

如何避免下背拉傷，揮出漂亮一桿！

文／ 聯安預防醫學機構 骨骼肌肉健診中心主任 白淳升博士

『下背部』拉傷是高爾夫球運動傷害中的頭號殺手，這個說法可是一點也不為過！根據統計，超過 1/3 的高爾夫球選手都有下背部疼痛的問題，許多職業級的高爾夫球選手也逃不了這個罩門。

進一步分析造成高爾夫選手的下背部傷害，根據國外統計，約有 41% 的受傷，其原因來自於不當的收桿動作；37%來自於上桿的動作；下桿與擊球動作則有 28%的比例會造成下背部的運動傷害。

高爾夫球運動是經由身體旋轉產生之旋轉力矩來達到擊球之目的，而這關鍵性的身體旋轉動作主要是發生於脊椎和骨盆，尤其是胸椎與腰椎。因此，當造成運動傷害的機制發生時（如：過量打球、不當揮桿、不當熱身...等等），扮演旋轉動作關鍵地位的脊椎當然首當其衝，極易受到傷害！

揮桿時，除了產生旋轉的力量外，也會產生壓迫的力量，這部份也是球友們所容易輕忽的。在經過這些旋轉與壓迫的重複動作中，這些力量會反覆地作用在下背部。骨頭、關節、椎間盤、韌帶與肌肉上。最顯著的例子便是收桿時，身體會呈現反 C 字型的姿勢。一般而言，藉由維持此一反 C 字型的姿勢，高球手可使球的飛行軌跡更正確，同時達到更好的旋轉力矩及平順的擊球感覺，但此時卻也是下背部傷害最容易發生的時刻。

許多球手爲了強化上述的功效，會加大此一反 C 型的動作。然而，一再重覆此動作，球手將付出下背部疼痛的代價。這是由於反 C 字型的動作越明顯，下背所承受的旋轉與壓迫力量就會越大。

要避免高爾夫球手的下背部疼痛，除了一般常規的理學檢查與影像醫學檢查之外，更重要的是必須針對個人揮桿動作加以分析，找出任何可能對下背部產生不當負擔的不良揮桿動作。研究顯示，不一致的揮桿動作，會對下背部產生較大的壓力。看似輕鬆優雅的揮桿動作，其實對下背部可能產生極大的負擔，進一步可能產生骨骼肌肉疼痛的症狀，甚至造成永久性傷害。所以打球前的準備工作，包括適當的肌力訓練、暖身運動都是預防下背部疼痛的重要關鍵。

因此，在運動傷害產生之後，別以爲拿個肌肉噴劑草草了事就可舒緩症狀，懂得保護骨骼肌肉，才能讓運動達到最大效用！因此，透過專業了解自己的骨骼肌肉問題，以及在事前就做好防範工作，才能享受健康快樂的運動，『避免下背拉傷、揮出漂亮一桿』當然再也非夢事！