



▲享受揮棒樂趣前，宜先做好暖身運動，以免用力過猛引發肩關節傷害。
本報系資料照片

打棒球 充分活絡筋骨再下場 以免使力不當傷了肩關節 先暖身

記者林進修／報導

●兩大聯盟合併後，台灣職棒第十四年球季在燦爛的觀衆及震天價響的吶喊聲中，開出亮麗紅盤，前景可期，國人棒球運動風也隨之颯起；不過，醫師提醒下場打棒球的民衆，務必做好熱身操，充分活絡筋骨，以免用力不當而傷了肩關節。

台北市立中興醫院骨科主任楊長彬表示，棒球在我國是一

項老少咸宜的熱門運動，其所造成的運動傷害也愈來愈多。就他近五、六年來的觀察，前任該院急診室就診的運動傷患者中，約有三成和肩關節疼痛有關，且以年輕人居多，經深入了解發現，這些運動傷害大多和以前從事激烈的運動有關，其中尤以棒球為甚。

楊長彬解釋，相較於其他運動，投球是棒球運動中最基本也最重要的動作，棒球的投球動作是肩部上肢在一個外展過頭部、且肩關節極度外轉姿勢下，做出高速爆發的技術性動作，軟組織所承受的力道相當大。一旦熱身不夠，長期重複性地做些肩關節極度外轉的投球動作，即可能造成肩關節後側組織的磨損傷害。

日前，他曾針對大學棒球隊運動員做過檢測及調查，結果發現肩關節傷害相當普遍，佔了80%，其中有症狀的六成。肩關節傷害的症狀包括慢性疼痛、關節活動度減少、關節不穩定。稍後的另一項實驗中，楊長彬比較這些大學棒球員的後續發展，發現經過適當訓練者的肩關節傷害率，相較未受訓練即參加比賽者來得低，在在顯示充分的訓練及熱門運動，可有效防範肩關節的傷害。

楊長彬表示，投球引發的肩關節傷害，二、三週內的急性期應施以固定包裹、冰敷、冰敷的處置，並經X光、超音波、核磁共振掃描等詳細理學檢查、藥物治療及復健治療來緩解症狀；嚴重者則須透過關節鏡手術來解決。一旦過了急性期而進入慢性期傷害，藥物治療、物理治療及復健之外，長期追蹤觀察並避免肩關節傷害的持續加劇，則是另一個重要課題，若症狀加劇，關節鏡手術也是不得不的選擇。

面對愈來愈多的肩關節傷害患者，楊長彬提醒喜歡下場揮棒的民衆，一定要做好熱身運動，並親自以身體狀況量力而為，絕對不要蠻幹，因為「暴力」而為只是逞一時之快而已，到頭來卻會帶來終生的傷害，實不可不慎。