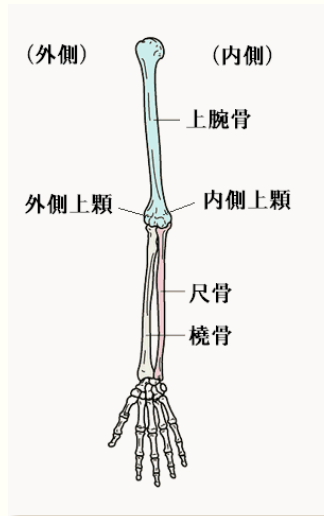


<http://www.aihara-seikotsu.com> にて『院長通信』を連載しています。是非、御覧下さい。

第2回 【上腕骨外側上顆炎（テニス肘）と上腕骨内側上顆炎】

肘（ひじ）の関節には、上腕骨（じょうわんこつ）と橈骨（とうこつ）と尺骨（しゃっこつ）の骨からなり、上腕骨の外側上顆というのは、肘の関節の外側のでっばっている所を言います。また、上腕骨の内側上顆というのは、肘の関節の内側のでっばっている所を言います。外側上顆には、主に手首や指を伸ばす筋肉が付いていて、内側上顆には、主に手首や指を曲げる筋肉が付いています。

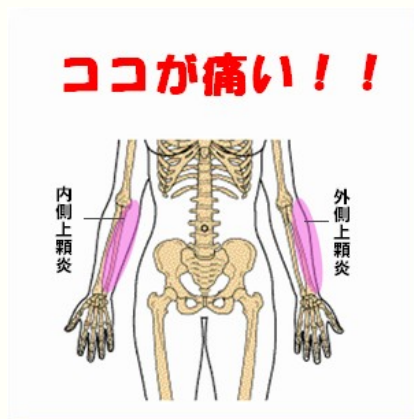
外側上顆炎、内側上顆炎ともに手首の曲げ伸ばしを繰り返す動作や、手のひらを上に向けたり下に向けたりの動作を繰り返し行うことにより、外側上顆、内側上顆の筋肉の付いている部分やその周辺の筋肉や腱に過大な負荷がかかり、これらの部分で炎症が発生し痛みが起こります。



症状は外側上顆炎では肘の外側、内側上顆炎では肘の内側に痛みが出ます。特に手首や指の伸ばす動作時に痛みが強く出ることが多いのです。圧痛（押したときの痛み）は、各々、外側上顆、内側上顆やそれぞれについている筋肉の腱や筋肉の部分にまで出ることが多いのです。また、動作時では、雑巾を絞る、ドアノブを回す、ほうきで掃くなどの時に痛みがでるようになったり、強くなったりします。

テニス肘（バックハンドテニス肘）というのは、テニスの初心者や趣味で行っている人に外側上顆の部分に痛みが出ることが多いことから、テニス肘と呼ばれることになったそうです。それに対して、フォアハンドテニス肘というのは、テニスのベテランの人やプロの人に多く、内側上顆の部分に痛みが出るものを言います。

ただし、外側上顆炎、内側上顆炎は他のスポーツや労働でも起こることが多く、発生頻度は特に、外側上顆炎の方が多いです。



予防としては、普段からの手首のストレッチをしっかり行い、筋肉の柔軟性を維持していくことが大切です。そして、症状が出た時には、初期の段階で治療を行い、早めに治すことが大切です。