

テニスプレイヤーの肘・手の障害：テニス肘と手関節尺側障害について

副島 修 先生

福岡山王病院整形外科部長

国際医療福祉大学教授

福岡大学整形外科臨床教授

テニスは、若年者から高齢者まで幅広い年代で愛好される比較的安全なスポーツであるが、オーバーユースによる障害の発生は少なくない。競技レベルの若年者では腰椎や下肢の障害が上肢の障害より多く認められるが、一般愛好家では上肢の障害、特に肘や手の障害に注意が必要である。

よく知られているテニス肘（肘外側上顆炎）は、肘外側の前腕伸筋起始部での腱付着部症であり中年以降の愛好家に好発する。しかし、最近のラケットの進歩や打球フォームの変化により、パワーヒッターでの肘内側での障害（肘内側上顆炎）も増加している。手関節での障害は、三角線維軟骨複合体損傷や尺骨突き上げ症候群、尺側手根伸筋腱鞘炎、有鉤骨鉤骨折などに起因する特に手関節尺側での障害が比較的多くみられる。

本講演では、上記の肘・手の障害の病態、発症メカニズム、一般的な治療法について分かりやすく解説し、皆様の今後のプレーの参考として頂ければ幸いである。