

# 中醫教您破解 大掃除魔咒

## 網球肘

撰文◎中醫針傷科主治醫師 鄭傑元

55歲的陳太太，每年春節前夕都習慣澈底大掃除，在連續多日長時間使用菜瓜布刷洗廚房油污、擦拭窗戶後，感覺手肘外側疼痛不已，尤其在拿鍋鏟、擰毛巾或提水桶時，疼痛會向手臂放射，嚴重影響生活。經檢查後，確認是俗稱的「網球肘」找上門。

### 何謂「網球肘」

網球肘的醫學名稱是「肱骨外上髁炎」，但它的俗稱常讓人誤以為那是網球選手的專利，事實上，大多數患者都是因為前臂的過度使用與勞損而發病。要理解網球肘的根源，我們得先認識手肘的解剖結構。

手肘外側有一個突出的骨頭，醫學上稱為肱骨外上髁，它是前臂伸肌群的共同附著點。當我們進行日常的抓握、提重、擰轉等動作時，這些肌肉就會收縮，將張力傳導到附著於肱骨外上髁的肌腱上。一旦肌腱承受的壓力或拉扯超過其耐受極限，就會導致肌腱出現微小

撕裂傷、引發炎症反應，或造成退行性病變，最終形成我們所說的網球肘。

農曆年前後，家家戶戶的「大掃除」環節，恰恰是一個網球肘的高風險誘發期。因為大掃除包含了大量對前臂伸肌群有巨大壓力的重複性動作，試想一下，當我們擰乾抹布或拖把時，手腕和前臂需要強力的旋轉扭轉力，這對肌腱造成極大的應力；當我們刷洗頑固汙漬時，手腕必需長時間維持伸展的姿勢，同時用力抓握工具，這使得伸肌群持續處於緊繃收縮狀態。此外，像提搬重物，例如裝滿水的桶子或沉重的吸塵器，也會給肌腱帶來瞬間或持續的高負荷；更別提擦拭高處窗戶時，手臂需要

長時間舉高，且手腕常處於背屈（向上翹）姿勢，這無疑是對肌腱的額外拉扯與加重負擔。這些動作強度大、時間長、重複性高，累積的疲勞和損傷最終就會爆發，讓網球肘找上門。若急性炎症反覆不癒，組織修復不良，長久下來就會演變成難纏的慢性肌腱病變。

## 高危險族群

網球肘的風險因素與重複性動作和「過度使用」密切相關，因此它絕不僅限於運動員。許多在日常生活中需要頻繁使用手腕和前臂的人士，都屬於高危險族群，必需特別警惕。

首先是家庭主婦或家庭主夫，他們需要經常性地做家務，例如擰抹布、抱小孩、長時間烹飪、使用鍋鏟等，這些動作都對手肘肌腱構成持續的挑戰。其次是各種職業因素，例如需要長時間重複手腕動作的水電工、木匠、廚師、搬運工、清潔人員等勞動者，甚至長時間手持工具或操作器械的牙醫，也都屬於高風險群體。此外，現代社會的文書工作者也難逃此劫，長時間操作滑鼠和鍵盤，尤其是姿勢不正確時，也會導致前臂伸肌群疲勞。我們還必須關注中年族群，通常在30至50歲之間是網球肘的好發年齡，因為此時肌腱的彈性和自我修復能力開始自然下降，更容易累積損傷。當然，經常從事網球、羽毛球、投擲類等運動者，也仍是傳統定義上的高危險群。

## 症狀與臨床警訊

網球肘的醫學名為肱骨外上髁炎，它是由長期、重複性的微小損傷累積而成。因此，其

症狀通常是漸進式的，從起初的輕微不適，逐步演變成嚴重影響日常生活的疼痛。對於民眾而言，及早識別這些症狀警訊至關重要。

在疾病的早期階段，患者可能僅在進行劇烈或高強度活動之後，才會感到手肘外側有輕微痠脹感，通常經過休息後便能緩解。然而，隨著肌腱的退行性病變持續，症狀將會惡化，並開始對前臂功能構成實質上的影響。

最典型的臨床警訊，是手肘外側有一個明顯且固定的局部疼痛與壓痛點，即位於肱骨外上髁處。更令人困擾的是活動性疼痛，這種疼痛會在手腕伸展或前臂旋轉的用力動作時加劇。像是：擰乾毛巾、拿鍋鏟、開門把、甚至只是端一杯水或與人握手，都會引發難以忍受的劇痛。

