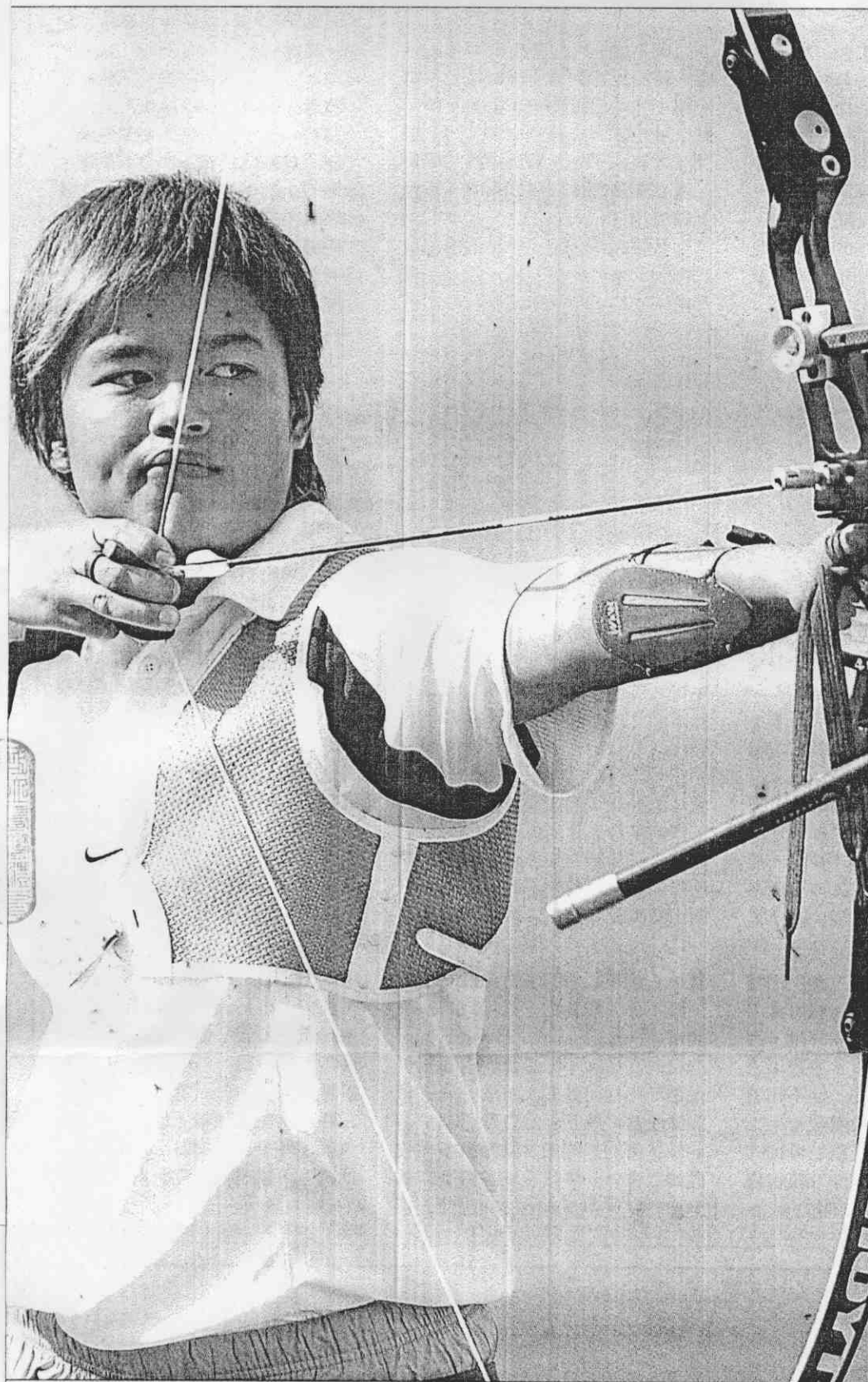


帥帥弓箭手射金 迷人又危險

奧運戰將出征北京 就怕運動傷害 兩側使力不平衡 肩膀旋轉肌群最易凸槌



姚鳳音／北市宏恩醫院 物理治療師

電影裡，扮演魔戒精靈神射手勒苟拉斯的奧蘭多·布魯，以及十面埋伏捕快金捕頭的金城武，兩人均藉著精湛的演技與出神入化的箭藝，風靡無數少男少女。

現實生活裡，2004年雅典奧運中華隊奪得團體男子組亞軍、團體女子組第三名，選手們拉弓動作的優雅以及百步穿楊的準確，讓射箭總與帥氣畫上等號。今年，雅典奧運獲銅牌的選手袁叔琪、最佳拍檔吳蕙如以及17歲小將魏碧銜聯手進軍北京奧運，為國爭光，屆時百步穿楊的英挺模樣，勢必又造成一股運動風潮與流行。

