

Tennis elbow **vs** Golfer's elbow

TENNIS ELBOW

เอ็นข้อศอกด้านนอกอักเสบ

GOLFER'S ELBOW

เอ็นข้อศอกด้านในอักเสบ

vs

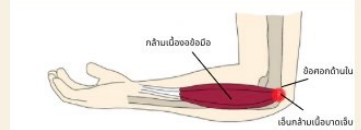
สาเหตุ

- การอักเสบเส้นเอ็นของกลุ่มกล้ามเนื้อในการกระดกข้อมือ และเหยียดนิ้วขึ้น
- บาดเจ็บจากการเล่นกีฬาประเภทเทนนิส แบดมินตัน
- ทำกิจกรรมซ้ำ ๆ เช่น ทำงานบ้าน งานที่ต้องกำมือและกระดกข้อมือ

- การอักเสบเส้นเอ็นของกลุ่มกล้ามเนื้อในการงอข้อมือ
- บาดเจ็บจากการเล่นกีฬาประเภทกอล์ฟ
- ทำกิจกรรมซ้ำ ๆ เช่น ทำงานบ้าน งานที่ต้องงอข้อมือ คว่ำมือ กำมือ



- ปวดบริเวณด้านนอกข้อศอก
- ปวดมากขึ้นขณะเหยียดศอก พร้อมออกแรงกระดกข้อมือขึ้น
- เหยียดศอกตรง คว่ำฝ่ามือพร้อมกระดกข้อมือลง ใช้มืออีกข้างช่วยยืด
- ยึดค้างไว้ 15 วินาที ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง



- ปวดบริเวณด้านในข้อศอก
- ปวดมากขึ้นขณะเหยียดศอก พร้อมออกแรงกระดกข้อมือลง
- เหยียดศอกตรง กระดกข้อมือลง ใช้มืออีกข้างช่วยยืด
- ยึดค้างไว้ 15 วินาที ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง



ทำยืด

