

加強左右肩肌群 不怕揮出病

2007/09/22 經濟日報

文／聯安預防醫學機構 骨骼肌肉健診中心主任 白淳升博士

嚴先生是一位成功的台商，今年 48 歲，相當熱中於高爾夫球運動，球齡已有 15 之久，差點 5，每週至少打 3 次球。最近 1 年來，慢慢地感到右肩有異常的聲音，每次打完球右肩都會感到一個痛點，且左肩上方有酸痛感，趁回台做年度健康檢查時，為自己安排了一次完整的骨骼肌肉健診，來了解疼痛發生的原因。

分析嚴先生的揮桿動作，他的準備動作顯示身體重心太高，兩膝保持伸直的狀態，上半身駝背、頭部過度前彎，並有上桿過度且右手臂遠離身體的現象；下桿時，明顯是由雙臂帶動揮桿，而收桿時，左手臂明顯上提，遠離身體。

進一步檢查他的骨骼肌肉狀況，發現他的右肩關節的內旋肌群過於緊繃，且外旋肌群肌力明顯較差，而左肩關節則是外旋肌群強壯，而內旋肌群無力，此一不平衡狀態，容易使得外旋肌群過度使用，導致打完球後，左肩上方有緊繃酸痛感。

而大腿後側肌肉過於緊繃，使得揮桿的準備動作時，雙膝傾向保持伸直的姿勢，導致重心上提。而嚴先生的肩胛骨內側肌群與腹部肌群肌力較差，上半身駝背、頭部前彎，無法保持上半身與頭部成一直線；這樣的姿勢造成身體與桿身的角度過大，限制了脊椎旋轉的活動度，進而導致上桿時，出現右手臂遠離身體的不正常上桿動作（因為脊椎旋轉活動度受限，導致上桿的動作主要由手臂舉高且桿身過於陡峭），此一動作則容易導致右肩關節內旋肌群不正常使力。

而下桿時，由於脊椎旋轉角度小，不足以帶動揮桿，使得下桿時明顯是由雙臂帶動，而收桿時，左手臂上提，遠離身體，這個動作會加重左肩關節外旋肌群的負擔，進而導致內旋肌群肌力較差。右肩關節的肱骨骨頭位置前移，使得右肩關節在活動時，骨頭容易出現不正常撞擊，產生異常的聲音，長期活動下來，則造成疼痛點。

針對嚴先生的問題，我們給予一套運動建議：加強右肩外旋肌群與左肩內旋肌群的肌肉力量，伸展右肩內旋肌群、左肩外旋肌群及兩肩的關節囊，並強化腹部肌肉和肩胛內側肌群的力量，使得揮桿的準備動作時，背部能挺直且與頭部保持一直線，雙膝能保持微彎的姿勢，身體與桿身維持近 90 度的位置，脊椎能旋轉最大範圍，帶動上桿的動作，避免使用雙臂上桿的不正常代償動作，進而降低右肩內旋肌群不當使用的程度，正常化右肩關節的動作，且下桿能運用先前脊椎旋轉所儲存的動能，帶動引發力量揮桿並進一步避免不當的左肩外旋肌群使力。

和一般中高差點的球友因不穩定揮桿而受傷的機制不同，單差點球友的揮桿動作都會蠻一致的，但一致性的揮桿並不代表是有效率的揮桿。一致平順，但無效率的揮桿可以揮出不錯的成績，但卻容易有過度使用的危險，就如嚴先生的例子。因此針對不同層級的球友，有不同的受傷機制，產生不同的問題，也必須要有不同的處理方式，才能真正解決其問題。可以確定的，經過這樣的調整，嚴先生能做出更有效率的揮桿，更重要的是揮別了夢魘般的疼痛問題。