

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 運動傷害 來源 自由時報 日期 99.07.02 版面 B十一版



醫師提醒，務必做好暖身運動。
(記者林相美攝)

記者林相美 / 台北報導

一名就讀國小的男童日前打高爾夫球，全程打完18洞，翌日雙腳無法正常行走，跛腳走到診間看診，經醫師診斷為腕關節受傷。醫師研判，男童體重約40、50公斤，體重偏重，加上缺乏運動，突然大量施力運動，走完4、5公里後，導致腕關節受傷。

醫師以X光檢查，確定男童骨頭略微變形，但因軟組織照不到，須觀察2至3週，確保生長板不會扭掉，形成長短腳。暑假到來，許多單位推出高爾夫球夏令營，醫師提醒，打球前，務必做好暖身運動，循序漸進，平日沒有運動習慣者，運動頻率、強度都不可突然達到極大量。

台北書田診所復健科主任潘筱萍昨天指出，常見高爾夫球傷害包括腰背傷約佔30%、手腕佔25%、手肘佔20%、肩傷佔10%、頸傷約5%。頸傷比率雖最低，但後遺症最嚴重，包括椎間盤突出、退化性關節

男童打完18洞 腕關節受傷

節病變、頸神經根或脊髓的壓迫，最嚴重者甚至可能導致中風。

潘筱萍解釋，人體頸椎有7塊骨頭，打高爾夫球時，若扭傷，軟骨組織腫起來，腫塊壓迫神經會手麻無力，壓迫到血管可能出現暫時性眩暈、耳鳴，若壓迫太久形成血塊，突然放鬆，血塊沖到腦部，造成腦中風。

潘筱萍說，臨床上很少見小孩打高爾夫球受傷，但還是有極少數病例。由於小孩的骨頭尚未發育完全，建議家長應找專業教練指導，也應按照進度，循序漸進地練習。

潘筱萍建議，高爾夫球為低強度運動，若打球過程出現痛感，務必提高警覺，出現手麻症狀，可能已出現壓迫，應立刻停止打球，3天內，盡量平躺休息，減少頸部壓力，就醫服藥，緩解發炎症狀，避免頸椎傷害。

昨天物理治療師黃陽輝示範暖身動作，每次動作約5至10秒，盡可能伸展頸部肌肉。



暖身運動這麼做：

慢慢把頭右轉到底，回正再慢慢向左轉頭到底。



雙手置於頭頂，將頭往前下壓，直到感覺頸部後方肌肉緊繃。



縮下巴，右手或左手至於後腦勺，將頭往前下壓，直到感覺頸部後上方肌肉緊繃。

(記者林相美攝)