

2010年外科护理：网球肘的防与治护士资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/1/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E5_A4_96_c21_1312.htm

很多喜爱运动的人都认为经常锻炼就不会生病了。其实，运动也须讲究科学方法，注意保健。专家提醒，经常参加网球、羽毛球、乒乓球等小球运动的人要谨防患上“网球肘”。网球肘是因为好发于网球运动员而得名，包括了肘关节范围内的滑囊、韧带等组织的多种损伤，其发病机理基本相同。凡是经常用力做伸屈手腕和肘部以及前臂旋转动作，典型的如打网球、羽毛球的动作，使前臂肌肉过度牵拉造成损伤都容易引起网球肘的发生。除了网球运动员外，家庭主妇、砖瓦工、木工等长期反复用力做肘部活动者，也易患此病。来源:百考试题网

网球肘的症状和诊断
网球肘多数发病缓慢，患者自觉肘关节外上方活动痛，疼痛有时可向上或向下放射，感觉酸胀不适，不愿活动。握物无力，握锹、提壶、拧毛巾、打毛衣等动作可使疼痛加重。一般在肘部外侧有局限性压痛点，有些肿胀，严重的可摸到骨质的增生隆起。有时压痛可向手的方向放散。局部无红肿，肘关节伸屈不受影响，但前臂旋转活动时有疼痛。严重者做手指伸直、手腕抬起或执筷动作时即可引起疼痛。但胳膊打弯儿、手腕外旋时疼痛缓解。也有少数患者在阴雨天时自觉疼痛加重。来源：www.examda.com

网球肘的治疗
发生网球肘后，应注意休息，停止一些使肘部、腕部着力的动作。各种透热的物理疗法，或用热水袋、热毛巾热敷，并结合针灸、推拿等都有一定疗效。目前较常用的方法是醋酸氢化可的松12.5~25毫克加1%普鲁卡因2~4毫升做痛点的局部封闭注

射治疗，5~7天1次，3次为一疗程，可迅速缓解疼痛。痛点封闭当日，局部要休息，不可洗澡，以免针眼处继发感染。但1年中同一患处注射不要超过3次。更多信息请访问：百考试题护士网校 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com