

テニス肘の治療と予防について



テニスエルボーはテニス愛好者の多くの皆さんが一生で一度は経験されるラケットスポーツ特有の傷害です。テニスエルボーの痛みは肘関節の外側部(上腕骨外上顆)あるいは内側(上腕骨内上顆)に発生します。一般的に初級者が外側に経験豊富な上級者が内側に痛みが発生すると言われます。肘関節の外側部と内側部にそれぞれの前腕の伸筋群と屈筋群が筋腱となり骨に付着しております。ボールを打った時の衝撃や振動が手からそれぞれの筋肉を經由し骨の付着部を刺激し付着部炎あるいは微小断裂を起こし痛みが発生します。



原因は何ですか？



大きな原因としては次の4つが考えられます

- 1) フォームの悪さ
- 2) 合わないラケット
- 3) 固すぎるテンション
- 4) オーバーユース

ほとんどの場合が1)～4)の因子が複合的に関与していますが、4)の練習過多あるいは十分な準備運動無しにいきなりテニスを始める事が大きく関与しています



予防はどうしたらいいのですか？



まず原因を探し、予防をしましょう

- 1) 自分の場合の原因が何であるか原因を探して見ましょう
 - イ) フォームであればフォームの矯正
 - ロ) ラケットがあわなければ自分にあったラケットに交換
 - ハ) ガットのテンションが強ければ弱めにする
 - ニ) 練習量や練習日の間隔を考慮する
 - ホ) 年齢を考慮してプレイする
- 2) プレイ前の予防
 - イ) 上肢のストレッチは勿論全身のストレッチ体操を十分に行い全身

の筋肉、腱をほぐしておく

3) プレイ中の予防(テニスエルボーグッズ)

イ) テーピング(キネシオテープ貼り)

ロ) エルボーバンド装着

ハ) ラケットに振動吸収材装着

4) プレイ後の予防

イ) クールダウン(体操やストレッチで練習を終える習慣)

ロ) プレイ後はアイシング(20分から60分)

ハ) 入浴時に上肢のマッサージ



治療はどんなものがありますか？



急性と慢性で2つの治療方法があります

1) 急性期

イ) 疼痛の激しい急性期には局所の安静の必要があります

症状によりバックハンドの禁止。テニスの禁止。

日常生活に支障のある場合にはギプスシーネによる固定まで安静度には差があります

急がば回れ、忍耐と勇気を持ってテニスを休むことが完治の近道です

2) 急性期及び慢性期

イ) 消炎鎮痛剤の服用

ロ) 低周波などの理学療法。温熱療法

ハ) ステロイド剤と局所麻酔剤の注射

ニ) ストレッチや筋力増強訓練(自動運動、漸増抵抗運動、等運動性訓練)

ホ) 手術的療法



テニスが出来なく日常生活にも支障を来している場合は専門医(整形外科医やスポーツ医)に診察を受け直接アドバイスを聞いて下さい

私も6ヶ月間テニスエルボーで苦しみました。急性期の安静と練習前のストレッチとプレイ後のアイシングが私には有効でした

By Dr. 河村 芳高