

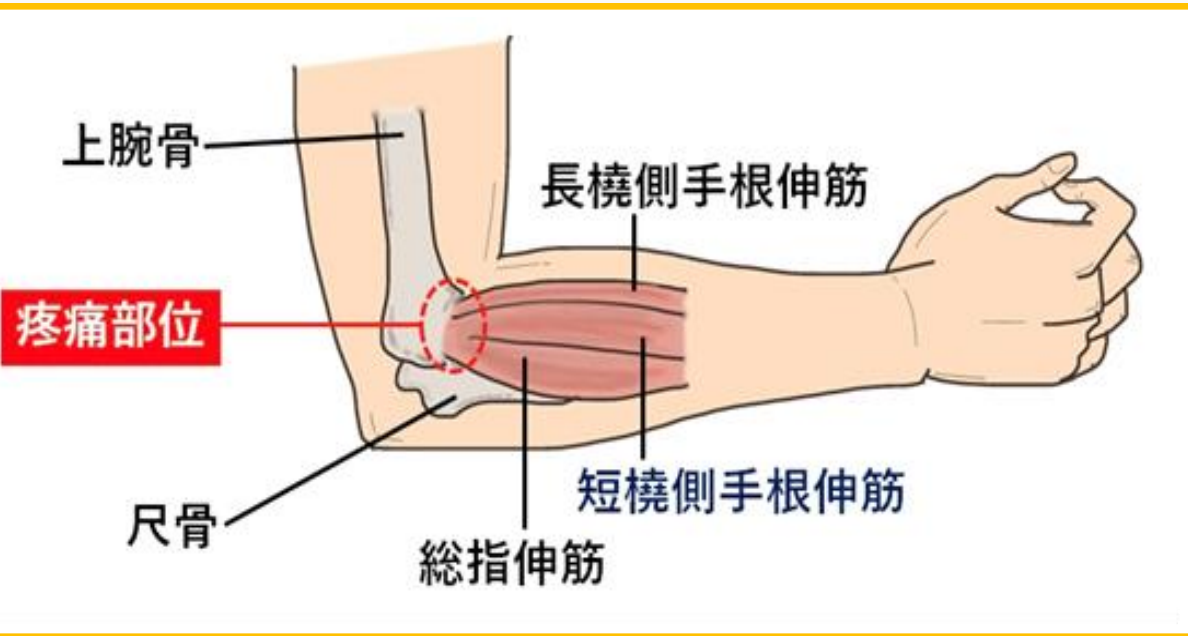
# 上腕骨外側上顆炎について



# 上腕骨外側上顆炎とは…

指を伸ばす、物をつかんで持ち上げる、タオルを絞るといった動作の際に、肘の外側に痛みが出るのが特徴的です。

指を伸ばす筋肉(総指伸筋)と手首を反る筋肉(長・短橈側手根伸筋)を繰り返し使うことで、これらの筋肉がくっついていて肘の外側(上腕骨外側上顆)に炎症が起き、痛みを生じます。



# 症状

テニスをする方に生じやすいので、俗に「テニス肘」と呼ばれることもあります。実際にはテニスをしていない方でも家事やデスクワークといった指や手首を繰り返し使う動作で発症することも少なくありません。

一般的には、加齢変性という変化により腱が傷んだり、部分的に断裂することもあります。柔軟性が低下することによって起こるとされていますが、原因についてはまだ十分に分かっていないのが現状です。