隨著病情發展，放射痛的現象也會出現，疼痛可能會沿著前臂背側向下延伸，甚至向上放射至上臂。此外，由於疼痛與無力感相互作用，患者往往會感到手部握力減退，比如在提東西或握筷子時感到吃力。有些患者還會描述晨僵或僵硬感，在早晨剛睡醒，手肘會感覺緊繃不靈活。嚴重情況下，持續且劇烈的疼痛甚至會影響睡眠，嚴重損害生活品質。一旦出現這些持續性或惡化性的症狀，務必立即尋求專業醫師。

## 中醫觀點及治療方法

網球肘，是前臂伸肌群肌腱附著點的發炎或退行性病變，而在中醫屬於「筋傷」、「肘痹」或「肘勞」的範疇。其中「肘勞」一詞，

就精準點出了本病的核心病因——勞損。

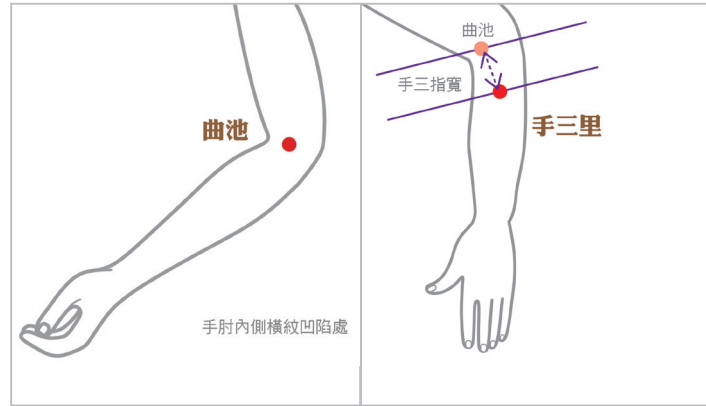
從中醫經絡學說來看，肘關節的外側是手陽明大腸經和手少陽三焦經循行之處。這兩條經絡貫穿手臂外側，支配著前臂伸肌群的功能。當這些肌肉和肌腱因為長期重複性動作（如大掃除時的刷洗、擰轉）或急性扭傷而受損時，就會導致局部經絡的氣血運行受阻，形成「氣滯血瘀」。中醫理論認為「不通則痛」，氣血瘀滯是導致疼痛的主要病機。肌腱和筋膜受到拉扯而發炎，本質上就是氣血流動受阻，積滯在局部而形成的現象。

此外，中醫認為「肝主筋，腎主骨」。肝血不足則筋失濡養，筋腱彈性變差、修復緩慢；腎精虧虛則骨骼不堅，筋骨軟弱無力。因此，長期的網球肘患者，常表現為「肝腎虧虛，筋脈失養」，轉為隱隱痠痛、無力感，這也是肌腱退行性病變在中醫上的表現。

## 中醫綜合療法：標本兼治的優勢

中醫治療網球肘的優勢在於其標本兼治的綜合策略，能針對疼痛的急性期和慢性期的不同病理階段，靈活運用多種方法：

- **針灸療法：**針灸是治療網球肘最有效且快速的方法之一。透過針刺疼痛點（阿是穴）和肘部附近穴位（如手三里、曲池），可直接疏通局部經絡，達到快速止痛、消炎、鬆解痙攣的效果。同時，若配合遠端取穴（如合谷、外關）可以引導氣機，將積滯的氣血疏導開來。針對慢性疼痛者，則可輔以電療或熱療，加速修復。

