

上桿動作大小 影響肌腱負荷

2007/02/03 經濟日報

文 / 聯安預防醫學機構 健康體能中心主任 白淳升博士

王小姐，40歲，是一位高爾夫球癡。一週打球四次、練球三次，短短三年的時間，差點從36晉升為9。三週前，她不得不停止打球，因為她發現當她揮桿時，左手肘疼痛且無力，這種現象已經不是第一次發生了，但這一次特別明顯且嚴重。因此她決定接受骨骼肌肉健診，找出真正的原因，徹底解決這個長期困擾她打球的問題。

問診後發現，其實王小姐早在三年前剛開始打球時，就已經有左手肘疼痛的問題，但通常在冰敷且休息兩天後，疼痛就會消失。這三年來，這樣的症狀會反覆地發生，但也都在王小姐自己可以處理控制的範圍之內。雖然在一年前發生過一次劇烈的疼痛之後，她曾經就醫，並同時接受按摩、推拿、電療等，但一直都沒有起色，最後不得已才以打針方式將症狀解除。在為王小姐作的理學檢測中發現，她的左手肘外側**肌肉群緊繃**，肌力檢測也呈現較無力的狀況，且收縮時會有明顯疼痛，外側手肘關節的骨頭突出處也有明顯的壓痛點。在分析其揮桿動作後發現：王小姐的上桿動作短且快速，揮桿時手臂肌肉群緊繃。

其實手肘是高爾夫球運動中，僅次於下背部最容易受傷的部位。根據國外的統計資料顯示，有33%的球友深受手肘疼痛的夢魘所苦。王小姐的手肘疼痛是典型的「網球肘」，也就是手肘外側肌腱發炎。**以右手打球的朋友來說，手肘傷害較容易發生在左手肘。**下桿時，肌腱因為加速動作與肌肉強力收縮而緊繃，若肌腱長期反覆拉扯，容易造成撕裂，進而演變成發炎的現象。

以王小姐的例子來說，她投入相當長的時間在打球與練球，成績也的確因此而突飛猛進，但相對地，長時間的揮桿動作，也讓她的骨骼肌肉組織承受相當大的負擔。她的手肘外側肌腱可能因此早有撕裂的情況發生，所以三年來左手肘疼痛的症狀反覆發生；又加上她固定在人工草皮上練習發球，會讓其手肘肌腱承受更大的壓力。此乃因人工草皮吸覆性差，無法減緩擊球時的反彈力量。此外，上桿動作範圍小且手臂肌肉過度用力，也會加重肌腱的負荷。若肌腱長期受到不正常的拉扯力量，反覆的撕裂，便容易在肌腱附著處結痂，產生粘黏的現象，進而影響肌肉的延展性，降低肌肉收縮的能力，使肌肉無法使力。雖然過去王小姐曾在不舒服的時候冰敷且接受過治療，但似乎都只能舒緩疼痛感，而無法有效恢復肌肉原有的收縮能力。

針對王小姐的問題，我們給予至少需休息6個星期的建議，以讓組織有機會修復；同時在這期間，避免左手負重，並安排適當療程，以破壞粘黏組織，再生新組織以恢復肌肉正常延展性，使肌肉能

有效收縮。此外，在治療後期並安排肌力訓練以強化手臂肌肉力量，降低未來可能再次受傷的機率。
同時並建議王小姐調整揮桿方式，上桿動作需範圍加大且放慢速度，揮桿時放鬆手臂肌肉以減輕肌腱所承受的壓力，且著重打球前的暖身運動，並降低人工草地的擊球量。

現在的王小姐，已重回到場上享受揮桿的樂趣，甚至打的比以前更好更輕鬆。