# 対処



「安静時の痛み」、「動作時の強い痛み」は炎症が強い時期です。この場合、局所の安静、薬で痛み・炎症を抑えるといった処置が必要です。

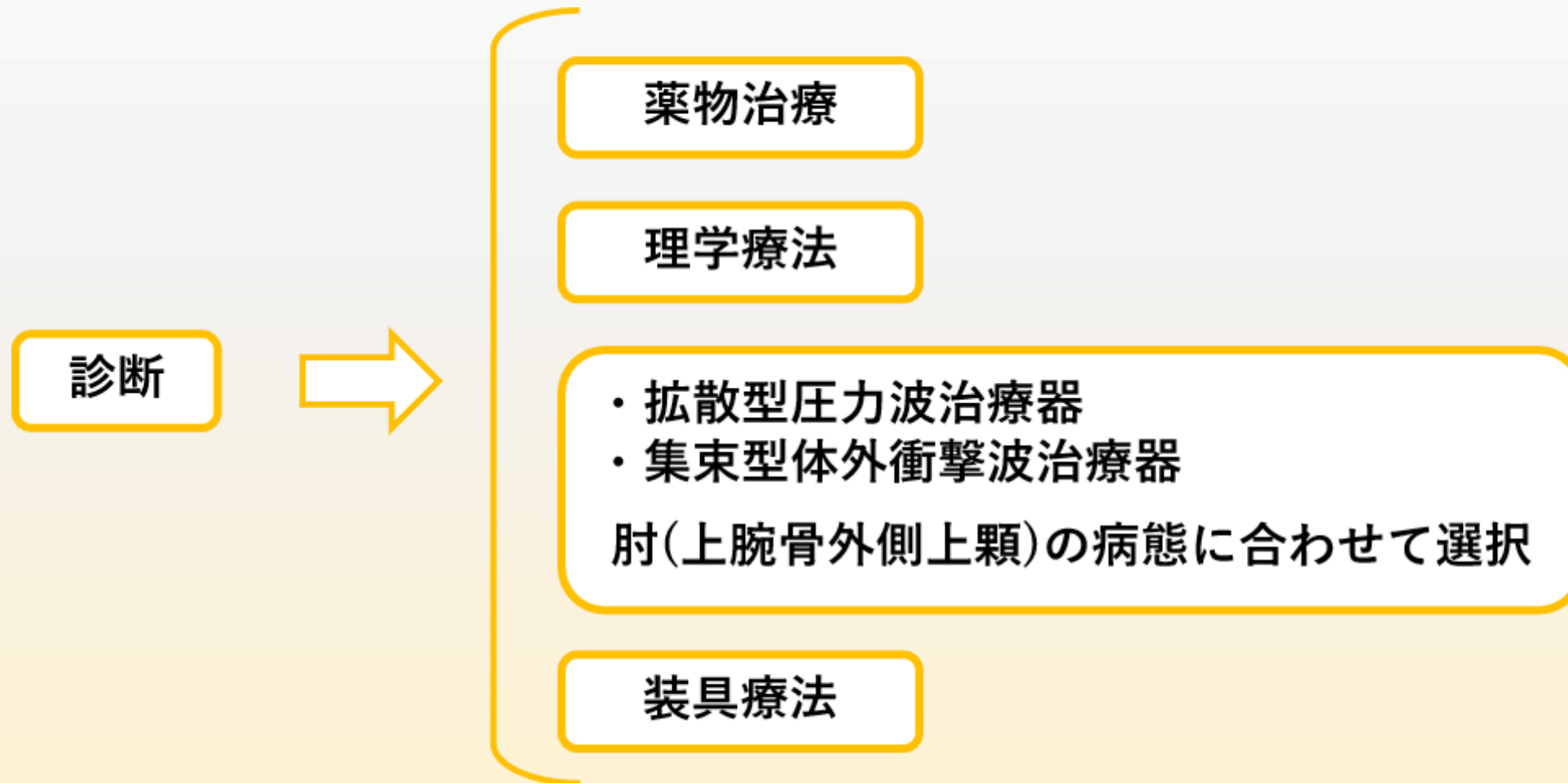
スポーツ活動中・活動後に痛みが出る場合はアイシング等で炎症を抑える処置が望まれます。

それと同時に肘に負担のかかる動作を避け、再度ストレスが加わらないようにすることが大切です。



治療法には薬物治療、注射、理学療法、体外衝撃波、装具療法、手術などがあります。

## 当院での治療の流れ



# 診断

圧痛部位と痛みの程度を確認します。また、動きによって痛みが誘発されるかを診ていきます。単純X線検査（レントゲン）、超音波検査（エコー）などを用いて骨、腱の状態を診ていき、場合によってはMRI検査を行うこともあります。

