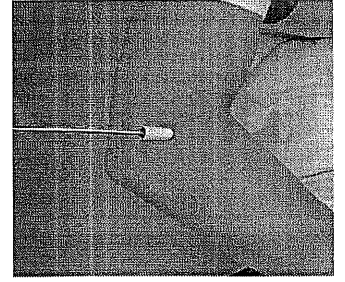


# リハビリニュース No.24

～上腕骨外側上顆炎・内側上顆炎について～

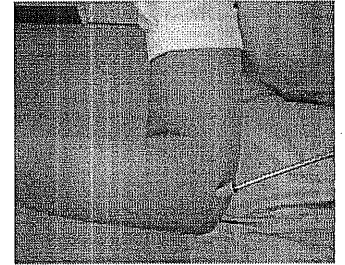
## 1.外側上顆炎

手首、指を伸ばす筋肉と手首を外へひねる筋肉の使いすぎによって起こります。手作業を強いられる職種(パソコン業務など)に多く認められ、又バックハンドを多用するテニス選手に多いため、別名「テニス肘」とも呼ばれています。



## 2.内側上顆炎

手首、指を曲げる筋肉と手首を内へひねる筋肉の使いすぎによって起こります。物を持ち抱えるように作業をする方に多く認められます。別名「ゴルフ肘」や野球肘(内側型)とも呼ばれています。



※いずれもレントゲン検査では、特徴的な異常所見は認めません。

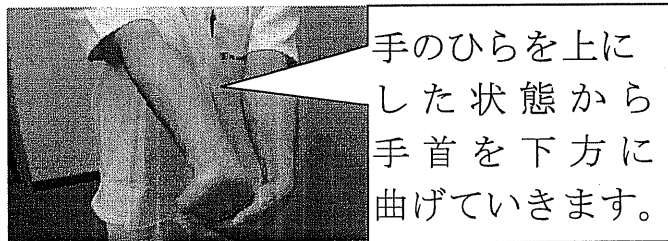
### ☆症状☆

- ①外側上顆炎…作業時や運動時の肘の外側の痛み
- ②内側上顆炎…作業時や運動時の肘の内側の痛み

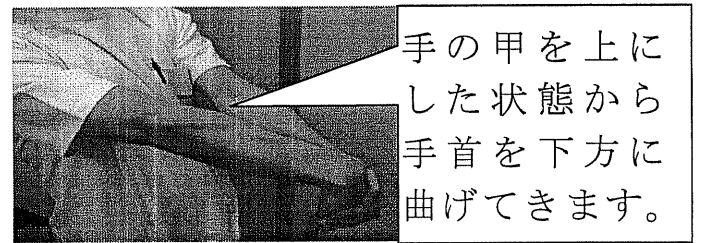
☆治療☆ ※痛みを引き起こす動作は極力避け、安静にしましょう！

④炎症を起こしている筋肉に対してストレッチを行います。

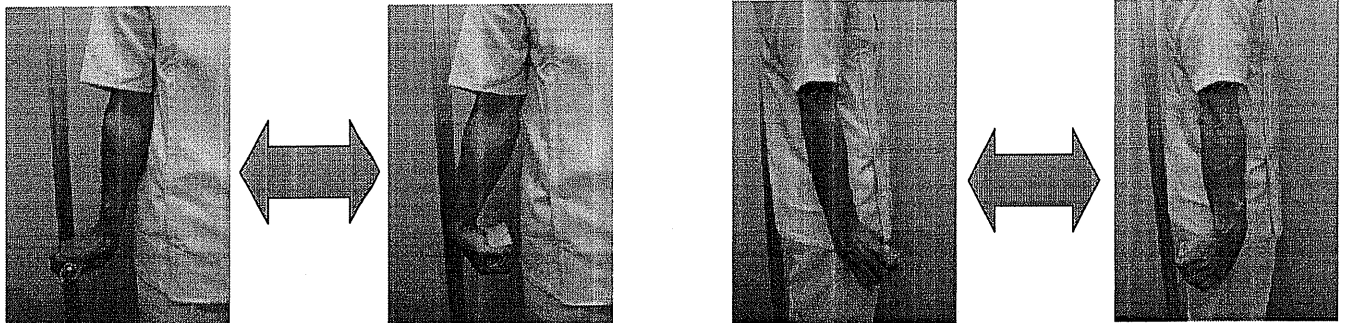
内側上顆炎の場合



外側上顆炎の場合



④痛みが軽減してきたら、再発しないように筋力トレーニングを行います。



上腕骨外側・内側上顆炎は、よく見受けられる疾患です。多くの患者様は、いつか治るだろうと思われ、数ヶ月間放置されて受診されることが多く、治療のタイミングが遅れると痛みがなかなか良くなりません。痛みが生じた場合はできるだけ早くに病院に受診しましょう。