

高球頭號殺手 下背部疼痛

2006/07/22 經濟日報

黃先生是一位高爾夫球愛好者，前陣子參加一項比賽時，為了打出更遠的一桿，奮力一擊，結果立即感到下背一陣遽烈疼痛感，身體無法挺直，緊急送醫後，被診斷為急性下背肌肉拉傷。休息一個月後，他重新回到球場，卻發現揮桿不順打不出之前的水準，如此情況一直持續了半年，直到他進行了一次完整的骨骼肌肉檢查後，找出了揮桿受限的因素，才重拾了揮桿的樂趣。

根據國外醫學期刊的研究分析，下背部疼痛是業餘高爾夫球運動傷害中的頭號殺手，平均每 3 個就有 1 個高爾夫球手深受下背部傷害所苦。高爾夫球動作是一種經由身體旋轉力矩來達到擊球的目的。而此旋轉動作主要發生於脊椎與骨盆，因此當有任何可能產生傷害的機制發生時，脊椎（尤其是腰椎）便首當其衝地容易受傷。

揮桿時腰椎會承受垂直壓迫、水平前後、扭轉與側彎壓迫 4 種不同的力量。並在揮桿的瞬間，對腰椎產生數倍於體重的負擔。在正常的情況下，這些負擔可以被椎間盤與關節滑動所調節或吸收。但若長期過度使用或揮桿機制不佳，這些負擔便會容易對組織產生傷害。此外，研究報告指出，慣用右手的球手，左側腹背肌肉群會負責啟動上桿的動作；而右側腹部肌肉群則負責帶動下桿的動作，尤其右側腹外斜肌是此時身體旋轉的主要力量來源；除了負責啟動與帶動旋轉，腹部、下背部肌肉也與臀部的肌肉群共同合作，扮演穩定身體下盤的主要力量來源，並為上半身的轉動建立良好的穩固基礎。因此，若球友這些肌肉群力量不足，或肌肉延展性不佳，都會影響揮桿動作的完成，並產生一些不正常的代償動作，增加腰部肌肉與關節的負擔。

從各種研究高爾夫球運動傷害的報告可看出，過度使用是造成下背疼痛最主要的原因。過量的練習或打球會增加肌肉、韌帶與椎間盤的負擔，使其容易疲乏，無法承擔揮桿旋轉的力量，進而容易使得下背部曝露於危險當中。下背部一旦受傷，短期可能造成肌肉拉傷或韌帶扭傷的問題；長期則易形成椎間盤退化的病變。不當的揮桿機制亦是另一個造成下背部傷害的原因，不一致的揮桿會影響肌肉的控制能力，增加下背的負荷。文獻指出，揮桿動作愈不一致的人，其腰椎所承受的力量愈大，愈容易引發椎間盤方面的問題。

此外，長草區揮桿、過度用力揮桿及揮桿擊中地面則容易造成急性肌肉拉傷，這也是高球手常見的下背部傷害。

其實大部份的高球下背部傷害都是可以避免的，即使發生了也可以經由完整的骨骼肌肉分析與檢查，找出受傷的機制與原因，並利用正確的方法加以治療，重拾揮桿樂趣。高爾夫球界的傳奇人物，金熊尼克勞斯也曾經因為下背部受傷而幾乎放棄打球，但在接受完整的檢查與物理治療後，一樣能夠重回球場，大展球技。