

| 題名 | テニス肘 | 項目 | |
|----|------|----|--|
|----|------|----|--|

発症率

。やはりプレーする回数に比例してテニス肘にかかる率は増えています。

原因

- ① バックハンドテニス肘 (大多数がこちらになる)
- ② フォアハンドテニス肘

機序

- 。なぜ、な于人とならない人の差はどこにあるのか? 。個人差
- 。筋肉疲労の回復のことが考えられます。。フォームの問題
(年齢・練習量・練習種目・ストレッチ効果etc)
- 。バックハンドストロークのフォームの問題です。

予防法

- 。コートの種類を選ぶ
 - 。クレイコート(土のコート) ... 一番ボールが遅くなる。
 - 。オムニコート(人工芝に砂を入れてある) ... 遅い方
 - 。オールウェザー(アスファルトetc) ... 遅くない
 - 。人工芝のコート
- 。できれば、クレイコート(土のコート)でプレーするのがよいでしょう。
- 。軽いボールを選ぶ
- 。雨の中でボールが重くなるのをやめること
- 。ラケットのガットをあまり強く張らないほうがよいでしょう。
- 。細めのグリップのほうがよいでしょう。(太ければ太いほど強い握力が必要)

治療法

- 。軽症の時 ... 正しいバックハンドストロークを心掛けると、意外に痛みを軽減することもあり、同時に筋肉も休めることもできる。
- 。重症の時 ... 安静
冷やす → 温め → ストレッチ → 筋力強化
- 。それでも痛みがとれない時
。病院での注射・手術
(できるだけ避けた方がいい)