zhǒu bù

肘部是人体上肢的重要关节之一，位于手臂的中部，连接上臂与前臂。它由肱骨（上臂骨）与尺骨、桡骨（前臂两根骨头）构成，是一个复合型关节，既能完成屈伸动作，也能参与旋转运动。肘部不仅在日常生活中承担着重要的功能，如抓握、提举、推拉等动作，还在体育运动和劳动中扮演关键角色。

结构与功能

从解剖学角度来看，肘部不仅仅是一个简单的铰链关节，它还包括多个韧带、肌腱和滑囊组织。这些结构共同维持关节的稳定性，并减少摩擦，使运动更加顺畅。肘部的主要运动包括屈曲（将前臂向大臂靠近）、伸展（将前臂远离大臂）、旋前（手掌向下）和旋后（手掌向上）。这种多方向的活动能力使得手部可以灵活地适应各种姿势。

常见问题与损伤

由于肘部长期承受压力，尤其是在重复性劳动或高强度运动中，容易出现多种疾病和损伤。例如“网球肘”和“高尔夫球肘”就是常见的肌腱炎类型，通常因过度使用而引起疼痛。肘关节脱位、骨折、滑囊炎以及类风湿性关节炎也较为常见。若出现持续性疼痛或活动受限，应及时就医进行专业诊断与治疗。

保养与康复

为了保护肘部健康，在日常生活中应注意避免长时间重复性的肘部动作，适当休息并加强肌肉锻炼。对于已经受伤的人群，物理治疗和康复训练往往能有效缓解症状。热敷、冷敷、按摩、支具固定等方式也可用于辅助恢复。保持良好的姿势和正确的运动技巧，有助于降低肘部受伤的风险。

本文是由懂得生活网（dongdeshenghuo.com）为大家创作