

障害名 上腕骨内上果炎

① 症状

- 肘の内側が痛くなる。
- 中年以上の女性に多い。

② 原因

- 回内する運動に関する筋肉が、全て上腕骨内側上果に集まっているので、使いすぎると筋肉の異常収縮が起こり、附着部が炎症してしまう。

③ 治療法

- 筋肉をゆるめる (前腕もふくめて)
- テーピング固定
- 肘のストレッチ

④ 予防法

- 筋力強化

⑤ 追記