

高爾夫與柔軟度



作者：林頌凱 醫師
 鵬新醫院、桃新醫院復健科主治醫師
 高爾夫雜誌、自由時報運動傷害專欄主筆
 中華奧會醫學委員會副執行秘書
 2005 澳門東亞運中華台北代表隊隊醫

Tiger Woods Woods 之是高爾夫球界的超級巨星。因為他的出現，讓許多從來不看高爾夫比賽的人坐定在電視機前，也讓越來越多的人拿起球桿，開始學習這個以往被視為有錢人專屬的運動。即使是這兩年他因受傷而不似之前的所向披靡，但只要他一出場，仍然是全場鎂光燈注目的焦點。Tiger 所以能有如此優異的表現，一個很重要的因素在於他有著過人的柔軟度與肌力，這讓他可以完整流暢地完成揮桿的動作，並且產生快速且有效率的身體旋轉，然後完美的把球送到旗杆旁邊。「雖然我有了很多天生的柔軟度，但我仍然努力的去維持它。……我確信只要你能夠增加你的柔軟度，你就能在揮桿時產生更大的力量。」Tiger Woods 如此說。

所謂的柔軟度，是指我們身體肌肉與關節所能活動的最大範圍。柔軟度越好，就越不會產生僵硬的感覺，身體所能活動的範圍就越大。換句話說，在揮桿的過程中，柔軟度的好壞會直接影響揮桿路徑的大小以及流暢的程度。一個沒有良好柔軟度的人，僵硬的身體會導致在揮桿過程中發生阻礙，影響整個揮桿的流暢性與揮桿效率，尤其是肩關節、髖關節、及脊椎部份的影響會更加明顯。大部份初學者的僵硬會先出現在上桿的過程，上桿不完整會降低杆頭的速度。為了要加速，初學者會不自主的使用手臂的肌肉來加力，但如此反倒無法有效地釋放桿頭力量，身體也因此而失去平衡。身體的僵硬會影響揮桿與擊球的品質，一旦失去了距離與準頭，心情就會受到影響。很不幸的是，煩躁或者是緊張的心理狀態卻會使原本僵硬的身體變的更加的緊繃。這樣的惡性循環會使我們無法發揮應有的水準，也使原來愉悅的心情變的烏煙瘴氣。



柔軟度的好壞其實因人而異，甚至在同一個人身上，也會因身體部位的不同而有所差異。舉例來說，上班族多半是長時間窩在電腦前埋首苦幹，一整天下來，肩頸部與下背部的僵硬常會使你無法抬頭挺胸，回到家以後更是累到攤在沙發，動也不想動。長期累積的酸痛，再加上缺乏運動，會使得脊椎及附近肌肉的柔軟度慢慢變差，身體支撐的能力也跟著每下愈況。一旦拿起球桿，站上梯台，單單在準備動作時就可能遇到大麻煩：腰桿無法完全挺直，因為一挺起來背部就疼痛不堪。擊球時也可能因為背部無

法順利旋轉而不能完成完整的揮桿，打出去的球當然不盡理想，這是脊椎部位柔軟度不好的人容易發生的狀況。但換做是身體其他部位，例如肩關節，或者是大腿部位的僵硬，影響的就會是揮桿過程的其他階段，但不變的都是造成令人失望的擊球品質。

柔軟度的好壞雖然受到了先天體質的影響，但後天的因素也佔了很重要的部份，組織老化及缺乏活動都會使身體的柔軟度慢慢變差。一般來說，人在過了三十歲以後，身體的組織就會因為退化而失去原來的延展性，也就是在活動時不再像二十歲的小伙子一般地靈活順暢。不只如此，柔軟度不好的人，由於關節的僵硬與肌肉的不正確收縮，在運動時會有很多不當的力量加諸在身體的骨頭、肌肉、肌腱、以及韌帶上面，此時就很容易造成運動傷害，長期下來也會加速關節退化的速度。所以柔軟度是確保我們能夠安全運動與維持水準的重要因素。不需要太難過的是，只要規律的從事柔軟度運動，也就是所謂的伸展運動，不但可以維持原來的柔軟度，甚至進一步的要讓身體更柔軟更有彈性，都不是一件很難的事情。對高爾夫球運動來說，柔軟度的運動有以下的好處：

1. 增加揮桿動作的範圍
2. 改善擊球效率與準度
3. 增加動作協調性
4. 促進血液循環
5. 幫助心情的穩定，增加專注力
6. 減少運動傷害與運動後的酸痛

伸展運動可分為靜態伸展與動態伸展。靜態伸展指的是在某一個特定的動作之下，將身體要伸展的部位拉到感覺緊緊的角度，動作固定並持續十到三十秒鐘。動態伸展指的是伸展過程需搭配特別的動態動作的輔助。由於動態伸展難度較高，需要專業人員特別指導，而且發生運動傷害的機會也較高，所以我們不會建議自己在家裡從事動態伸展。如果沒有特別說明，一般我們所謂的伸展運動都是以靜態伸展為主。

