

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動科學 來源 台灣體育學院圖書館 日期 91.11.9 版面 四版

運動傷害狀況調整法 27

傷部 每週兩次強化訓練

記者高正源／整理

在經過調整治療後，只要確定受傷的部位已完全復原，為了使自己成為球場上的健將，受傷部位仍必須每周持續進行兩次強化訓練，而且傷痛部位在訓練中沒有再出現疼痛的現象，就必須更用心進行調整治療的方法，必能收到很好的治療效果。

進行復健的五個步驟，首先是按照醫生的指示，進行可動部位的改善訓練，而且在調整計畫中可將一小部份的訓練量分攤到傷部，但必須是在醫生指導下進行，第一階段的調整應該耐心的依既定的順序慢慢提升。

第二階段是靜態肌肉鍛鍊法。方法是保持關節沒有疼痛的角度，進行負荷量較輕的關節運動，而且轉動關節的動作可以嘗試各個角度，以強化肌力。

第三階段是動態肌力鍛鍊法。方法是可以利用啞鈴或輪胎的內胎來強化傷部完全恢復，值得注意的要領是，如果右膝蓋受傷，復健訓練的目標必須以左膝的強度為準，而在右膝以左膝的強度為準的訓練中，左膝必須再提升肌力，當左膝的強度增強時，右膝又必須以新的左膝強度為訓練的目標，如此可以收到梯階式的互相拉拔、互相刺激的目的。

最重要的是，人體的神經系統有相對支配的功能，

只要積極的用此方法強化肌力，一定能收到明顯的成效。

第四階段是提升復健部位的連續動作意識。膝關節的動作與踝關節及股關節是串連在一起的，所以要使受傷部位在復健時，恢復連續動作的施展，此階段必須配合運動PNF來進行。

最後一個階段是爆發型的肌力鍛鍊。到這個階段接受復健的球員，一定會產生自己已恢復到像正常球員一樣的心理，所以會想採用一般未受傷球員的訓練量，但由於在爆發型肌力訓練中，跳躍動作的份量相當重，所以一開始只能用正常球員一半左右的訓練量來進行。在復健成功後，立花龍司指出，為了達到強化傷部肌耐力的目的，仍必須每周進行兩次復健調整訓練，才能帶著更強的戰力回到球場。

在受傷的緊急處理過程中，冷凍療法是很重要的，處理得當還有助於球員提早回到球場。

一九九四年還在近鐵隊的野茂英雄在日本職棒球季開賽前左腳挫傷，他能否擔任近鐵隊的開幕戰投手成了很大的疑問，很多人斷定野茂英雄是不可能開幕戰擔任先發投手了。

當時仍擔任近鐵隊狀況調整訓練教練的立花龍司，以冷凍療法迅速為野茂英雄處理，結果野茂英雄在立

花龍司的協助下，左腳傷處迅速復原，在開幕戰先發完投擊敗火腿隊。

野茂英雄何以能在大部份人視他無望的情況下，如期復原在開幕戰大發神威？冷凍療法幫助他實現了這個願望。

立花龍司指出，球員在受傷後，通常會先想到的是用什麼方法來盡早復原，這也是正常的反應，但如果對冷凍療法沒有正確的認識，就很難達到預期的效果。

投手投球的肩膀及手肘，何以是棒球員在沒有衝撞的情況下，最容易受傷的部位？最主要的原因是投手在投球的過程中，由於為了使球路充滿威力或富於變化，全身的力量都貫注在手臂及手肘，且整個手臂的肌肉隨著每投出一個球就扭轉一次，如果完投一場比賽，投球數通常都超過一百球，再加上比賽前的練習，過多的投球次數，會造成肌肉發炎或產生過多的乳酸，此時如果沒有適當的處理或保養，就很容易引起肩膀及手肘受傷。

在醫療科學進步下，現今投手在比賽或練球後，都知道用冰敷來保養手臂，然而道理在那裡？卻不是每個人都了解。