

<肘の痛み 1 (テニスエルボー) >

モノをにぎったり、つまんだときに肘にいたみが！

テニス選手などに多く見られることからテニスエルボーと呼ばれていますが、テニスに無関係な中高年の主婦や重労働者にも多くみられます。

①痛む場所～肘の外側（手のひらを上に向けたときの親指側の肘）から前腕にかけて痛みがあります。

* 肘の内側の痛みもテニスエルボーに含むことがありますが一般的に野球肘とされています。

②原因～握り動作や手首の曲げ伸ばしを頻繁に繰り返すことにより肘の外側前腕の筋肉が疲労し痛みがでます。

さらに悪化すると筋肉が細くなって骨に付く腱という部分や骨も痛めることがあります。

* テニスなどで受ける強力なグリップ・スナップだけでなく、軽微な日常生活動作でも疲労が蓄積することで炎症が起こります。

③治療～手術療法と保存療法があります。保存療法はメスを入れたりしないで治す方法です。ここでは保存療法を紹介します。

I まずは安静を保つことがもっとも大切！痛みが強い場合には装具で固定したりテーピングを使用します。

II 薬物療法～痛み止めの飲み薬や炎症を抑える塗り薬・シップをつかって痛みを和らげます。ガンコな痛みには注射を行うこともあります。

* 初期の安静が可能なケースは比較的治りやすいが、安静が困難だと難治長期化することもあります。

完全な安静が無理なら痛みがでる動作をひかえましょう。