

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫療保健 來源 民生報 日期 831021 版面 二一版

球瓶應聲倒
傷害跟著來

保齡球也會滾出後遺症

許多球友因不諳球技及擲球姿勢，造成骨折、手腕橈側韌鞘炎、大拇指神經瘤；醫師提醒，打球前應先熱身，初學者選擇較輕、小的球，避免應力傷害。

除了打保齡球的運動傷害外，台大醫院骨科醫師林晉也表示，許多高中生年輕氣盛，喜歡比腕力，如果坐姿不對，往往輸的一方在遭到反向壓制時，剎那間會造成肱骨骨折。這種骨折的治療方式，台大醫院已研發出一種新型的骨髓內釘，可改善目前以骨板固定，卻容易造成橈神經傷害的缺點。

記者 詹建富／報導

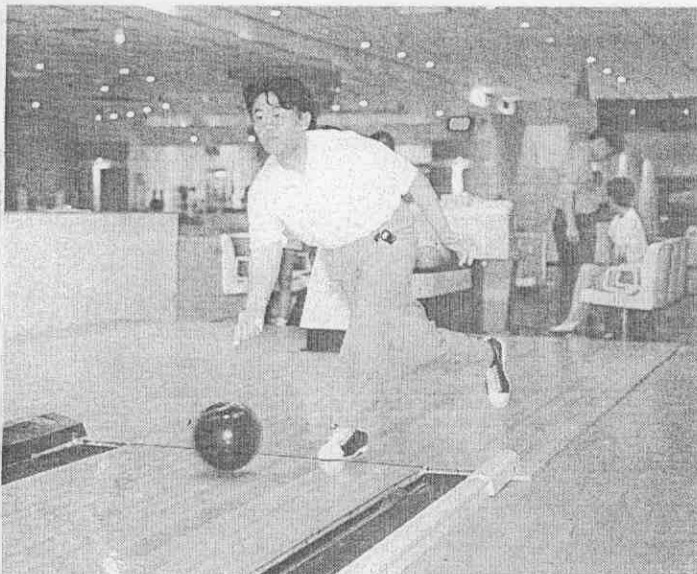
●打保齡球已逐漸成為年輕人喜好的運動，但醫師發現，不少人因不諳球技及擲球姿勢，致造成骨折或其他運動傷害的意外頻傳。為此，醫師提醒保齡球球友，在下場打球前應注意熱身，初學者並應選擇較輕、較小的球體，過大、過重的球，難免在擲球時造成應力傷害。

台北市忠孝醫院骨科醫師陳銘棋昨在骨科醫學會中，發表一項保齡球運動傷害的報告。他指出，近一、兩年來各地保齡球館如雨後春筍般設立，吸引年輕人前往享受球瓶應聲而倒的快感，但他強調，打保齡球看似簡單，但該運動主要靠擲球的力道，並需要手腕姿勢的平衡，如果不懂得技巧，就容易出現運動傷害。

以忠孝醫院為例，最近便連續接獲六名發生保齡球運動傷害的個案。其中包括一名十三歲的男孩想學「飛碟球」，造成右手橈骨骨折；一名廿歲的女孩在助跑擲球時意外滑倒，導致左大腿骨折；兩人因為握球姿勢不當，手腕橈側出現韌鞘炎，大拇指稍為內翻或外壓，就會痠痛；也有兩人可能是運動過量，以致大拇指內側長出神經瘤。

骨科醫學會理事長、台大醫學院骨科主任韓毅雄分析，打保齡球所造成的運動傷害，其肇因有兩種：一為新手上場可能未能掌握擲球的技巧與使用力學不當，如果不瞭解「飛碟球」的旋轉球路，在擲球時會造成應力傷害，嚴重者即造成骨折；第二種可能是持續運動過度，造成疲勞傷害。

因此，他建議剛學保齡球的球友，應選擇較為輕巧的球體，以免球體過大、過重不易抓握，也影響姿勢平衡，並注意穿合腳的鞋子，以免滑倒。如果打完球後手腕有痠痛症狀，不妨用冰敷予以緩解。



↑醫師提醒，新手上場打保齡球，應注意選球及技巧，避免造成運動傷害。
記者 黃慶安／攝影