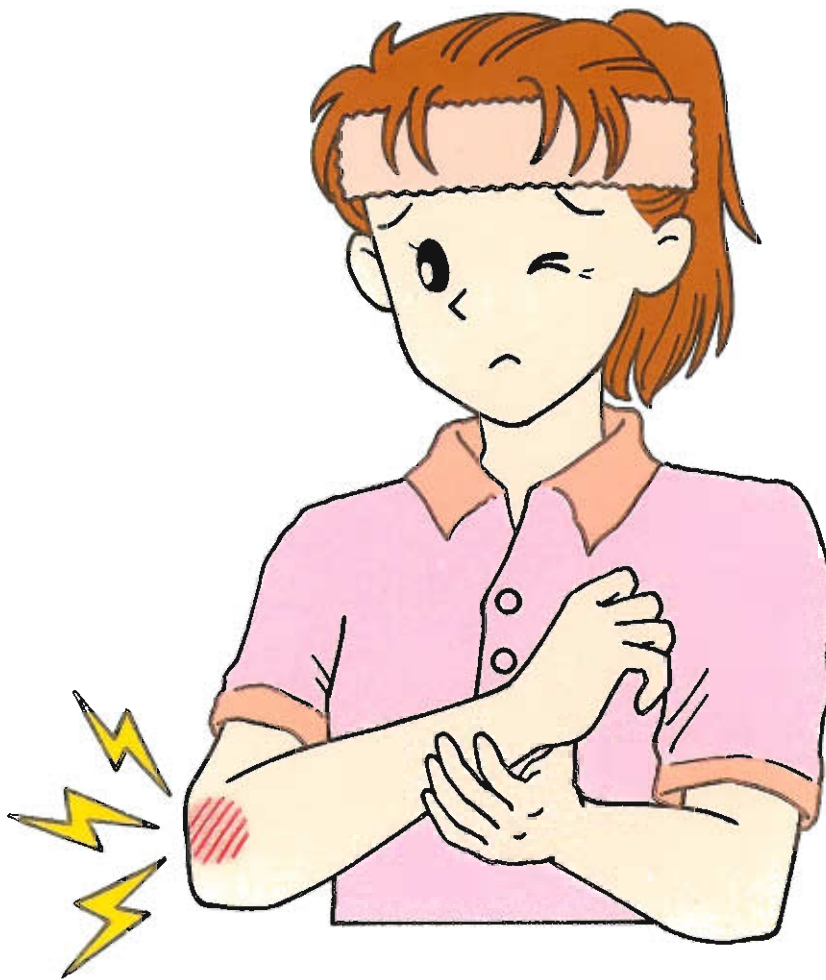


手の外科シリーズ

7. テニス肘(上腕骨外上顆炎)



