

高爾夫球暖身運動不確實，小心長期酸痛找上門！

【記者李盛雯／台北報導】

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%。除了姿勢不當之外，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昇揮桿穩定度。在暖身運動時，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，如果在沒有暖身的狀況下冒然打球，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。

白淳升提出十一招暖身運動，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 秒之後再換邊，重複 3 到 4 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。

暖身部位	暖身方式
大腿後側肌肉	把左腳後跟置於平躺著的高爾夫球袋上，身體重心放在臀部，左腳打直，右腳向下半蹲。
小腿後側肌肉	左腳往前踏一步，膝蓋彎曲，右腳往後滑約莫一步的距離。
大腿內側肌肉	兩腳與肩同寬，身體往左下傾，左腳膝蓋彎曲，藉以伸展右大腿內側肌肉。
大腿前側	左手手掌握住左腳，左腳腳踝往後拉。
腰側肌肉	兩手握住球杆上舉，身體向左右傾斜彎曲
下背旋轉肌肉	雙腳立於地面與肩同寬，上半身往左右旋轉
下背直肌肉	雙腳張開約莫一步距離，手靠在檯子，身體往下彎，臀部往後推。
手腕	雙手抓住球杆，手腕上下轉動
肩膀後側	將左手置於右肩處，右手將左手臂往右拉。
肩膀下側肌肉群	左手高舉，右手將左手往上推。
前臂上下側	左手打直，手掌往下，右手將左手掌往裡壓，停留 15 秒，換左手掌往上