CAMFiC
societat catalana de medicina familiar i comunitària

肱骨外上髁炎

肱骨外上髁炎，也称“网球肘”，是肘部一些参与手部动作的肌腱发生炎症所导致的疾病。

为什么会出现?

这种情况是由于在手部进行重复性动作时肌腱过度负荷造成的。这些重复性动作常见于体育活动、工作（木匠、运输工人、牙医、按摩师、清洁人员、从事电脑工作的人等）以及家务劳动（清洁、手工维修等）。

会引起哪些不适?

在用力时，它会在肘部外侧引起疼痛。在更严重的情况下，甚至在休息时也可能出现疼痛，同时还可能导致力量减弱。

如何诊断?

肱骨外上髁炎的诊断简单而快速，大多数情况下由家庭医生在门诊即可完成，不需要进行额外检查（如 X 光或超声），也不需要转诊到其他专科。诊断主要依据患者描述的症状，以及一些简单的体格检查动作，例如在触碰疼痛区域的同时让患者做一些手部动作，用患侧手臂提起椅子等。

预后如何?

通常情况下，肱骨外上髁炎的预后良好。即使不接受任何治疗，许多病例也会在数周或数月内自行痊愈。

可以预防吗?

可以。**通过尽量避免**在工作、运动或家务中**做那些会导致疼痛的、强迫性的或重复性的手部动作，即可起到预防作用**。

如何治疗?

有多种治疗方法可缓解疼痛并缩短病程：

- 止痛药和抗炎药。
- **糖皮质激素注射**（在患处进行局部注射抗炎药物，家庭医生在门诊即可完成）。
- 功能性绷带。
- 简单的肘部矫形器（如护肘或绑带）。
- 物理治疗或康复训练。

仅在极少数症状严重或经规范治疗后仍持续不愈的病例中，才需考虑手术治疗。

建议避免做会引发疼痛的重复性动作。搬重物（如提袋、箱子等）时，保持掌心向上的姿势更为合适。

当患处不再被“过度使用”，恢复进程将显著加快

作者: Xavier Mas, M. Edelmira Barraquer 以及 Ximo Moreno
内容审查: CAMFiC风湿病学小组
编辑审查: CAMFiC健康教育小组
翻译: Yao Xiao
插图: Verònica Monteverde