



スポーツによる肘のケガ 上腕骨外側上顆炎

光市立光総合病院
院長 桑田 憲幸

テニスやバドミントンなどのラケットスポーツの上肢障害の中で最も多いのが上腕骨外側上顆炎^{じょうわんこつがいそくじょうかえん}、別名 — テニス肘 — と言われているものです。聞き覚えのある方は多いと思いますが、今回はこの疾患についてお話してみたいと思います。

●テニス肘の原因

年齢的には20代はまれで30代から50代、筋肉の柔軟性が落ちてくる40代～50代がピークと言われています。

肘の外くるぶし^{がいそくじょうか}（外側上顆）には手関節を手の甲側にそらす筋肉^{しゅこんしんきん}（手根伸筋）や指を伸ばす筋肉^{そうししんきん}（総指伸筋）の腱がついており、この中の短橈側手根伸筋^{たんどうそくしゅこんしんきん}に慢性的なストレスが加わることにより生じる腱の付着部症（腱がついているところの変性や断裂など）といわれています。



●予防と治療

ミスショットやバックハンドストローク時に、急激に肘関節外側の痛みが起こる場合は、プレーを中止してアイシングやアイスマッサージを行い、鎮痛剤と安静で症状が落ち着くのを待ちます。

外側上顆炎の治療として、鎮痛剤の他にテニスバンドも効果がありますが、テニスバンドは痛みがなくなるわけではなく軽くなるようです。他の治療法としては、ステロイドの局所注射は短期的には有効です。6ヶ月以上の長期の効果はありません。また、複数回する事で腱の断裂を生じることがありますので、漫然と注射を受けることは良くありません。

最も効果があるのは、ストレッチ 筋力訓練 マッサージ 超音波療法などの物理療法といわれています（上腕骨外側上顆炎診療ガイドライン2019）。

ストレッチの方法

肘を伸ばして、手のひらを下に向けて手関節を曲げ（掌屈^{しょうくつ}）ます。
ゆっくりと息を吐きながら反動をつけずに行ってください。



保存的治療が効かない人の中で肘関節内の病変が関係している場合があります、この場合は関節鏡を関節内に入れて関節の中の原因を取り除くことにより良くなる場合があります。

（参考文献 上腕骨外側上顆炎 診療ガイドライン2019）