

高爾夫球正確揮桿機制，遠離骨骼肌肉傷害！

美式健康檢查醫院-聯安診所健康體能顧問 白淳升博士

十個打高爾夫的球友就有一半以上曾受過傷，這個數據可是一點都不誇張，打高爾夫球的人，要特別小心不正確的揮桿姿勢壞了您的骨骼肌肉健康！奉勸球友們唯有學習正確的揮桿機制才是預防高爾夫運動傷害最重要的第一步。揮桿機制若是錯誤，長期下來，必定累積許多潛藏待發的骨骼肌肉問題。

要先了解揮桿機制，必須先掌握關鍵動作！高爾夫球運動是經由身體旋轉產生的旋轉力矩來達到擊球之目的，此一旋轉動作（即揮桿）可分成三個步驟：分別為上桿、擊球以及送桿，必須能正確地完成這三個動作，才能具備良好的揮桿機制。

聯安診所健康體能顧問白淳升表示，根據統計，約有 22% 的高爾夫運動傷害發生在上桿時，一不注意，即會造成下背與手腕的運動傷害。因此在上桿的階段，正確的揮桿機制應是：旋轉膝關節、髖關節、頸部以及腰椎，頸部保持相對地靜止且重心移至右腳內側。在身體動作的同時，手部動作應是：左手大拇指皆外展，左手腕上傾，右手腕背屈。

至於擊球部份，則包括下桿與打球兩個主要動作，擊球與上桿比較起來，有一倍以上的受傷機率。此乃因下桿的速度約為上桿速度的三倍之多，主要受傷部位為手腕，其次為手肘與下背。

在速度差異性如此懸殊的情況下，當開始下桿時，藉由左邊髖關節部位的帶動，將身體重心由右側移轉至左側。當球桿頭接近水平面時，兩手的手腕由曲腕的動作瞬間變成非曲腕動作，這種爆發力與能量瞬間得到「釋放」，因此加快揮桿擊球的速度。此動作主要是由兩側的胸大肌、背闊肌與肩胛下肌所完成，當擊球時，80%~90%的重心已由右側移轉至左側。對於低差點的選手來說，重心會放在左腳後跟部位，而高差點的球手重心則放在左腳中足部位，此一差異顯示低差點球手揮桿時，可產生較大的旋轉力矩。

最後的送桿動作，大約有 30% 的高爾夫球運動傷害可能發生。下背為常見的受傷部位。在擊球後，左前臂外旋、右前臂內旋，頸椎與腰椎旋轉及伸直，右膝屈曲及左膝伸直，而在此時期，所有的重量都應移轉至左腳，平順地將下桿所會發生的加速動作轉換為收桿的減速動作，此一加減速的轉換，是送桿時期的重要特色！而當球桿減速時，球手背部會往後伸展形成反 C 字形，大部分下背部的傷害來自於此一反 C 型的動作所致。

看似優雅的揮桿姿勢，其實蘊含著許多技巧性的動作。良好的揮桿機制不僅能使得球友們達到增進球技的效果，也能夠保護骨骼肌肉遠離運動傷害。然而，不是每個人都能做到正確的揮桿動作，其中部份原因可能是骨骼肌肉系統方面的問題，此時，建議尋求專業醫師的幫助，徹底了解自身骨骼肌肉的弱點及問題，對症下藥，如此一來，才能真正享受打球的樂趣。