

暖身 10 分鐘 運動傷害拜拜

【2005/12/24 經濟日報/文／李盛雯】

高球運動傷害發生的機率有多高？數字會說話。

在美式健康檢查醫院聯安診所的骨骼肌肉門診中，因為高爾夫球運動傷害而就診的企業主管高達 26%。除姿勢不當之外，沒有適當的暖身運動，也是常見的受傷原因。

聯安診所健康體能顧問白淳升表示，高爾夫球運動需使用到腰椎的旋轉、旋轉肌群的協調以及頸部和脊椎的配合，從起桿到收桿的過程中，每一個動作都潛藏許多可能會造成骨骼肌肉傷害的危險因子。

國外研究發現，在運動前暖身 10 到 15 分鐘，可以減少打球過程中可能造成的運動傷害。

正確而適當的運動前暖身，能夠讓身體的肌肉與軟組織有良好的準備且能大幅提升揮桿穩定度。做暖身運動時，會誘發肌肉的記憶，讓身體的軟組織張力下降，喚起正確的揮桿機制，使揮桿機制更正確也更平穩。

相對地，如果沒有暖身就冒然打球，容易因為肌肉延展性及反應較差的緣故，導致肌肉拉傷、韌帶扭傷等骨骼肌肉傷害。

正確的暖身運動有幾個原則必須遵守。

暖身前，先做些能刺激心血管的運動，例如小跑步到發球台。

白淳升提出 11 招暖身運動，讓球友舒展身體各部位的骨骼肌肉。開始這些伸展運動前，先緩慢地將肌肉伸展到緊繃狀態，準備時吸氣，吐氣時才做伸展，每次停留 15 秒後再換邊，重複三到四次。

確實執行這些動作，可以降低骨骼肌肉傷害的發生機率。但是如果本身已經有骨骼肌肉問題，建議尋求專家診療，透過骨骼肌肉檢查，詳細了解自身骨骼肌肉狀態。

如果出現肌肉群柔軟度不佳或關節活動度受限的情況，必須須及早接受矯正與訓練，不但預防運動傷害發生，也才能盡情享受高球運動的揮桿樂趣。