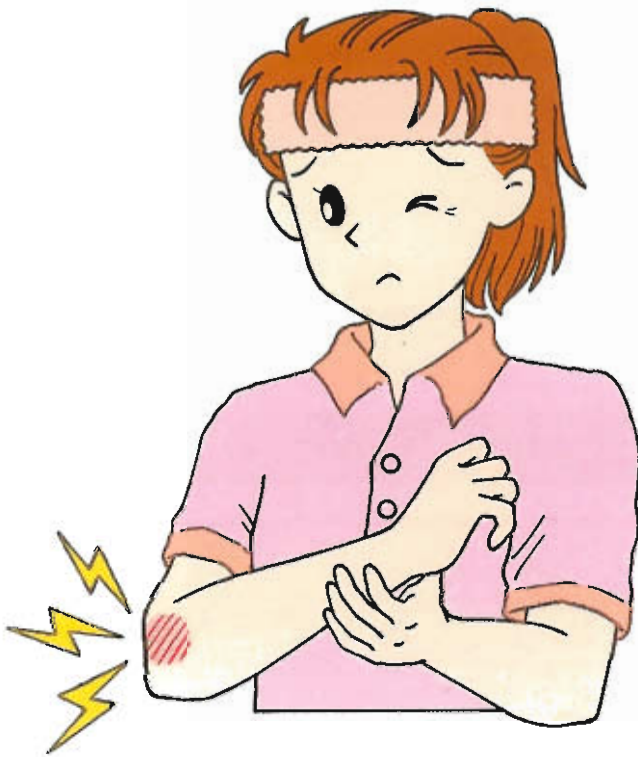
監修
日本手の外科学会広報委員会

7

テニス肘（上腕骨外上顆炎）

● 症状 ●

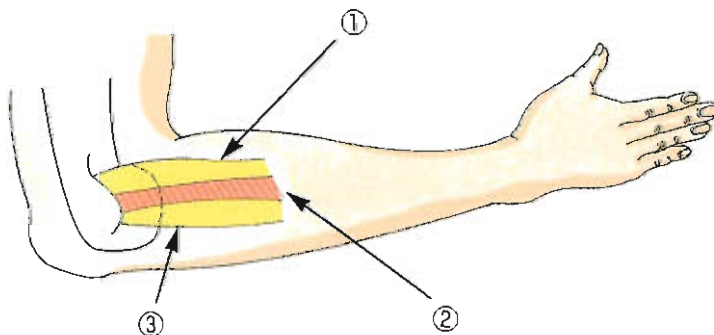
前腕を捻ったり手関節を伸ばしたりする時に、肘の外側から前腕にかけて痛みが出現します。多くの場合、安静時の痛みはありません。



雑巾を絞る時などにも痛みが出ます。



● 原因・病態 ●

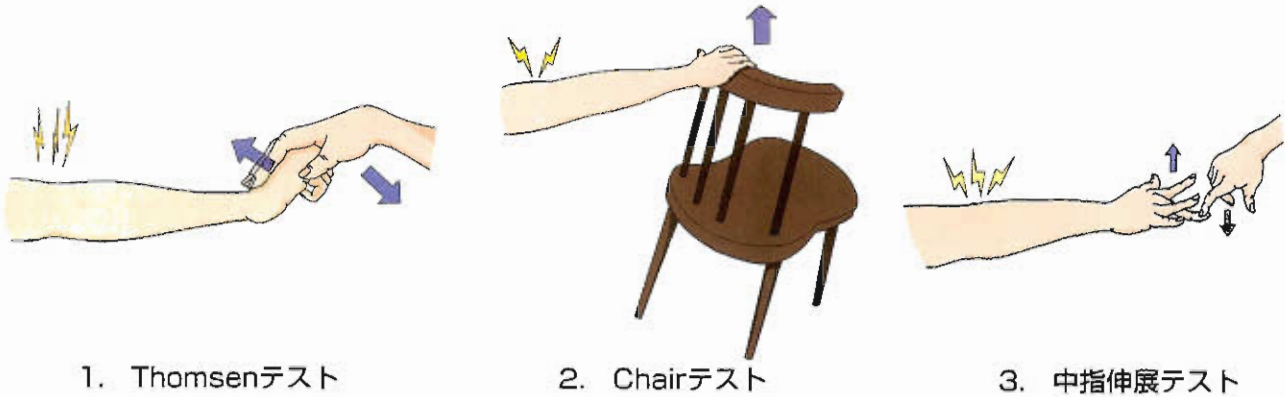


テニス肘と呼ばれていますが、患者さんの多くはテニス愛好家ではありません。使いすぎが原因との報告もありますが、多くは原因不明です。病態についても十分には分かっていませんが、手関節を伸ばす筋肉の中でも、主に短橈側手根伸筋の起始部が肘外側部で障害されると言われています。

- ①長橈側手根伸筋：手首（手関節）を伸ばす動きをします。
- ②短橈側手根伸筋：同様に手首を伸ばす動きをします。
- ③総指伸筋：指を伸ばす動きをします。

● 診断 ●

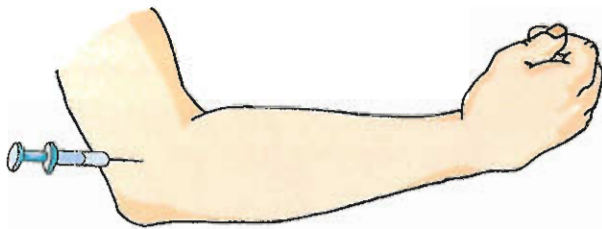
外来で簡単に行える疼痛誘発試験を参考にします。何れの検査法でも、肘外側から前腕にかけての痛みが誘発されたらテニス肘と診断します。



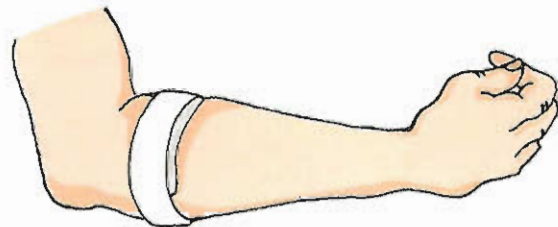
● 治療 ●

保存的療法：最初に行う治療です。

1. 局所の安静を保ち、湿布や外用薬を使用します。多くの場合、これで数ヵ月以内に痛みが軽くなります。
2. 局麻剤入りステロイド注射を行います。
3. テニス肘用バンドを装着します。(使用方法は医師にご相談ください。)



注射法



テニス肘用バンド

手術療法：保存的療法で治らない時などに行います。筋膜切開術、切除術、前進術等があります。