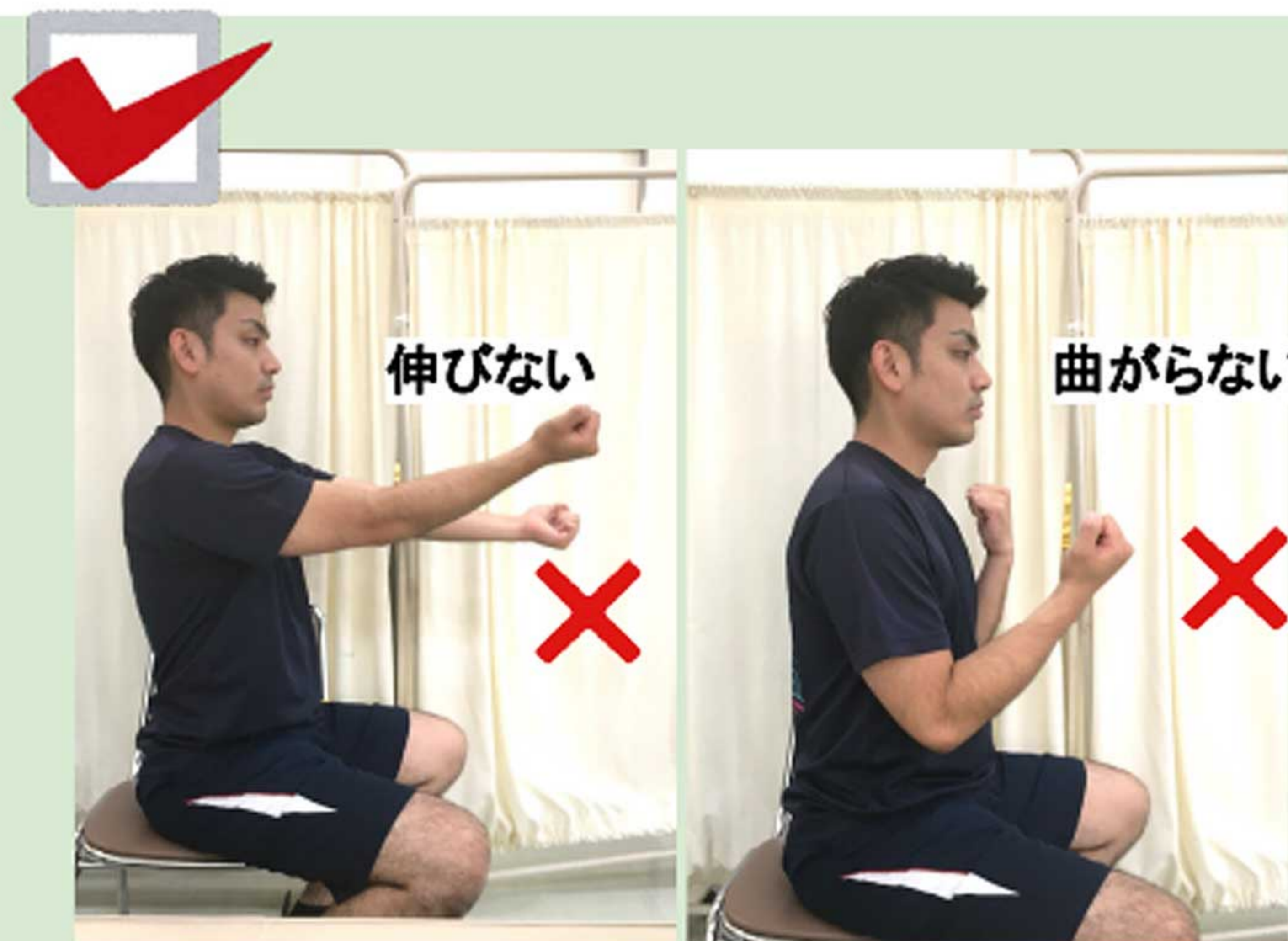


セルフチェック方法

症状は肘の痛みが主ですが、重症化すると様々な症状が出る場合があります。早めに気づき、治療を開始することが大切です。



重いものを掴んで持ち上げると肘から前腕にかけて痛みが出る



左右の肘が同じく曲げ伸ばしできない



押さえて痛い箇所がある

テニスプレーヤーだけじゃない！

こんな人に起こりやすい！

- ・テニスプレイヤー
- ・ゴルフプレイヤー

- ・頻繁に重い物を掴んで持つ仕事
- ・家事などを多くする主婦の方





当院では、次のような治療を行います。
状態によっては、手術療法を勧めることがあります



安静

症状の原因となっているスポーツや仕事は控え、患部(肘周囲)を休めます。

場合によっては、サポーターを処方することがあります。



薬物療法

痛みや炎症をコントロールするため、薬による治療を行います。

飲み薬の処方や、痛みのある部位に注射を打ちます。



リハビリテーション

症状の回復に合わせて患部を動かす練習をします。

機械を使った消炎鎮痛治療や、症状緩和のためのストレッチなどの練習をします。



