

遠離運動傷害 享受揮桿樂趣!

美式健康檢查醫院-聯安診所健康體能顧問 白淳升博士

一般人都認為高爾夫球是種優雅、簡單且看似輕鬆的運動，殊不知這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。和其它運動一樣，高爾夫運動也須有良好的體適能力，才能盡情地享受在陽光綠地下的揮桿樂趣。

良好的體適能力包括有合適的肌力，關節活動度，適當且正確之揮桿力學及良好的協調性。只有有任何一條件失調，短期易造成僵硬感、疲乏或暫時性之輕微疼痛，長期而言，便易造成慢性且較嚴重之運動傷害。根據國外醫學統計，下背部疼痛是業餘高爾夫球手最常經歷之運動傷害，其比例約 35%，其次為手肘佔 33%，手腕及肩膀則各佔 20%及 12%。

常見的受傷原因，大多是因為過多的練習或打球所造成。過量的使用肌肉和骨骼則容易使身體組織疲乏，受傷的機率也因此增高。不當的揮桿亦是常見的受傷原因，揮桿不當易使組織受力不均衡，且影響組織之表現能力，進而使組織暴露於受傷危險中。另一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，尤其是握著球桿的雙手臂，因此雙手臂產生過量的負荷，此一負荷便可能使組織受傷。除此之外，動作過大的揮桿和不當的熱身運動，也是常見的受傷原因。

其實，這些傷害是可避免及根治的。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，提供根本性的治療，而非症狀性舒緩。只要了解高爾夫運動傷害發生的主要機制，就能讓您遠離運動傷害纏身，盡情享受揮桿樂趣。