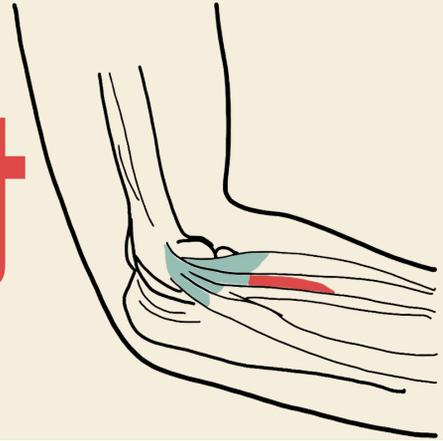


网球肘

肱骨外上髁炎



你知道吗？

虽然名叫网球肘，它不仅呈现在网球运动员。实际上，网球肘在其余人口中更常见，尤其是 40至60 岁的成年人。所以，更准确的名称应该是肱骨外上髁炎。

网球肘的主要症状是前臂外侧疼痛，而触诊，紧握和伸展手腕的活动会使疼痛加重。

反复地紧握动作

细小的肌腱和
肌肉撕裂

呈现的原因

前臂肌肉和肌腱
负荷过重

肌腱炎
与疼痛



物理治疗有帮助吗？

是的！

治疗技术包括：

- 治疗性练习
- 手法治疗
- 物理方式 (比如：冷敷, 热疗, 治疗胶带)



握力强化练习



手腕强化运动



肩部稳定运动

练习例子



545 ORCHARD ROAD #14-04, FAR EAST SHOPPING CENTRE SINGAPORE 238882
60 PAYA LEBAR ROAD #B1-20, PAYA LEBAR SQUARE SINGAPORE 409051



+65 6909 2240 |



+65 9068 6637 |



CONTACT@PHYSIOX.COM.SG |



WWW.PHYSIOX.COM.SG