

67562

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 高爾夫

來源 中華日報

日期

99.07.02

版面 B三版

# 打高爾夫球先暖身 防頸傷

## 老虎伍茲因頸部受傷無法完成高爾夫球員錦標賽 醫師提醒養成正確揮桿姿勢 有不適應儘早就醫

記者戴淑芳／台北報導

在台灣，高爾夫球已是時髦的運動，但醫師提醒，任何再溫的運動前都必須充分暖身，否則即便是球王老虎伍茲也會有運動傷害。

高爾夫球好手老虎伍茲今年5月因頸部傷痛而無法完成高爾夫球員錦標賽，至今尚未完全恢復，伍茲認為，可能肇因於

高爾夫球傷害。

書田診所復健科主任潘筱萍醫師表示，研究指出，高爾夫與球頸傷的發生原因，極可能與高爾夫球下桿及揮桿時的頸部與軀體相對高速轉動有關，且此傷害與高球揮桿時姿勢不當、練習過度或打者本身身體狀況也有相關。

潘筱萍表示，常見的高爾夫

球傷害有：腰背傷約占30%，手腕占25%，手肘占20%，肩傷占10%，頸傷約5%。其中，高爾夫球頸傷雖約占5%，但頸部有重要的神經、血管經過，後遺症是最嚴重的，包括椎間盤突出、退化性關節病變及頸神經根或脊髓的壓迫，尤其是如果壓迫到頸神經根可能會造成上肢麻痺，若壓迫到頸部脊椎動脈，就有可能引發眩暈、眼前發黑、昏倒，甚至更嚴重會有中風危險。

潘筱萍特別提醒高爾夫球運動者，預防重於治療，養成正確的揮桿姿勢；打球之前先做好暖身運動，如頸椎旋轉運動、頸部肌肉牽拉運動、頸部肌肉伸展運動，增加頸部肌肉彈性，以避免運動傷害。

此外，如果身體曾受過傷，潘筱萍強調，應先尋求復健科醫師的治療，治療痊癒後再打球；如有任何頸部痠痛的徵兆，或上肢有痠麻症狀時，應儘早就醫，避免嚴重後遺症。



↑ 高雄市衛生局推出「i Health愛健康」特展，讓大眾了解新健康觀念。

「五、七、九」的  
(記者王正平攝)