

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 羽球 來源 民生報 日期 781028 版面 五版

羽球選手必讀

脊柱按摩 治療運動傷害

最好隨時準備冰袋，冰敷可減輕傷害程度。

記者 吳忠國／報導

●羽球比賽，選手雖不會出現粗暴猛烈地碰撞摩擦，但因劇烈競爭，肌肉和骨骼受傷，卻無可避免。

前陣子我國羽后馮美英就傷了膝蓋韌帶，住院動了手術，不僅丟了冠軍，還飽受皮肉之痛。所以，羽球選手運動傷害值得重視。

最新的英國羽球雜誌，在醫學專欄上，刊出羽球常見傷害和脊柱按摩治療法的專文，對我國選手和教練，在處理類似傷害時，頗具參考

價值。

這篇專文指出，常見的羽球傷害，可分手腕、手臂、兩肩，以及背及頸部受傷等。

手腕傷害是由殺球和擴張性地反手拍，而引發手腕關節痠痛或腫大，而這種傷害又容易擴大到手部。

手臂受傷又稱「網球手肘」，即是肌肉受傷，患部都出現在手臂上外側肌肉，這是因過度地使用而起。

打羽球還經常造成兩肩受傷，也是由肌肉過度疲勞所引起。

背及頸部受傷，大概是最常見的傷害之一。由於打球時扭動或彎曲不當，經常造成背部及頸部肌肉關節的痠痛或傷害。

目前，在歐美使用脊柱按摩治療方法相當普及，而且效果顯著，對羽球選手傷痛的減輕及治療，可收到事半功倍之效。

最後，該文還特別告訴選手一個祕訣，隨時準備一個冰袋，在肌肉受傷之處能先用冰敷方式緩和，將可減低傷害程度。

富豪杯高球賽

歐拉查寶名列前茅

【合眾國際社西班牙索托格蘭迪26日電】西班牙高球好手歐拉查寶，26日力排勁風的侵襲，在富豪名人高球賽第1回合中，擊出低於標準3桿的69桿，領先另外77名與賽選手。

雷德杯歐美對抗賽中的歐洲隊另兩名好手英國萊爾及伍斯南，分別擊出70及71桿，是唯一低於標準桿的另外兩位選手。

上屆冠軍英國佛度和其他許多好手一樣，為強風所困。

他擊出74桿，和另外12位選手並列第12名。

這項比賽是歐洲今年最後一項職業高球協會巡迴賽，冠軍可得6萬6千美元。另外，今年歐洲巡迴賽獎金排名第一選手還可得到6萬5千美元紅利。

歐拉查寶目前為止累積獎金43萬3千9百美元，高居歐洲獎金排名榜首。如果他奪得此項比賽冠軍的話，可獲得13萬1千美元。

