

## 高舉手臂吃力 旋轉肌惹的禍

2006/11/11 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

吳先生，科技公司專業經理人，從事高爾夫球運動已有 5 年的時間，大約 1 年前開始覺得左肩不舒服，只要將左手臂上舉至某一角度時，即會感到一陣疼痛。曾因此尋求中醫推拿與西醫電療復健，然而效果並不明顯。雖然這個問題並不影響他繼續從事這個運動，但卻使他在打球成績上停滯不前。左肩的疼痛感逐漸影響他日常生活，舉凡如穿衣、洗頭...等需需高舉手臂的動作，都令吳先生覺得吃力。因緣際會前來接受骨骼肌肉檢測，希望徹底了解問題的根源。

首先了解後發現其只上過二次高爾夫球課，靠自己在練習場不斷地練習而學會打球，差點大約 23 左右。分析其揮桿動作，發現幾個問題，第一，其揮桿準備姿勢背部呈現駝背彎曲的姿勢；第二，上桿中後期左手肘屈曲；第三，無法維持穩定的收桿動作。經過評估其骨骼肌肉系統，發現其脊椎活動度較差，下背伸直肌群與臀部肌肉不佳，腹部肌肉力量不足，左肩胛骨外傾，左肩關節外旋肌力量不足等問題。

整體分析其情況，因為揮桿準備姿勢不良，駝背的動作使得身體過度往後彎曲，此姿勢會過度伸展背部肌肉群，造成上桿時背部肌肉無法有效且完整的轉動身體；此外，下背部伸直肌肉與臀部肌肉延展性不佳，會更進一步限制身體的旋轉。所以造成上桿時，左手肘出現代償性屈曲，以增加上桿動作範圍，此動作會過度伸展左肩關節，對後旋轉肌群產生較大的負擔。而這些情況（缺乏適當身體轉動及左手肘屈曲）容易導致下桿擊球動作由手臂引導而非由身體轉動，因此，增加手臂肌肉群的負擔。而腹 / 背肌肉力量不足則容易造成無法維持穩定的收桿動作，導致力量流失，並增加下背的壓力。經由上述檢測與分析，可以清楚了解造成左肩旋轉肌受傷的機制。而因為左肩旋轉肌受傷，使肩膀上舉時無法穩定幫助骨頭關節適當移動，容易使關節出現不當磨擦，造成疼痛。

因此，針對他的問題，首先須先停止打球，讓肩關節旋轉肌有機會修復，可安排適當治療，在治療後期，一定要做肌力訓練以強化旋轉肌肌力，避免再次傷害。此外，在恢復上場打球前須先伸展下背部與臀部肌肉群，以避免限制身體轉動；訓練腹部肌肉力量，強化下半身的穩定性，且請合適教練指導正確揮桿，即可以更加安全地享受高球樂趣。