

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 科學 來源 中國時報 日期 90. 3. 21 版面 三十九版

《健康小百科》 宋傳弘

打高爾夫球 常見的運動傷害

高爾夫球運動在近幾十年來，迅速地蓬勃發展，在美國就有大約三千萬的運動人口，高爾夫球球技的好壞取決於三個要素：球感、練習時數，以及身體體能，而大多數的運動員常只想靠天生的球感及勤奮練習以取得好成績，而卻忽略了平日身體體能肌力的加強，導致打得愈多，受傷的機率愈高，另外高爾夫球的揮桿動作，本質上並不是一個自然的生理活動，也因此容易引起生物力學上的傷害，以下謹就發病部位逐一探討：

1. 肌肉拉傷：高爾夫球運動是所有運動中，唯一使用身體非慣用側使力的運動，譬如右撇子的選手是以他左側身體的力量來擊球，一旦左側的肌力不夠強壯，就容易導致小腿、左肩或背部肌肉拉傷而引發疼痛。在急性期，休息與冰敷是必要的，之後要加強左側肌力及肌肉伸展運動以重新拉長受傷的肌肉，等到疼痛完全消失時，就可以再回到球場上運動。
2. 肩部旋轉肌斷裂：若是揮桿時沒有打到高爾夫球，而是打地球的話，常會造成肩部旋轉肌斷裂，臨床上會有肩膀切痛併僵硬的症狀，治療上先考慮加強肌力的復健運動，只有少數選手可能需要手術治療。
3. 高爾夫球肘：以右撇子的選手而言，揮桿時過猛的加速過程，常造成右手肘內側的肌腱發炎而引起疼痛，處理原則主要包括前臂和手腕的肌力、柔軟度，以及伸展訓練，才能真正改善因為肌肉肌腱的痙攣而引發的疼痛不適。
4. 手腕損傷：非慣用側的手腕常因為不夠強壯，在揮桿的過程中容易發生手腕背側的韌帶傷害，久而久之甚至導致出現韌鞘囊腫。
5. 下肢酸痛：在高爾夫球場中上坡下坡的行走，是從事高爾夫球運動中，唯一能提供全身肌肉關節運動的方式，同時也可以讓背部肌肉隨時保持暖機及柔軟的狀態，不過也因為長距離的上下坡，可能會造成小腿前側疼痛或是膝內部酸痛。改善之道可使用適當的內側足弓足墊以提供良好的步態，而獲得症狀的解除。