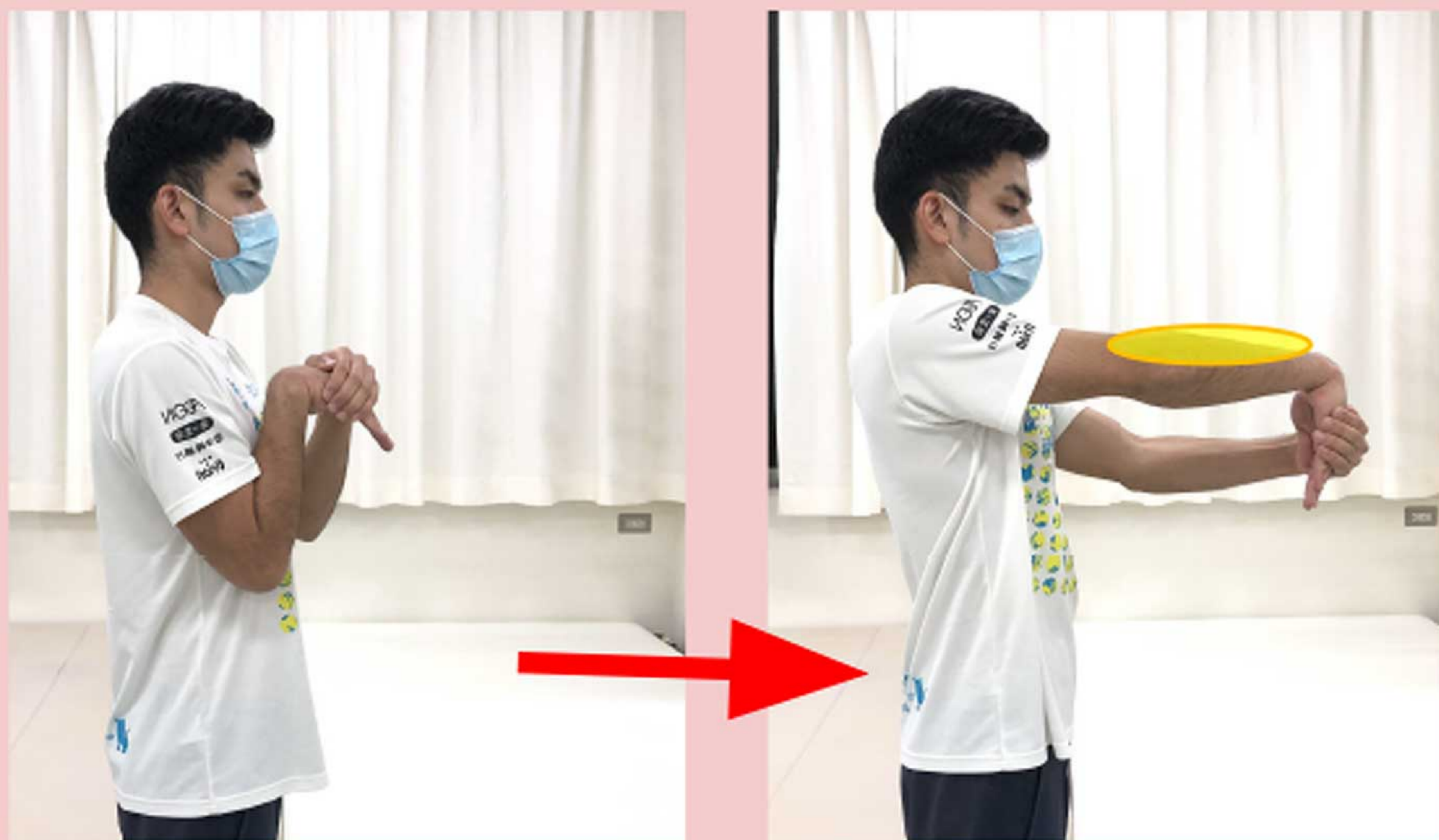
状態により安静やリハビリだけでは回復しないことがあります。
他院での**手術治療**を紹介する場合があります。



セルフストレッチ

体が硬いことで、肘や手首にかかる負担が大きくなります。
運動の前後によくストレッチしましょう。

✓ 前腕(外側)のストレッチ



反対側の手で手の甲を押さえ、
手の甲を突き出すように前方に肘を伸ばす。
目安:20秒 × 5セット

✓ 前腕(内側・前面)のストレッチ



反対側の手で手の平を押さえ、
手の平を突き出すように前方に肘を伸ばす。
目安:20秒 × 5セット



セルフストレッチ

体が硬いことで、肘や手首にかかる負担が大きくなります。
運動の前後によくストレッチしましょう。

✓ 肩・肩甲骨周囲のエクササイズ



両手を挙げたバンザイの姿勢から、
胸を張りながら顔の横まで腕を引く。
腕が顔の後ろを通るようなイメージで！

目安：20回 × 3セット

✓ 体幹～肩関節のストレッチ



四つ這いの姿勢から、
片側の腕を体の下を通すようにして体を捻る。
肩の後面と背中に伸びを感じます。

目安：20秒 × 5セット