在此提供一些正確伸展運動的小祕訣

1. 伸展前要有五到十分鐘的小熱身，提高身體的溫度。較高的溫度可以增加身體組織的延展性。
2. 每個動作要放慢而且平順。
3. 伸展時拉到緊緊的感覺就好，不要有擺動的動作。
4. 伸展時要配合呼吸，千萬不要憋氣。
5. 伸展的角度要循序漸進，任何動作都以不產生疼痛為原則。





- 運動後也要伸展，因為運動後身體的溫度又更提高了，所以效果會比運動前伸展還好。
- 不要伸展腫脹的關節或是疲勞的肌肉。

身體的關節肌肉會隨著年齡與缺乏使用而慢慢僵硬，但伸展運動不僅可以預防，更可以有效改善僵硬的發生。在球場或者是練習場的揮桿練習並無法改善我們的柔軟度。要改善柔軟度的方法，就是持續的作一些伸展運動，把身體每一個部位的關節與肌肉拉鬆。Nick Faldo曾說：「每天早上的伸展運動確保我有個健康的打球天。」打球前完成正確且完整的伸展，可以使我們的肌肉更協調，動作更有效率，當然可以馬上反應在球場上的表現。伸展運動不僅是打球前「臨時抱佛腳」的良方，更是追求球藝精進的秘訣。即使無法每天下場或到練習場打球，在家中花個二十分鐘好好伸展，一樣可以令人刮目相看哦！

運動傷害了？怎麼辦？

「運動傷害」，「運動傷害」，這是一個我們常常掛在嘴邊的名詞。打球不小心扭傷了手腕，是運動傷害。但是下樓梯不小心踩空了腳，算不算運動傷害呢？或者是開了一整天的車，下車的時候不小心閃到了腰，是不是也是一種運動傷害？如果不小心受了傷，要怎麼處理才最適當？要先冰敷還是熱敷？要找中醫還是西醫？運動傷害了是不是就不會好了？一個一個常在日常生活中出現的問號，我們一起花點時間來找答案！

運動傷害，指的是人在活動的時候身體所產生的傷害。也就是說，運動傷害可以發生在我們打球、工作、或是走路的時候，而這些傷害，主要都是發生在我們的骨骼肌肉系統上。所以要瞭解運動傷害，就要先從瞭解骨骼肌肉系統開始。骨骼肌肉系統構成了我們身體的支架，包括了幾個重要的構造，它們有各自的任務：

骨骼：人的身體有206根骨頭，一塊一塊的接起來，就形成了我們身體的支架。骨頭就好像一棟大樓裡面的鋼筋一樣，除了支撐我們的身體以外，還負責保護身體裡面重要的器官。

軟骨：身體的軟骨有兩種：一種是長在骨頭末端白色的組織，它讓骨頭的末端形成一個平滑的關節面，讓關節在轉動的時候，不會骨頭碰骨頭而磨損或產生疼痛。另外一種是位在關節內的軟骨，例如膝關節的半月軟骨，或者是脊椎的椎間盤軟骨，這種軟骨是長在比較容易磨損的關節，主要是用來吸收運動時所產生在關節的強大壓力，就好像氣



墊鞋的氣墊一樣。另外也有一些幫助關節穩定的作用。

關節：關節是兩個骨頭相交接的地方，作用就好像樞紐一樣，讓身體能有更大角度的活動。身體不同的部位，所形成的關節形狀也會有所不同，才可以因應不同動作的需求。人的身體如果沒有關節，就會像博物館裡面的蠟像一樣，硬梆梆的動彈不得。

肌肉：肌肉的收縮會帶動骨頭，讓身體產生動作。由大腦所傳出來的訊號，會精細的控制每一條肌肉收縮的程度，讓我們可以做出每一件我們想做的事情。肌肉還有一個重要的功能，就是產生熱量。身體活動時所需要燃燒的熱量，有一大部分是在肌肉所生成的。

肌腱：肌腱是連接肌肉和骨頭的束狀結締組織。肌腱可以讓肌肉收縮時所產生的能量很有效率的傳送到骨頭，也可以讓肌肉牢牢的「抓」住骨頭。

韌帶：連接肌肉和骨頭的叫肌腱，而連接骨頭和骨頭的就叫做韌帶。當我們在搬家打包東西的時候，箱子的外面一定要上一層層的膠帶，這樣包裝才會牢固。而韌帶所扮演的就像是膠帶的功能，跨越在關節的兩個骨頭之間，讓關節變得更穩定，不會因為用力過度就跑掉。

瞭解了身體的結構，我們就能知道不同的構造，所發生的運動傷害也有所不同（如附表）。在臨床上，我們會把運動傷害分成分成「急性傷害」與「慢性傷害」，然後分別給予不同的

傷害類型 傷害部位	急性傷害	慢性傷害
骨骼	骨折	疲勞性骨折
軟骨	軟骨破裂	軟骨軟化或退化
關節	脫臼、半脫位、滑囊炎	關節炎、複發性脫臼、複發性半脫臼、滑囊炎
肌肉	拉傷、撞擊傷、抽筋、腔室症候群	遲發性肌肉酸痛、肌肉纖維化、慢性腔室症候群
肌腱	拉傷	肌腱炎、腱鞘炎
韌帶	扭傷、斷裂、關節鬆弛	發炎、關節鬆弛