

## 肩負重任的擊球關鍵

文／聯安預防醫學機構 健康體能中心主任 白淳升博士

張先生 50 歲是一位高爾夫球愛好者，身兼數個球隊的會長，平均一星期打二次球。二星期前在一次用力揮桿開球後，張先生左側肩膀突然感到一陣劇痛，好強的他依然在疼痛下勉強完成最後 3 洞。初期，他以爲只是單純的肌肉拉傷，就像一年前受傷一樣，只要休息個幾天便沒有問題，然而二個星期後左肩疼痛仍然存在，尤其當抬起左手臂時常會感到一陣刺痛。經過完整的骨骼肌肉檢查後，才發現張先生有關節撞擊症候群的問題，必須接受一段長時間的物理治療才能重返球場。

肩膀是高球運動傷害中排名第四最容易受傷的部位，通常發生於帶動揮桿的左側肩膀。忽略可能過度使用的警訊、無法發展或維持良好的揮桿機制、沒有正常的肌肉力量…等都是影響肩膀正常運作的重要因素。

過度使用是受傷發生的最主要原因，頻繁的打球容易造成肩膀旋轉肌疲乏，降低肌肉的耐力，進而使得肌肉曝露在拉傷發炎的危險中。年輕的球友（年齡小於 35 歲），其肩膀問題多是因爲旋轉肌拉傷發炎所造成；而年齡較長的球友則多是旋轉肌撕裂或肩關節退化等問題造成肩膀疼痛。

不良的擊球準備姿勢是另一個造成傷害的常見原因。肩膀前傾或下垂等不良姿勢，會使身體各部位形成不同的揮桿平面，並妨礙身體轉動，造成擊球如散彈槍般有時左曲、有時右曲的四處飛。此外，這些不良姿勢使得肌肉與關節處於一個不利的位置，而無法有效率的使用，容易增加負荷進而造成傷害。

研究報告顯示，職業高球手揮桿時，肩關節旋轉肌群收縮程度較業餘球手小，也就是說揮桿愈一致，旋轉肌群所承受的力量就愈小。不良的揮桿機制，長期下來較容易造成某些肌肉群無力，某些肌肉群過度強壯等不平衡現象，此一現象可能會使關節不正常受力，導致異常撞擊或退化等問題。

肌肉無力亦是一個可能導致受傷的原因。研究指出，有肩膀問題的高球手其穩固肩胛骨的肌肉群常有無力的情況。當肩膀出現問題時，球友們不要等閒視之，尤其是當第一次發生問題的時候，就應該儘早接受完整的檢查，找出造成傷害的真正原因。並針對原因進行適當治療，臨床上常見到許多有嚴重肩膀問題的球友來就醫，追蹤其過去病史，發現多有肩膀受傷的經驗。如果過去組職受傷沒有完整痊癒而繼續打球，長期下來容易造成許多無法挽回的傷害，如肌肉撕裂、關節軟骨退化，增生骨刺、關節唇撕裂等問題。

雖然肩膀不是完成揮桿動作最重要的部位，但它卻是一個能否揮出好球的重要關鍵。對於所有喜愛高爾夫球的球友而言，最痛苦的莫過於被醫生告知“停止打球”。建議有肩膀問題困擾的球友應立即尋求正確且完整的檢查、調整或治療，別讓惡夢成真。