

网球肘日常护理应注意什么？

江晓华

成都市龙泉驿区中医医院 四川成都 610100

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2023) 05-082-01

网球是深受很多人喜爱的运动,打网球不但能够锻炼身体,还能够有效促进身心健康。有一种疾病可能大多数人都不太了解,但是网球爱好者应该都听说过,那就是——网球肘。网球肘是一种无菌性的损伤性炎症,属于慢性疾病,具体是指由于长期劳动损伤或外部刺激导致肱骨外和小臂的部分肌肉连接处出现炎症,由于在网球赛中观察运动员经常出现这种疾病,所以将其命名为“网球肘”。

在患了网球肘以后,最常见的症状就是握力减弱、灼热、肘部外侧出现疼痛感,少部分网球肘患者可能会出现肘关节异常声响的情况。在一般情况下,网球肘不会刚发病就引起剧烈疼痛,而是先从微弱的疼痛开始,逐渐发展为剧烈疼痛。那么对于网球肘患者来说,日常生活中有哪些需要注意的护理事项呢?接下来就给大家科普一些网球肘的护理相关知识。

注重饮食健康

对于网球肘患者来说,饮食健康的保证是促进疾病恢复的重要途径。首先,网球肘患者应当多吃一些新鲜的蔬菜和水果,包括苹果、西红柿、青菜、香蕉等等,补充身体所需的维生素和营养。其次,网球肘患者还应当多吃一些富含锌元素、铁元素等矿物质的食物,包括豆类、鸡蛋、蘑菇、葵花籽、海产品、动物肝脏等等,促进疾病的恢复。需要注意的是,网球肘患者应当尽量避免食用辛辣、油腻或生冷刺激性食物,因为这些食物可能会引起肠胃相关疾病,导致身体营养流失,不利于网球肘的康复。

减少肘部用力

在日常生活中,网球肘患者应当尽量减少肘部用力,否则可能会导致肘部疼痛剧烈,甚至导致网球肘病情的恶化。比如,在日常扫地或拖地过程中,普通人会选择肘部发力,但是网球肘患者不能让肘部发更多力,可以采取微微下蹲的姿势,尽量用腰部力量代替肘部乏力完成工作。

坚持身体锻炼

很多人都认为网球肘患者应当保持绝对休息,不能进行运动。其实,这种说法并不准确,网球肘患者保持休息是很重要的,但是不能完全不运动,否则会导致身体技能的弱化。网球肘患者在日常生活中可以适当进行一些上肢关节的运动,只要避免肘部发力即可,不但能够加强关节的肌肉强度和灵活性,还可以促进网球肘的恢复。

冰敷热敷结合

在日常生活中,网球肘患者可以将冰敷和热敷相结合,促进网球肘的恢复。首先,如果由于肘部发力或其他原因导致网球肘疼痛时,患者可以使用冰袋在肘外侧进行冰敷,每次冰敷半小时,每两次冰敷的时间间隔大于 3 小时,直到没有疼痛感为止。其次,在网球肘持续没有疼痛感时,患者可以用热毛巾在肘部外侧进行热敷,每天热敷一次,每次 20 分钟即可,能够有效促进网球肘的恢复。

进行康复训练

针对于接受手术治疗或者症状较为严重的网球肘患者,在网球肘症状消失以后,可以选择进行系统性的康复训练,比如肘关节的伸展练习、肘关节的弯曲练习等等,促进网球肘的快速康复,从而逐渐恢复到受伤之前的水平。

日常检测病情

除了上述护理方法以外,在日常生活中,网球肘患者还需要注意检测病情的发展。比如,在病情逐步稳定后,患者可以结合医生的建议更改治疗方案,以更适合自身情况的治疗方案进行治疗;如果发现病情持续严重,疼痛感无法消失,则需要及时前往医院进行治疗,避免耽误最佳治疗时期。

以上就是网球肘的日常护理,你都知道了吗?最后,希望大家都能够保持身体健康,也希望网球肘患者能够积极配合治疗,早日康复!

(上接第 80 页)

2021, 24(22):7-10.

[2] 李悠然,谷云飞,陈邑岐,等.四君子汤加减联合化疗对结直肠癌患者的 Meta 分析[J].中国实验方剂学杂志, 2022(6):204-209.

[3] 杨玲,曹舫,田云,等.四君子汤加减结合细胞因子诱导杀伤细胞对消化道恶性肿瘤患者免疫机制的影响[J].中国

肿瘤临床与康复, 2020(10):1183-1185.

[4] 李进安,王永多,王奎,等.四君子汤对结肠癌术后患者胃肠恢复及免疫功能作用研究[J].实用癌症杂志, 2022, 31(6):1034-1036.

[5] 郭晓静,朱莹杰,顾缨,等.中药对初始治疗失败晚期结直肠癌患者总生存期的影响[J].现代中西医结合杂志, 2021, 26(21):2293-2297.

(上接第 81 页)

际状况的复杂性,因而临床路径的改进是非常必要的。

参考文献

[1] 吴蕾,余海彬,林琳.慢性阻塞性肺疾病中西医结合临床路径实施效果评价[J].辽宁中医杂志, 2020(7):1295-1296.

[2] 高慧琴,李爱君,杨夏文.慢性阻塞性肺疾病患者实

施临床路径效果评价[J].基层医学论坛, 2021(2):154-156.

[3] 罗倩,丁洁,张莉,et al.临床路径在中国慢性阻塞性肺疾病患者中应用效果的 Meta 分析[J].护士进修杂志, 2021(22):2026-2030.

[4] 郭艳艳,汤森,张刚,et al.临床路径在慢性阻塞性肺疾病治疗中的应用[J].中国实用医刊, 2021, 41(5):34-35.