

姿勢不對 傷身不健身

2005/11/26 經濟日報【李盛雯】

不懂高爾夫球的人若以為打小白球是種優雅、簡單、看似輕鬆的運動，那就大錯特錯了。

本身也是高爾夫球好手的聯安診所健康體能顧問白淳升指出，看似優雅的揮桿動作，如果稍不留意，極有可能造成慢性且嚴重的運動傷害。

他說，和其它運動一樣，高爾夫運動也須要良好的體適能力，才能盡情享受陽光綠地的揮桿樂趣。

體適能力指的是全身的體能狀況，包括適應能力以及技巧。良好的體適能力包括合適的肌力、軟組織柔軟度、關節活動度、適當且正確的揮桿力學，以及良好的協調性。

只要有任何一個條件失調，短期會造成僵硬感、疲乏或暫時性的輕微疼痛。長期而言，容易造成慢性而且較嚴重的運動傷害。

根據統計，下背部疼痛是業餘高爾夫球手最常經歷的運動傷害，比例大約 35%，其次是手肘，約 33%，手腕及肩膀各 20%和 12%。

常見的受傷原因，主要是過多的練習或打球所造成。過量使用肌肉和骨骼則容易使身體組織疲乏，受傷的機率也增高；不當的揮桿也是常見的受傷原因。揮桿不當會讓組織受力不均衡，影響組織的表現能力，進而讓組織暴露在受傷的危險中。

另一種常見的受傷機制是揮桿擊中地面。當球桿擊中地面而非擊中球時，經由球桿反彈回身體，讓握著球桿的雙手臂產生過量的負荷，很可能使組織受傷。

透過詳細的骨骼肌肉檢查，了解過去病史及現存骨骼肌肉問題，再針對日常生活及打球時的姿勢，進行動作分析，找出不正常的受力來源，有經驗的醫師就能提供根本性的治療，享受沒有後顧之憂的揮桿樂趣