

適度暖身 遠離高爾夫球手

2006/06/17 經濟日報

文/ 聯安預防醫學機構健康體能中心主任 白淳升博士

葉先生，某上市公司副總經理，爲了因應業務需求，陪客戶打球交誼，一個月前開始學習打高爾夫球，如同工作上積極努力的態度，葉先生爲了在最短時間內提升球技，一星期花五天上練習場練球，每次至少要打到十盒球才肯罷休。也因爲初學揮桿動作不穩定的關係，在揮桿時偶而會出現擊中地面的情況。最近，他感到左手腕關節處產生疼痛感，揮桿時疼痛加遽，使得葉先生不得先放下球桿前往就醫。

打小白球，「手部」絕對是攸關球技好壞的關鍵因素之一。然而過度使用及不正確揮桿姿勢所引起的手腕傷害讓小白球迷們都曾有過一雙「高爾夫球手」。症狀輕者暫時棄桿休養復健，重者則難逃開刀手術的厄運。因此如何避免手腕傷害也是所有高爾夫球迷得小心留意的。

根據臨床案例統計發現，在高爾夫球運動傷害中，手部傷害（包含手腕關節）約占 **37%**，也就是說平均每十人就有近四人得了「高爾夫球手」。手腕受傷最常發生在揮桿擊球的那一剎那，約占擊球時期所有傷害的 **40%**；其次是上桿時，約有 **20%**的比率。一般而論，左手手腕傷害又比右手手腕來得多，比率約爲 **24%**及 **14%**。

手腕之所以很容易受傷，主要在於當接近擊球的那一刻，手腕關節會從一個「鎖定」的位置開始「釋放」。此一動作，如同彈弓原理，可以協助釋放所有的揮桿力道，增加桿頭擊球的速度，以期達到最大的桿頭速度。在此時刻，手腕一下子迫使承受了擠壓的力量，若長時間的練習或打球，就容易造成重複性的過度使用；或不良的揮桿機制，使手部與手腕關節承受不正常的力量而受到程度不同的傷害。此外，選擇不正確的球桿擊球，或是使用不適當的握把，也都會對手部造成不正常的負荷。

「高爾夫球手」所造成的傷害一般爲肌腱炎（即肌肉拉傷），除了出現疼痛症狀外，腫脹、無力、痙攣等不適也會逐一出現。依據肌肉拉傷的嚴重程度，可分爲輕微、中等及嚴重三等級。輕微者稍拿重物即會感到疼痛；中等受傷者者，做到像轉方向盤、門把或轉水龍頭等旋轉動作時就會感到疼痛難耐；更嚴重的甚至會造成肌肉撕斷裂，這時就得靠開刀治癒了。但一般來說，高爾夫球手部拉傷多數人都屬輕微到中等程度，只要懂得適當的休息，配合正確的物理復健治療，大致都可完全恢復。

當然，適當的進行上臂肌肉訓練與伸展運動，藉以維持前臂肌肉完整的動態平衡，協助擊球時平順的釋放力量；並輔以適當的暖身運動且矯正不正常的揮桿動作，都是預防「高爾夫球手」的重要功課。若受傷程度是屬輕微或中等，也可透過骨骼肌肉檢查，藉以發現並解決疼痛問題，預防嚴重傷害發生，免得因受傷過重而只能望球興嘆了！