

网球肘、妈妈手、鼠标手？ 多做做全身拉伸 让筋骨各就各位

网球肘、妈妈手、鼠标手……它们给很多人带来疼痛、麻木、活动受限等问题，歌星范玮琪曾自曝患上网球肘，影星熊黛林也被“妈妈手”折磨过。2月22日上午，现代快报“寻找最中医”走进南京大光路社区卫生服务中心，看中医现场为患者缓解疼痛。专家强调，这些毛病多是由于单个动作过度频繁使用导致，建议大家多做做全身性的拉伸。

现代快报+/ZAKER南京记者 刘峻 梅书华/文 吉星/摄



扫码看直播回放

寻找最中医

马鹏程为患者治疗“网球肘”

特殊引导法，让筋骨找到“回家的路”

大光路社区卫生服务中心的五楼针推骨伤科，患者挤满治疗室，主治中医师马鹏程很忙碌，这边刚给患者扎上针，那边又有患者要做牵引。他告诉现代快报记者，中心附近都是小区、学校，居民有点不舒服，立马就来了，很多患者都是老面孔。

行医十几年的马鹏程，不仅能够运用传统中医为患者进行骨折复位、夹板固定、针灸、刺血，还擅长中西医结合采用超微针刀、穴位注射等方法综合治疗。他说，看到有些疑难杂症的患者在疼痛里煎熬，自己却不能拿出快捷有效的治疗方案，心里就很着急。

翻书上网查阅资料，自费到外地学习，这些年他一边尽最大努力为患者治病，一边抽出空余时间不断给自己“充电”。前两年，他学成了“林氏伤科手法”，回来后经过不断摸索，看到疗效越来越好后，自己也非

常开心和满足。

马鹏程告诉记者，网球肘、高尔夫球肘、鼠标手、颈肩综合征，这些困扰大家的疼痛在临床上十分常见。从中医的角度来看，其原理是身体的结构发生了错乱。运用新手法可以给患者顺筋调骨，通过特殊的引导法，或者是特定的姿势让筋骨找到“回家的路”，以此来还原身体结构。他表示，这种治疗是在患者放松的状态下进行，基本上没有痛苦。

马鹏程说，中医治疗讲究平衡量化，身体某一个点的疼痛，不能单单针对痛点来治疗，因为它不一定是疼痛发生的原因，从根本上来讲，是身体结构错乱导致。他强调，肌肉与肌肉之间是互相影响的，单条肌肉的不正常会带动一片肌肉群出现问题，这就是牵一发而动全身，所以在治疗时要以面带点，以此达到更好的效果。

双侧网球肘患者治疗后感叹：很神奇

患者毛先生之前是右手臂患上“网球肘”，已经治得差不多了，一两个月前左边胳膊又开始疼了，过年期间都没睡好觉，年后就立马来治疗了。马鹏程介绍，网球肘的学术名叫肱骨外上髁炎，就是肱骨外上髁这边有压痛，会导致患者拧毛巾、提壶旋转的动作受限。他告诉记者，肘关节的疼痛，也可能是上臂的肌肉过度紧张，从而拉动了桡骨小头，使它不在本来的位置上了，所以患者一活动肘关节就会感到疼痛，整体的治疗需要将筋松开，让骨头回到原来的位置。

开始治疗前，马鹏程指着屋子中间的一把旋转椅介绍，这就是新方法要用到的“神器”。患者坐在这上面，他就可以与患者“牵手”，让患者的身体动起来，使表皮、筋膜、肌肉、骨头回到正确的位置上。他介绍，治疗共分三个层次，第一是将表皮层拉松，表皮被拉松后会带动表皮下的肌肉，因为表皮对肌肉有一种牵扯和固定的作用；第二个层次是由表皮带动筋膜、肌肉；

第三个层次是使肌肉影响到骨头。这是一个从外到里，逐层引导还原。

“放松、腰松、旋转”，马鹏程拉着毛先生的双手，引导患者的身体左右旋转起来。他表示，通过旋转可以把左右两面对称的表皮拉均衡。“手臂张开，抬头挺胸，往前趴，往后倒”，马鹏程让一边语言引导，一边轮流抓住他的两侧手臂，引导他前趴后倒。

二十分钟的治疗结束后，毛先生感叹：“整个治疗过程，我几乎都处于一个‘放空’状态，随着医生的引导，简单地转腿、旋转，一点疼痛感都没有，甚至觉得他都没有用力，只是简单捏了几下，翻转一下，我还以为他在检查呢，治疗就结束了，疼痛感也消失了，既觉得奇怪，又觉得神奇。”说完，他伸出左臂，灵活伸展起来。毛先生告诉记者，治疗之前，他的双手握拳都非常困难，握拳后手腕旋转就会感觉到疼通，现在不仅能握拳，手臂翻转、屈伸都可以了。

网球肘、妈妈手、鼠标手 多是因为单个动作频繁使用

马鹏程介绍，网球肘爱盯上砖瓦工、木工等长期反复肘部用力活动者，日常生活中，家庭主妇拖地、拎菜、做家务，习惯性单侧手臂用力，也会导致“网球肘”。网球肘还有一个“亲戚”叫高尔夫球肘，它们的区别在于，网球肘的痛点在肘关节外侧，而高尔夫球肘的痛点在内侧。

“妈妈手”多发于女性，尤其是宝宝出生后，需要抱着喂奶、抱着哄孩子睡觉，时间长了，很多妈妈的手就会出现疼痛。他提醒，这种疾病大多是因为妈妈抱孩子的姿势不正确引起，比如，有的妈妈为了最大程度地护住孩子，手掌内钩严重，这会使腕部肌肉处于高压状态，时间一长，就会出现疼痛。他建议，妈妈在抱孩子时，手腕不要过于弯曲，可以双臂共同承担孩子的重量，让手腕适当放松。

马鹏程告诉记者，网球肘、妈妈手、鼠标手……这些疾病多是因为一个动作使用太频繁，过度劳损导致。而且随着年龄增大，肌肉的状态会变得比较僵硬，自我的恢复能力也会降低，所以中老年人更容易被这类疾病盯上。

马鹏程提醒，平时要少睡软床，不要躺在床上看电视，也不要坐在沙发上看书，因为这些动作会使肌肉状态不平衡，引发疼痛；拎重物时，左右手要常常互换；爱打羽毛球、网球的人，运动前后要做好拉伸，许多人忽略运动后拉伸的重要性，其实反复挥拍后，会导致肌肉过度使用，出现位置偏差，适当拉伸可以让肌肉回到本来位置。

他建议，一个动作持续时间太久，可以多做一些伸展运动，即张开双手，使身体呈“大”字形，然后略略往后仰，进行一个拉伸。颈部、手指都需要往后拉伸，这样有助于身体结构慢慢恢复平衡。

如果你在寻医问药过程中，有什么不明白的事、有什么不愉快的体验，甚至遭遇了欺诈，请跟我们聊一聊。可以拨打现代快报大健康投诉热线96060，也可以扫码关注“乐活健康族”微信公众号。

