

テニス肘(Tennis elbow)

clindsc



【医学用語解説】

1) Backhand Tennis elbow と、2) Forehand Tennis elbow の2つがありますが、所謂テニス肘は前者を指します。その名のとおりテニスの backhand stroke が誘引となり、正式には上腕骨外上顆炎と言います。骨と伸筋(手首・指を背屈する筋肉)腱の境目の炎症で、伸筋腱起始部炎とも言います。

基盤に腱の退行性変性(overuse-使いすぎ、加齢変化)があるとされており、日常生活動作が誘引となることもあります。

伸筋腱のストレッチングが非常に重要です。