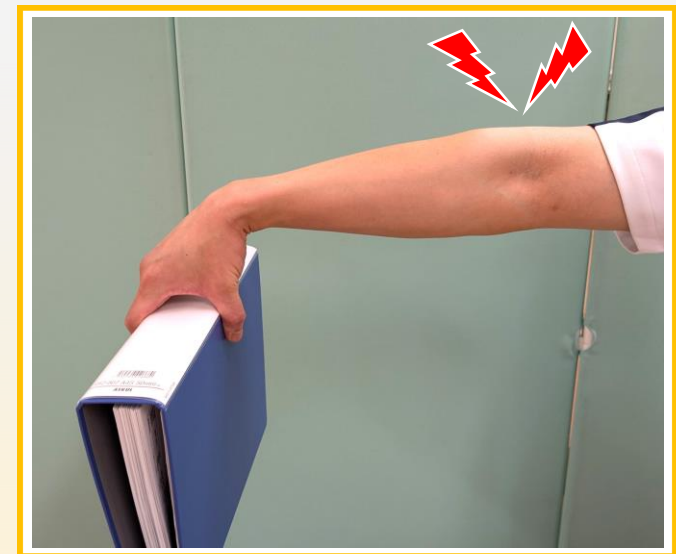
## 代表的な痛みが出る動作（※疼痛誘発テスト）



中指伸展テスト



Thomsen(トムセン)テスト



Chairテスト



# 薬物療法

薬物には一般的に非ステロイド性消炎鎮痛剤（NSAIDs）や漢方薬、NSAIDsの外用剤（湿布、軟膏）が使われます。

## 注射

症状が長期化する場合、または痛みが激しい場合などには局所麻酔薬、ステロイドといった注射を行うことがあります。

しかし頻回に行うと腱の部分が脆くなり切れやすくなったり、病気の慢性化の原因といわれており、当院では腱への注射は行っておりません。



# 理学療法

手首や指を反る筋肉（前腕伸筋群）が硬くなることで発症しやすくなるので、痛みがある程度収まってきたらストレッチやマッサージで柔軟性を高めていきます。



手首のストレッチ



肩周りのストレッチ

手首や肩といった肘に隣接する関節の動きが悪いと、肘に負担がかかることがあるため、それらを含めた上肢全体の柔軟性も高めるリハビリを行っていきます。

この他にも、状態に合わせて生活指導を行っていきます。





# 拡散型圧力波治療

状態によって理学療法と並行し、体外衝撃波治療を行っていきます。

まずはエネルギー照射効率の低い拡散型圧力波治療器による治療を行っていきます。

圧力波療法は傷ついた組織に圧力波を与えることで患部に新たな微細な傷を生じさせます。それにより、本来生体が持っている組織の治療能力を高めさせる治療です。腱の付着部周囲の痛みに対して有効な器械です。



拡散型圧力波治療器



# 集束型体外衝撃波治療



集束型体外衝撃波治療器



痛みが長期化する場合は医師の診断のもと、エネルギー照射効率の高い集束型体外衝撃波治療器を行う場合があります。

医師が照射部位をマーキングし、理学療法士が照射していきます。

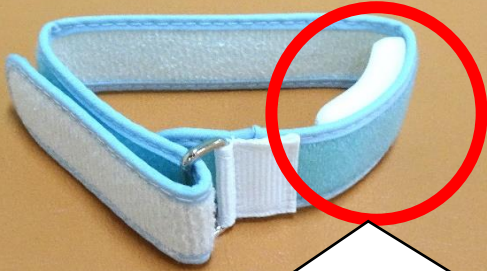
外側上顆炎の場合、2500発照射します。  
(自費診療のため、現在は1回照射につき費用は6,000円です)

週1回の頻度で数回照射し痛みの経過を観察していきます。



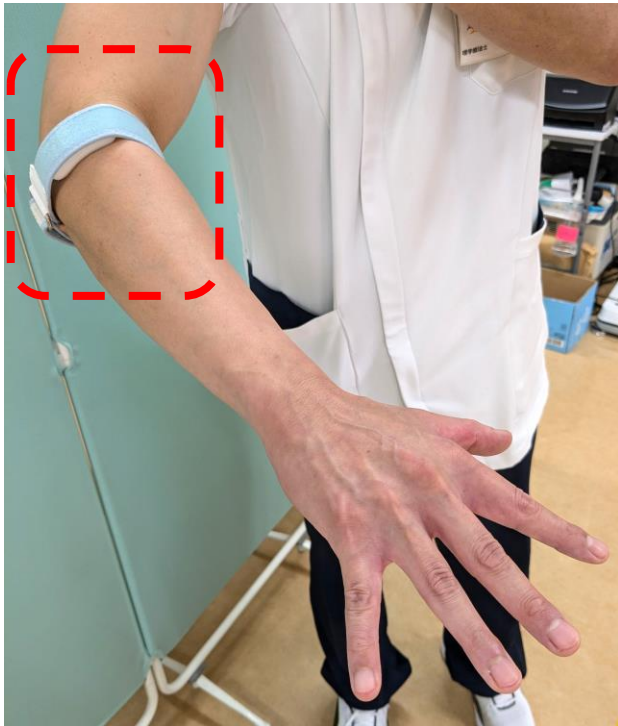
# 装具療法

## エルボーバンド



筋肉に押し当てる部分

痛みが強い場合は、肘にかかるストレスを軽減するために、外側上顆炎（テニス肘）用のサポーター（エルボーバンド）の装着などがあります。



筋肉を圧迫する様に巻く



手首を反ったときに盛り上がる筋肉の部分にバンドを押し当て、圧迫する様に巻きます。

これにより、筋肉の動きを制限し、肘にかかるストレスを軽減します。



# 手術

上記の治療でも治らず日常生活に支障をきたす場合に限り、腱の傷んだ部分を切除する手術を行うことがあります。従来の患部を開いて行うopen（オープン）手術と低侵襲で行える鏡視下手術があります。

その場合、専門医へ紹介いたします。

