

### 網球肘/網球手 8 個注意事項:

#### 建議:

1. 若有跌倒或創傷史，應先會診西醫，排除手肘骨折的可能性。
2. 手肘若有紅腫熱痛，則可先敷冰，每次十至十五分鐘，每天一至兩次。
3. 病人應避免手握用力的動作，例如扭毛巾，或用力開門。
4. 手腕屈肌及伸肌適當拉筋動作，尤其運動前後。

#### 不建議:

5. 病人不應自行用力按摩手肘，手肘患處應休息，避免劇烈動作。
6. 病人不應長期使用患處作相同重覆動作。
7. 病人不應長期配戴手肘帶/手肘護帶。
8. 病人手不應負過重重量。