

# 上腕骨外側上顆炎の知識

監修：兵庫医科大学整形外科 教授 田中 寿一

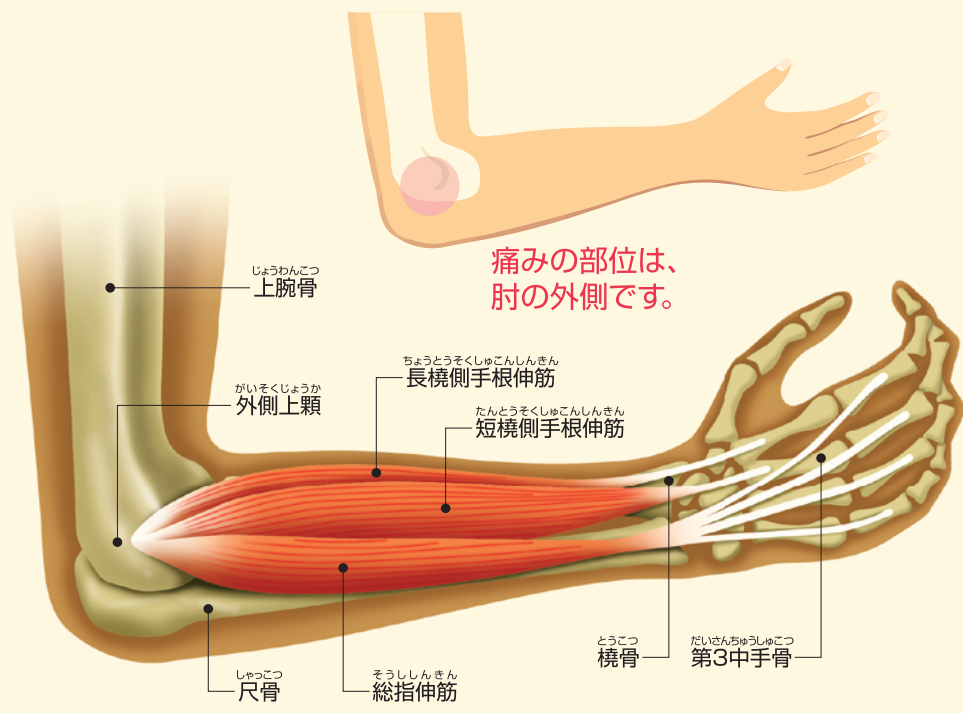
じょうわんこつがいそくじょうかえん

## 上腕骨外側上顆炎とは？

物を持ち上げたり、手を捻ったりする動作で、  
肘の外側が痛み、手を伸ばして物が持てなくなる病気です。  
テニスをする人に多く発症し、“テニス肘”とも呼ばれます。

### ■肘関節の仕組みと上腕骨外側上顆炎

指・手関節を伸展する前腕の伸筋腱群（手首や指を伸ばす筋肉、腱）は肘の外側（外側上顆）に付着しています。この筋群の引っ張り力による慢性のストレスや微小断裂が原因で、この部で炎症を起こした病気です（腱付着部症の一種）。テニスによってよく起こるので「テニス肘（ひじ）」と呼ばれます。しかし、テニスをしない中年の方にも多く発生するので一種の“使いすぎ 症候群”と考えられます。



痛みの部位は、  
肘の外側です。

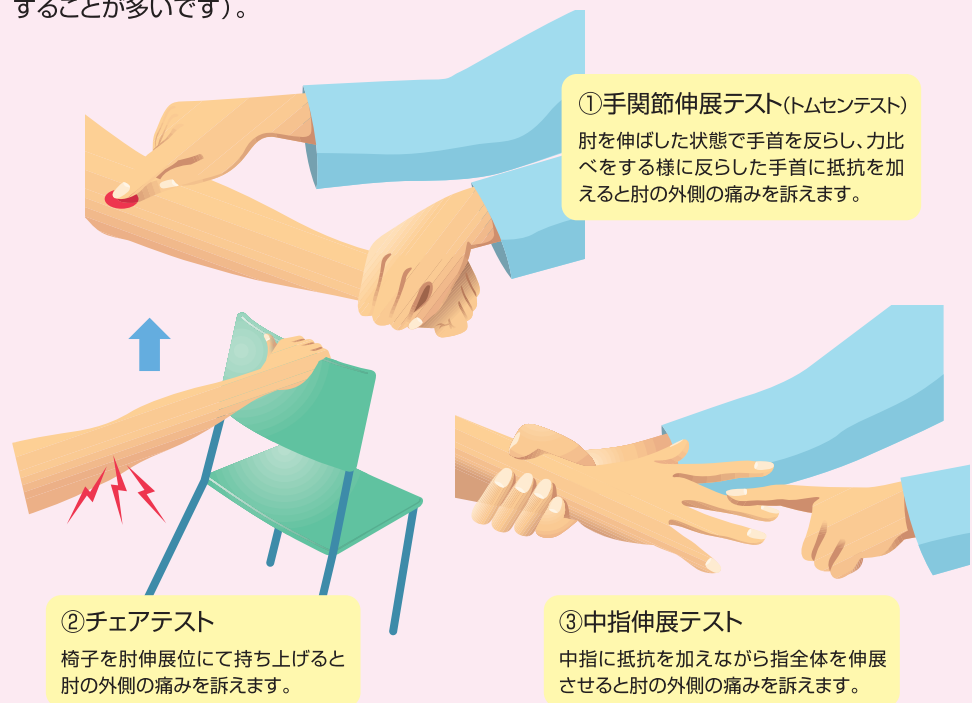
### 症状は？

前腕を捻ったり手関節を伸ばしたりする時に、肘の外側から前腕に掛けて痛みがでます。多くの場合、安静時の痛みはわずかです。

### 診断は？

肘の外側の痛みを、簡単な誘発テストでチェックします。

①手関節伸展テスト（トムセンテスト）②チェアテスト③中指伸展テストなどがあり、いずれの検査でも、肘の外側から前腕にかけての痛みが誘発されたら、上腕骨外側上顆炎（テニス肘）と診断します。通常X線検査では異常所見を認めませんが、伸筋腱が付着している外側上顆部の骨の不整像や骨棘（骨のとげ）、石灰化像を認めることがあります（この場合治療に難治することが多いです）。

