

# 网球肘如何康复 5个拉伸动作缓解疼痛

网球肘的医学名称为“肱骨外上髁炎”，属于肘关节外侧慢性损伤性炎症，因网球运动员高发而得名。患者会出现肘关节外上髁局限性疼痛，尤其是提举、抓握肘部时会感到明显疼痛，如拧毛巾、提重物、扫地时疼痛加剧，疼痛的特点是按压肱骨外上髁处有明显压痛，需要加以重视。

## 网球肘发病机制

### ·急性损伤

当前臂处于旋前位状态时，腕关节猛然背伸就会加剧前臂桡侧腕伸肌伸缩，导致肌肉起点位置出现撕裂症状，同时伴有骨膜血肿、粘连症状，容易形成筋结或筋束，反复刺激形成肌腱。

### ·慢性劳损

长期从事瓦工、木工、乒乓球、网球的群体容易出现网球肘病症，这是由于运动员长期摆动手臂，做一些屈腕、伸指、旋转等动作，导致肌肉长期紧张、疲劳，并对手腕、伸指肌腱起点产生牵拉作用，导致肌腱发生无菌性炎症，引发疼痛。

## 网球肘的康复治疗方法

### ·保守治疗

大多数人采用保守治疗网球肘的效果理想，如停止引发病情的活动，遵循医嘱服用非甾体抗炎药物减轻炎症与疼痛。若网球肘症状不太严重，可佩戴网球肘托，通过限制腕关节过度背伸，减少前臂伸肌对肱骨外上髁的牵拉，降低肌腱起点压力，缓解肌腱、肌肉的压力。

在前臂肌肉伸展训练时，辅以超声波、热疗、冰按摩等方式改善肌肉功能，促进病症愈合，必要时可在外上髁部位注射可的松。如果保守治疗效果不理想，就要接受专项治疗。

### ·强化练习

当您怀疑自己出现网球肘症状时，就要及时到医院查明原因并听从医嘱积极治疗，同时通过一系列辅助锻炼帮助肘部恢复功能和缓减疼痛。

(1)向下拉伸手腕：伸直手臂，将手掌向下压，使健侧手推患侧手掌，若感到前臂、手臂拉伸感，保持3~5s，短暂休息后再更换另一只手臂锻炼。患侧手臂伸直，掌心向上（腕关节背伸），健侧手轻推患侧手背，感受

前臂内侧（屈肌）牵拉感。

(2)向上拉伸手腕：伸直手臂，将手掌向下压，使健侧手推患侧手掌，此时会感到前臂屈肌肌群拉伸感，每只手臂练习3~5次。不要急于求成，以免加重疼痛感。

(3)腕部离心拉伸：坐姿，前臂放桌面上，促使手腕伸出平面边缘。前臂伸直后向下压手掌，使手腕向上卷曲，保持5s。练习过程中可适当增加手部重量。每天多次练习。

(4)手腕旋后：前臂放桌面，手悬空，旋转前臂使手掌朝上，稍用力握拳。向下转动手掌时，用另一只手施加阻力对抗3~5s，随后向内旋转前臂，放松患侧手。

(5)肩背稳定性训练：进行肩部外旋、划船等动作，通过调整体态等环节改善肩部力量，优化上肢发力模式，减少肘部代偿。对于症状已经消失的患者，还可尝试拧毛巾、荡秋千等活动增强手部及肩部力量。

## 如何预防网球肘

网球肘病症虽常见但可预防，主要由肘部长期过度用力引

起。因此大家在日常运动或劳作（如挥拍、打字）时避免持续使用同一侧手臂。在长时间运动后，学会调动肩部、上臂力量，减轻臂、肘、腕的负担。

很多人是由于长期工作所致网球肘病症，所以要调整工作环境与姿势，减轻肘部压力。在长时间劳作或运动后定时伸展手臂，活动肘关节，防止僵硬和慢性劳损。

网球肘现已成为比较常见的疾病，部分患者有一定的自限性，网球肘的“自限性”仅针对轻度病例（病程<3个月，无明显肌腱撕裂），约30%患者会因未及时干预发展为慢性（病程>6个月），甚至出现肌腱钙化、肘关节活动受限，因此“早期规范治疗+康复锻炼”十分重要。需要注意的是，它并不是网球运动员的“专属疾病”，只有了解疾病原理与症状，积极应对，方能消除疼痛，还您一个健康的体魄。

