

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 790417 版面 五版

↓職棒聯盟運動護理顧問黃益亮(左)以超音波電療器為張永昌(中)作肩臂電療按摩。
記者 鍾豐榮 / 攝影



專家建議：留得青山在不怕沒柴燒 請慎防選手運動傷害

記者 陳筱玉 / 報導

●「請珍惜你們的手臂和腳踝」，職棒聯盟運動傷害防護顧問黃益亮和馮文中，昨天對4支職棒隊隊員超負荷使用體能，深感憂心，並呼籲教練們珍重現有選手資源，莫竭澤而漁。

職棒賽開打以來，許多選手和教練求功心切，引起許多舊創、新傷發作，又有些好投手如味全隊黃平洋，上場率超出正常標準，對漫長的職棒季都造成隱憂。

左訓中心運動傷害醫師黃益亮對此憂心不已，他指出台灣職棒現有選手原比美、日各隊少約1/3，但須應付多達90場比賽，選手和教練因此應建立起正確的運動傷害防護觀念，莫過度使用肌肉。

然而自開賽以來，受傷的選手在榮譽心支使下，傷處未癒即拚命上場的情形隨處可見，好投手在無須出場的

狀況下，仍奉命上場的情形也常見，這對原本已人員缺乏的職棒賽，將造成不可彌補的遺憾。

各隊母公司，亦未循常例，為選手聘雇按摩師或專任醫師，隨時在場外幫助選手放鬆肌肉，並協助處理傷處，以避免新傷變成舊創，終身難以復原。

省立豐原醫院骨科主任馮文中也指出，休息是最好的治療，選手一旦受傷應立即休息一陣子，等到復原後再上場，路，才走得長，但許多選手和教練不肯聽信專家勸告，傷處稍微癒合即放鬆告誡，導致更大的傷害，更有些選手私下自我療養，使病情更趨惡化，或變成習慣性關節炎。

而兩人共同的隱憂則在那些看不到的傷害，如投手過度使用手肌，表面上看不出異狀，長期累積卻可能終身再無法投球；打擊者長期使用腰力，缺乏放鬆治療，導

致骨刺、背肌發炎，進而縮減了打球的壽命。

