



肘のコリやハリを放置しない

# 誰でもなる可能性がある「テニス肘」

たいら手の外科・整形外科

http://taira-tenogeka.com/

## 肘の外側が痛む テニス肘(上腕骨外側上顆炎)



「テニス肘」について  
「たいら手の外科・整形外科」の平良貴志先生に  
聞きました。

「どんな病気ですか？」  
「手のひらを下に向けて物を持つ、雑巾を絞るといった日常動作で肘の外側が痛むのが典型的な症状です。肘の外側の骨には手首をそらせるための筋肉が付着しています。この筋肉に疲労がたまり柔軟性が落ちると、肘の外側に負担が集中してしまつたため、痛みが生じるようになります。木

「原因は？」  
「手首をそらせる筋肉に疲労がたまるのが主な原因です。痛みが出る前には、手首と肘の間の筋肉に張りを感ずることが多いので、そのような症状を放置しないことが

「治療法は？」  
「張りのある筋肉のストレッチやマッサージなどを行うことで、筋肉の柔軟性の回復に努めます。痛みが強い場合には炎症を抑えるための注射をしますが、原因を解決せずに注射を繰り返していると結果的に病状が進行してしまい、手術が必要になることがあります。『痛くなったら注射をすればいい』という考え方は要注意です」

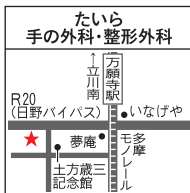
休診日:金・日曜、祝日

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	●	/	●	/
14:00~17:30	●	●	●	●	/	●	/

院長:平良貴志  
日本整形外科学会認定  
整形外科専門医

☎042-587-5530

日野市石田2-9-17  
多摩モノレール「万願寺」駅  
下車徒歩3分



2018年5月26日付「リビング多摩」に掲載されました