（作者：陈浩波 福建省南平市建阳第一医院 副主任医师）

# 癫痫 须科学服药

癫痫，俗称“羊癫疯”“羊角风”，是一种常见的神经系统疾病。未发作时与常人无异，患者可正常生活、工作，但发作时往往毫无征兆——可能突然出现肢体不自主抽动、口角歪斜等，严重时还会伴随短暂意识丧失，不仅影响患者工作和生活，还可能因突发状况带来跌倒、咬伤、溺水等风险。

## 癫痫的发病原因及治疗

癫痫的发病原因复杂多样，主要可分为三类：一是先天发育异常，如胎儿期脑部发育不良、遗传因素导致的神经细胞功能异常；二是后天因素，包括脑部外伤（如撞击、手术损伤）、颅内感染（如脑炎、脑膜炎）、脑血管疾病等；三是特发性癫痫，即目前医学检查无法明确具体病因的类型。

癫痫的治疗首选药物治疗，只要遵照医嘱，按时按点地服用抗癫痫药物就能让约70%的患者得到控制。有人认为癫痫就是脑功能异常，只要把“异常”的部分切除就可以控制癫痫了。然而，手术在切除“异常”部分的

同时，也可能会破坏正常的组织，术后也可能会引起新的疤痕，导致本身正常的部分功能又出现异常。因此，只有药物控制不佳或经过严格筛选的病例才会推荐手术治疗。

## 关于癫痫药物的几个疑问

癫痫发作对患者的身体和生活的不利影响远远大于服药的副作用，坚持服药相当于百利一害。

### 常见药物的副作用

(1)卡马西平。服用卡马西平可能会出现皮疹（如红斑、瘙痒），部分可能发展为严重过敏、血液中白细胞减少，所以在开始服此种药时，需观察皮肤是否会长皮疹，并定期复查血常规，由于严重的皮疹可能致命，因此一旦出现，应及时停药并及时就医。

(2)丙戊酸钠。服用丙戊酸钠会引起肝功能损害、内分泌紊乱和多囊卵巢综合征，可能导致月经紊乱、体重增加、脾气暴躁、皮肤变差等，育龄女性需慎重选择。

(3)托吡酯。服用托吡酯会导致食欲不振，长期服用还可能

导致体重下降。

服用抗癫痫药物会影响女性怀孕吗

不需对怀孕有过度的恐惧，多数女性都是可以怀孕的，在实际案例中90%癫痫妇女都顺利产下了宝宝。只要癫痫控制良好，怀孕过程中随时跟医生沟通，适当补充叶酸，服用致畸性小的药物，不要自行随意停药、减药。

服用抗癫痫药会影响儿童发育吗

控制不佳的癫痫对儿童的生活、发育、健康影响比较大，远远超过药物本身带来的副作用。传统抗癫痫药物苯妥英钠、苯巴比妥对儿童的骨骼发育有影响，因此医生在选择药物时也会根据患者实际情况进行考虑。

## 服药期间的注意事项

(1)一定要随诊。癫痫患者吃药后，要注意定时去医院检查，一般随诊的时间由医生决定。但如有任何不适，需及时跟医生联系，有利于医生对患者病情的判断，看药物是否有效和安全；同时有利于患者和家属对疾

病进行了解。

(2)学习癫痫发作的处理。家属应多向医生学习患者在癫痫发作时该怎样处理，以及日常生活中需注意的事情。比如，吃某种药时是否可以怀孕哺乳，是否可以从事某些工种的工作等，与患者共同建立起长期控制癫痫的信心。

(3)在医生指导下用药。服药和停药都需要在医生的指导下进行，不要随意自行调整剂量，造成前功尽弃。

## 癫痫患者日常生活注意

(1)规律作息，避免感染。

(2)禁酒，忌咖啡，同时避免辛辣刺激食物。

(3)尽量避免在KTV等娱乐场所受到闪光刺激。

(4)注意避开危险的工作场所，比如河边、高空作业等。

(5)做好“癫痫”日记，详细记录癫痫发作的日期，发作前的生活、饮食等，有利于寻找发作的诱因和个体治疗，女性还可以关注痫性发作和月经的关系。

（作者：陈志聪 厦门弘爱医院 主治医师）