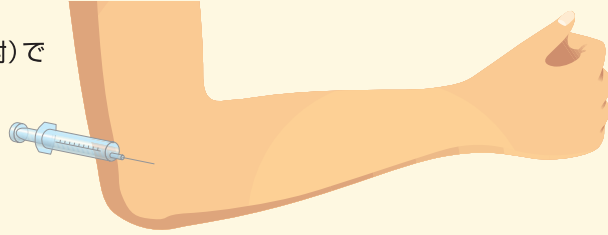


### 治療法は？

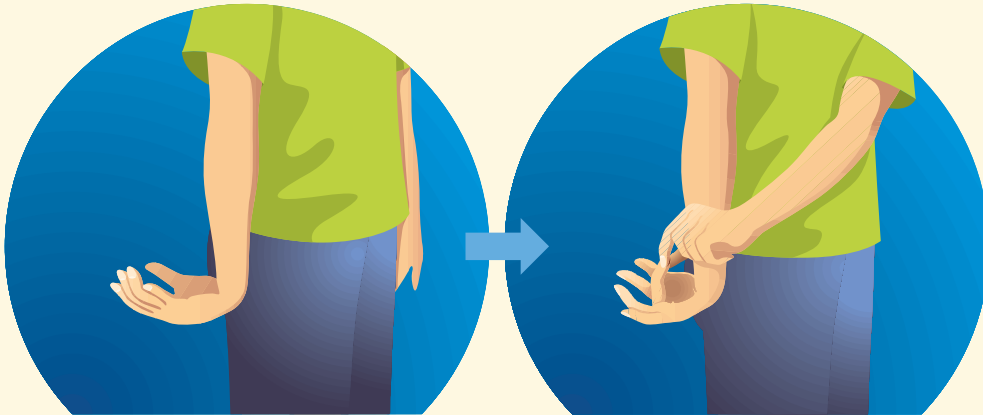
保存的治療（手術しない方法）が原則です。まず仕事やスポーツ活動を中止し、出来るだけ肘や手首を使わないように局所を安静にします。同時に、非ステロイド系抗炎症剤の内服や外用剤（湿布・軟膏）を使用します。リハビリテーションとして温熱療法とストレッチを行い、エルボーベルトや手関節固定装具を処方します。急性期に疼痛が強い場合には、ステロイドブロック注射を行うこともあります。症状が軽快してきたら筋力強化訓練をはじめます。なお、手術的治療は、保存的治療が効かない例に行い、筋膜切開、切除、前進術などがあります。

# 上腕骨外側上顆炎の痛みを軽減する 各種療法と筋力トレーニング

**1** 急性期には、局所ブロック  
(ステロイド入り局麻剤注射)で  
痛みを軽減します。



**2** ストレッチング  
手首を反らす筋肉を伸ばして柔軟にすると筋肉の付着部にかかる負担が軽減されます。



肘伸展位にて前腕最大回内し、手関節を掌屈する。

さらに中指先を掴みさらに掌屈させる。これにて、短橈側手根伸筋が引き伸ばされる。

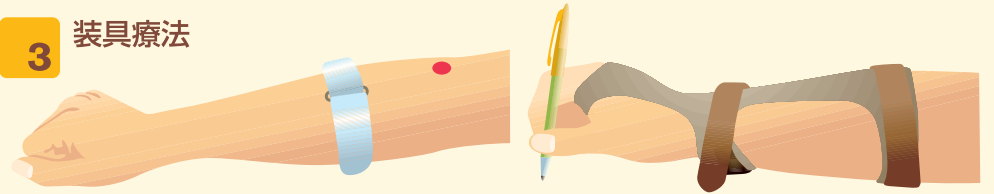


椅子を利用して行う前腕伸筋のストレッチング。



前腕伸筋のストレッチング／肘を完全に伸展し、反対側の手で手関節を掌屈させる。

**3** 装具療法



テニス肘用ベルト／各種のベルトが市販されている。疼痛部位のやや下に装着し、厚みのフェルト・スポンジ側で、伸筋群を押さえ込む。スポーツ時や仕事時に使用する。

手関節固定装具／手関節の伸展筋を安静に保つために固定装具がある。

**4** アイシング

スポーツや仕事等の後に直ちに行います。



ビニール袋に氷を入れ、それを患部にあてマッサージする。

小氷片を用いて直接マッサージする。濡れた患部を乾いたタオルでふき取ることを繰り返す。

**5** 筋力トレーニング

治癒しても再発することが多いです。この予防のためには、先のストレッチングの励行が望まれます。また、急性期が過ぎたら日常での筋力トレーニングー前腕伸筋のみならず、屈筋側、さらに腕立て伏せなどの上肢全体の筋力アップトレーニングメニューを加えると良いです。



前腕伸筋の筋力トレーニング

上肢の筋力トレーニング

## スポーツ復帰の目安

テニス選手・愛好家に発症することが多く、多くの場合急性期(3週)を過ぎると、ベルト着用にてプレーが可能です。この場合、前後の入念なストレッチング、後のアイスマッサージは不可欠です。また、抗炎症剤の内服・外用(湿布)なども必要です。

■施設名