然而，簡單的射箭動作，其實暗藏不少玄機。看似平凡無奇的舉手揚弓，卻可能造成運動傷害。射箭是一項著重於身體單側的運動，運動員一手拉弓弦（即稱拉弓手），另一手握弓（即稱持弓手），兩手動作不同，所用到的肌肉也不一樣。

持弓手主要保持弓的穩定性，必須將其手臂關節達到最小活動範圍，降低瞄準時的搖晃；拉弓手則是將弓弦拉開到適合的角度，使箭保持足夠的速度，同時瞄準達到靶心。因此，拉弓手的肩膀旋轉肌群與背部肌群要在拉滿弓弦的時，提供足夠的力量把箭射出。

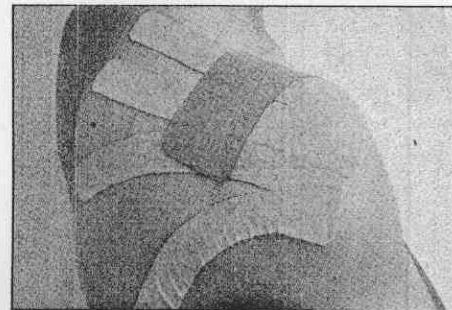
正因為兩手作用不同、使用力量不一，容易造成了兩側肌肉力量不平衡，產生運動傷害。

兩側肌肉力量不平衡與練習過多造成的疲勞性傷害，是射箭最常見的運動傷害，較常受傷的肌肉就是拉弓手的肩膀旋轉肌群，尤以棘上肌為最。要如何避免？建議

除了平常對兩側肌肉作肌力訓練，練習前作足暖身及拉筋，以及練習後適當的緩和運動也非常重要。

然而，肩膀旋轉肌群受傷並不是射箭選手的專利，在日常生活中也有許多動作會讓我們過度使用肩膀的旋轉肌群，如煮飯、切菜、整理家務或搬重物、提重物等。若常感肩膀痠痛，可別忽視它，建議可以尋求物理治療師諮詢，一般治療的處理原則除了熱療、電療、徒手治療以外，還可進一步的考慮貼紮治療等。

預防勝於治療，訓練前的準備功夫、訓練時的謹慎小心以及訓練後的妥善照護，是維持肩部功能的最佳方式。不論肩部疼痛的原因為何，正確的診斷、適當的治療以及即時的處理，是改善肩部不適的不變法則。



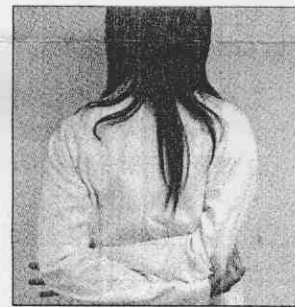
旋轉肌群參考貼紮：以右肩棘上肌、棘下肌、小圓肌為貼紮對象肌肉，放鬆肌肉，同時並對尖峰鎖骨關節進行貼紮，藉以改善循環，緩解肩部不適。

圖片提供／姚鳳音治療師

旋轉肌群拉筋活動



1. 肩後側肌群：將左手伸直，右手扣住左手將其往右側輕拉。



2. 棘上肌：將右手背至後方，左手扣住右側肘關節並輕拉往左側。



3. 三頭肌：將左手放置頭後上方，右手扣住左側肘關節並輕拉往右側。

北京奧運今天開幕，中華隊選手袁叔琪的表現，將牽動台灣粉絲的心。

本報資料照片／記者侯永全攝影

注意：在拉筋活動過程中，伸展強度只需感覺所拉部位有微痠或些微緊繃即可，絕不可拉至感覺疼痛，需穩定伸展維持20-30秒，已達拉筋效果。圖片提供／姚鳳音治療師