

# 看完郑钦文你觉得你也行—— 但是，别让网球肘找上你

【文/青年报记者 顾金华 图/新华社】

随着郑钦文在巴黎奥运会夺冠，越来越多人走进网球场开始尝试网球运动。不过，相比专业选手，业余网球爱好者更容易受伤。业余爱好者通常缺乏专业的指导和训练。他们可能没有掌握正确的技术动作，比如发球、挥拍、步伐等，不规范的动作会增加受伤风险。发生问题后怎么去治疗？上海市浦东新区公利医院骨一科副主任、运动功能测评诊疗中心主任、主任医师王治一一解答。

## 肘部

网球肘，也就是肱骨外上髁炎。这主要是由于反复用力伸腕和前臂旋前、旋后，导致肘部外侧的肌腱附着点产生慢性损伤。患者会感到肘部外侧疼痛，尤其是在用力抓握或做手腕伸展动作时。

## 肌肉

肌肉拉伤：网球运动员在爆发性发球、挥拍和快速移动过程中，四肢和背部肌肉可能受到损伤，比较常见的有下背痛。

## 手部

还有手腕和手指的韧带损伤、肌腱炎：打网球时，手腕和手指承受很大的压力，可能导致韧带损伤，手腕和手指的过度使用还可能导致肌腱炎。

## 肩部

肩部损伤也较为常见。频繁的发球和挥拍动作可能会导致肩袖损伤、肩关节撞击综合征等。表现为肩部疼痛、活动受限，严重时可能影响手臂的上举和外展动作。

## 膝关节

膝关节损伤也时有发生。在快速移动、急停急转过程中，膝关节承受较大的压力，容易引起半月板损伤、韧带拉伤等。患者可能会出现膝关节疼痛、肿胀、不稳定等症状。

## 脚踝

脚踝扭伤也是网球运动中常见的损伤之一。在不平的场地打球或者快速移动时脚步不稳，容易导致脚踝扭伤，出现疼痛、肿胀和活动受限。

郑钦文在2024年WTA1000武汉网球公开赛女单决赛中。

## 如何避免受伤？

首先，做好充分的热身准备至关重要。在打球前，可以进行一些动态拉伸，如转动腰部、活动手腕和脚踝、慢跑等，让身体的各个关节和肌肉得到预热，提高身体的灵活性和反应能力，运动后要进行适当的放松和拉伸，帮助缓解肌肉紧张，减少肌肉酸痛和受伤的可能性。

其次，掌握正确的技术动作。可以通过参加专业的网球培训课程或者向有经验的教练请教，学习正确的发球、挥拍、步伐等技术动作，避免因动作不规范而导致受伤。

再者，合理控制运动强度和时长。不要过度疲劳，根据自己的身体状况和体能水平，适当安排打球的时间和强度。如果感到身体疲劳或不适，应及时停止运动，避免强行坚持。

另外，选择合适的场地和装备。确保场地平整、无障碍物，减少因场地问题导致的受伤风险。同时，选择合适的网球拍、运动鞋等装备，运动鞋应具有良好的支撑和减震功能，以保护脚部和关节。

## 如何处理网球肘？

首先，在损伤初期可以进行冰敷。冰敷可以减轻疼痛和肿胀，每次冰敷时间约为15至20分钟，每隔2至3小时进行一次。但不能直接将冰袋长时间接触皮肤，最好用毛巾包裹冰袋，以免冻伤皮肤。

休息是关键。避免引起疼痛的活动，让受伤部位得到充分的休息，以利于组织的修复。可以使用前臂吊带或支具来减少手臂的活动。

同时，可以配合非甾体类抗炎药物来缓解疼痛和炎症，但应在医生的指导下使用。

在疼痛缓解后，可以进行适当的康复训练。例如进行手腕和前臂的伸展、握拳等练习，以增强肌肉力量和关节的灵活性。

如果症状较为严重，经过保守治疗效果不佳，可能需要考虑物理治疗、局部注射治疗甚至手术治疗。但手术治疗通常是最后的选择。总之，出现网球肘等损伤后，应及时采取正确的处理方法，避免病情加重。