

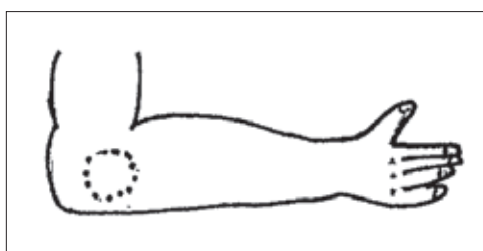
身近な症状に対するリハビリ



今回は肘の外側にでる痛み「上腕骨外側上顆炎（テニス肘）」を紹介します。

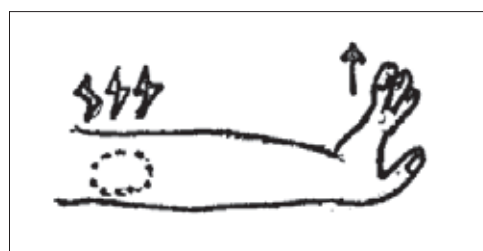
・上腕骨外側上顆とは…？

肘の関節を構成している上腕骨の外側上顆は、肘の外側にある硬い突起部分です。外側上顆には手首を返す（反らす）筋肉が付着しています。



・症状

物を持ち上げる、ねじる動作（雑巾絞り）、パソコンの操作など手首を反らす動作の瞬間に肘の外側が痛くなります。



このような症状が出てしまったら…？

1. 患部の安静

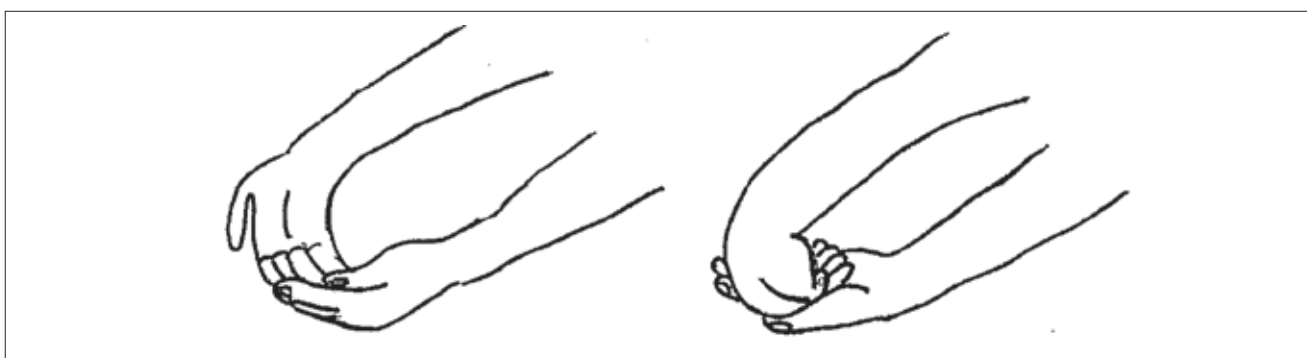
パソコンのキーボード操作、テニス、雑巾絞り等、手首を反らす動作が含まれる痛みの出る動きを控えます。

2. アイシング

患部に熱っぽさがある場合には氷などを使って冷やします。

3. ストレッチ

肘を伸ばし手首を曲げ伸ばす。（安静時の痛みが落ち着いたら行います。）



10秒間伸ばすのを3～5セット行って下さい。伸ばしていて心地良い程度が目安です。指が固くなる場合もあるので、指の関節も動かしておきましょう。

※痛みが強い際や長く続く場合は無理をせず、近隣の整形外科を受診することをお勧め致します。



リハビリテーション科