

障害名

上腕骨外上顆炎

① 症状

- タオルを絞ったりドアノブをひねるような動作で肘の外側の痛みが強くなる。(中年以降の女性に多い)
- 外観上は異常はない。

② 原因

- 手首を使いすぎるような動作が多い方がよくなる。(炎症をひきおこす)
- 筋肉の使いすぎによるもの

③ 治療法

- 肘や手首のストレッチ
- 筋肉をほぐす
- 患部のテーピング

④ 予防法

- 筋力強化

⑤ 追記

- 別名「テニス肘」とも呼ばれる。