

気になるその症状解決できるかもしれません。

痛みでわかる身体のSOS

肘の外側が痛む、通称「テニス肘」。中高年に多い病気です

じょうわんこつがいそくじょうかえん

「上腕骨外側上顆炎」

こんな症状
ありませんか？

- 前腕をひねると痛む
- 手関節を延ばすと痛む
- 痛みで鍋のふたを持てない
- パソコンのマウスを持つと痛くて操作できない

物を持ち上げたり手をひねったりすると、肘の外側に
痛みを感じるこの病気。そのままにしておくと
日常生活にも支障が出てきます。

肘関節と筋肉・腱を
繋ぐ部分が炎症

上腕骨外側上顆炎とは、手首や指を
伸ばす筋肉や腱が附着する時の外側の
骨部分（筋肉と骨のつなぎ目）に、引っ張
ることでの慢性的なストレスや微小断裂で
炎症が起こり、肘の外側が痛む病気で
す。テニスをする人に多く発症すること
から、「テニス肘」と呼ばれることがあり
ますが、むしろテニスをしない中高年に
多く発症しています。この病気は、安静
にするだけで治ったりするものではな
く、積極的に治療していくことが必要。
日常生活で必ず使う部位だからこそ、
放っておくと痛みで物が持てなくなる
など、暮らしにも影響が出てきてしま
います。

再発しやすいので、適切な
治療とリハビリが必要

治療には、専用のベルトを装着して手
関節の伸展筋を安静に保つ装具療法
や、局所ブロック、アイシング、ストレッチ
などさまざまな方法があります。当院で
は、体外衝撃波疼痛治療という道内
でも数少ない最新機器での治療が可能で
す。痛みの原因にピンポイントで働きか
け、痛みも副作用もほとんどありません
のでおすすめです。ちなみにこの病気
は、治癒しても再発することが多く、治
した後の予防のための筋力トレーニング
が必要です。ので、そちらも合わせてご相
談ください。