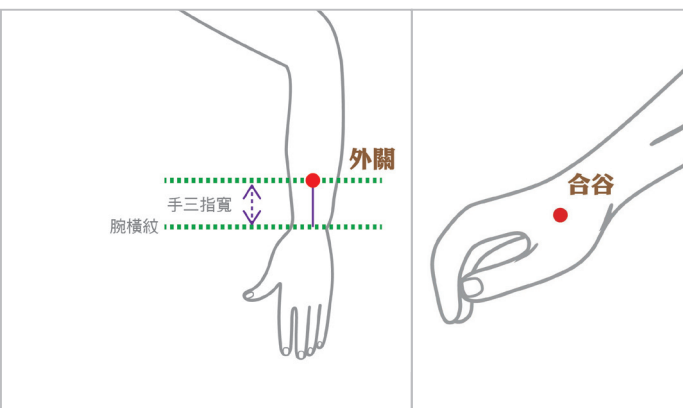


- **推拿手法：**透過專業的推拿和傷科手法，如揉捏、理筋等，可直接針對受損的肌腱和筋膜處理，解除肌肉的緊張狀態，對於解除慢性期的條索狀結節和組織僵硬特別有效。
- **內服中藥：**中藥針對患者的體質進行調理。急性期以活血化瘀為主，迅速消退炎症；慢性期則需著重於補益肝腎、強筋壯骨，從根本上改善肌腱的耐受力和自我修復能力。若有明顯的風寒溼邪侵襲，需配合溫經散寒、祛風除溼的藥物。

## 四個「護肘」穴位

針對網球肘（肱骨外上髁炎）的治療，中醫針灸能直接作用於手肘和手臂的經絡，達到疏經通絡、活血止痛的效果。透過選擇合適的穴位，針灸可以改善局部氣血瘀滯，鬆解緊繃的筋膜，從而緩解手肘外側的疼痛與無力感。以下將針對四個治療網球肘常用的「護肘」穴位給您：

- 一、**曲池穴：**屬於手陽明大腸經，位於手肘彎曲時，肘橫紋外側端凹陷處。曲池穴是治療手臂痺痛、麻木的要穴，具備清熱、通



絡、止痛的功效。針刺曲池穴能有效調節手陽明大腸經的經氣，可改善上肢的氣血循環。

二、手三里穴：屬於手陽明大腸經，位於曲池穴直下2寸（約三指幅）的位置。手三里穴是治療肘部及前臂疼痛的經驗效穴。能理氣和胃、通經活絡，對於減輕前臂伸肌群的張力有顯著效果。

三、外關穴：屬於手少陽三焦經，位於手腕背側橫紋中點直上2寸（約三指幅），橈骨與尺骨之間。在治療網球肘時，外關穴能疏通手少陽三焦經的經氣，調節上肢整體活動功能，對於緩解疼痛向手臂放射或伴隨麻木感的情況特別有效。

四、合谷穴：屬於手陽明大腸經，位於手背虎口，第一、二掌骨之間，約當第二掌骨橈側中點。合谷穴是四總穴之一，有「面口合谷收」之稱，可行氣活血、通經鎮痛，尤其善於處理頭面及上肢的疼痛。

## 針灸搭配自我保健

網球肘的康復除了需要專業治療外，於日常中也要注重手臂的保健與調整習慣，避免加

重肌腱的勞損。以下是保健建議：

- **避免重複性動作：**減少或避免長時間、高強度的手腕伸展和旋轉動作（如擰、扭、提）。
- **適當休息：**每進行重複性工作三十分鐘，應休息並輕柔伸展手臂五至十分鐘，避免疲勞累積。
- **避免寒涼：**寒冷時，手肘肌腱容易緊繃，加速氣血凝滯，加重疼痛和僵硬。應注重手肘保暖，避免直接吹冷氣或碰冷水。
- **適度熱敷：**慢性疼痛期，可透過溫熱敷促進患部血液循環，減少疼痛的發生。
- **使用護具：**在勞動或運動時，可使用網球肘減壓帶或護具，以分散肌腱附著點的拉力。

針灸幾乎沒有副作用，對於需要減少藥物依賴並改善手肘功能的患者，針灸是一個值得考慮的治療選擇。每位患者的體質、病程和受損程度都不同，中醫可靈活調整治療方案，結合中醫針灸、傷科治療與日常的復健，可提供更全面的支持和更好的療效。治療期間需要經由中醫師的全面評估，才能確定最適合您的針灸處方與整體治療方案！



## 作者介紹



鄭傑元 中醫針傷科主治醫師

介紹：慈濟大學學士後中醫學系，中華針灸醫學會專科醫師，現任恩主公醫院中醫針傷科主治醫師。專長為頭痛、落枕、五十肩、椎間盤疾患、退化性關節炎、坐骨神經痛、足底筋膜炎、網球肘、腕隧道症候群、板機指、運動傷害、扭拉挫傷、手腳麻木、腦中風後遺症、顏面神經麻痺、消化性潰瘍、胃食道逆流、飛蚊症、乾眼症、男性功能保健、傷科手法整復、小針刀。