



練好核心， 打中球心！



作者：林頌凱 醫師

滙新醫院、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

有在注意高爾夫球新聞的球友應該都知道：不管是男子或女子的國際職業賽選手，大部分都把上健身房當作是訓練的一部份。但是一個很有趣的現象就是，對於大部分愛打球的



業餘球友來說，一樣是汲汲營營的想降低桿數，他們花了大部分的時間在球場或書籍上，卻很少有人願意花二十分鐘的時間在健身房。為什麼呢？是沒有時間？不喜歡汗流浹背？還是怕重量訓練後受傷而影響球技？

您知道嗎？Vijay Singh 有每天上健身房的習慣，藉此維持他的體力與肌力，即使是比賽期間也不例外。而Vijay Singh在健身房所練的重點，就是身體「核心」部位的訓練。持續的核心部位訓練也為他帶來了戲劇性的效果，他的發球出現了明顯的進步，不但更遠，而且更精準。讓他在一群虎視眈眈的年輕小伙子中，還能穩坐世界排名第二的寶座。

身體的核心在哪裡？

所謂身體的「核心」，其實指的就是我們身體橫隔膜以下、骨盆腔以上的部位。再更簡單的說，就是腹部與下背部（包含腰部）的地方。這個部位要負責支撐身體上半身的重量，更是連接上下半身力量傳遞的「鎖鍊」。這個部位的肌力與肌耐力如果足夠，不僅能有效維持身體的正確姿勢，避免腰酸背痛的發生，更可以使日常生活中工作或運動的姿勢更加協調，有效避免運動傷害的發生。

核心部位的穩定主要靠兩個部份：靜態的穩定與動態的穩定。「靜態」的穩定指的是身體「支架」的穩定，這部位包含了腰椎、椎間盤、以及附著在上面的韌帶。「動態」的

穩定則是指這部位的肌肉，身體前側的肌肉包含了腹肌與腰肌，而在身體後側則包含了幾條不同的背肌。要達到核心部位的穩定，靜態的脊椎與動態的肌肉都要完全的發揮功用才行。

核心穩定與高爾夫

我們先來想像一個陀螺在地面上旋轉的畫面：剛開始的時候，陀螺很穩定的快速旋轉，這時候我們可以發現陀螺的軸心是很平穩不動的。但是過了一會兒，陀螺越轉越慢，我們就會看到陀螺的軸心搖搖晃晃，然後沒多久就在地上躺平。要達到一個完美的旋轉，穩定的軸心是最重要的因素。而高爾夫就是一個單純旋轉的運動，身體的核心部位就是這個旋轉的動作的軸心。想要把球打得又遠又直，靠的不是蠻力，靠的是完美有效率的旋轉，才能夠產生足夠的桿頭速度來精準擊球。你的教練常常在你的旁邊喊「下盤要穩！」「下盤要穩！」，講的就是身體核心的穩定。



核心穩定與下背痛

下背痛是最常見的高爾夫球運動傷害。即使是不打球的人，也不免曾經閃到腰，或者是因為坐久站久而腰酸背痛。根據統計，現代人有八成以上曾經有過腰痠背痛的不愉快經驗。背痛的原因，除了部分是由於疾病所造成的外，大部分是由於不良的姿勢，不正確的身體用力方式，導致背部肌肉，韌帶等組織產生傷害。



走在路上，或是看一看辦公室周遭的人，幾乎每個人都是彎腰駝背，或者是埋頭苦幹，很少能夠看到隨時都抬頭挺胸的人。不正確的姿勢，不但使身體的脊椎與骨盆歪斜，也使核心部位的肌肉處於一個不平衡的狀態。換句話說，不良的姿勢就會導致核心部位的不穩定，這會讓我們稍微坐久或站久就會腰酸背痛。而身體在活動的時候，即使是彎腰、拖地、搬東西的時候，也會因為用



力不當而把肌肉給拉傷。這還不打緊，當背痛產生的時候，這些重要的核心肌群還會受到抑制，失去了原來保護的功能，這會進一步讓原本已經歪斜的脊椎更加雪上加霜。如果這樣的惡性循環一直持續下去，脊椎會承受越來越多的壓力，退化會提早發生，導致長骨刺、椎間盤突出、脊椎狹窄的問題一一浮現。當這些退化的疾病壓迫到神經時，就可能出現肌肉萎縮、無力、大小便異常的症狀，往往最後需要開刀才能解決問題。到時候不要說是打球，連最基本的日常生活都受到了嚴重的影響！

核心運動的益處

核心運動除了能讓我們在打球的時候身體更穩定，增加擊球的距離與準確性，有效的降低桿數以外，還有許許多多的益處：

- * 加強身體核心部位，改善不良姿勢，提高動作效率
- * 改善身體運動機能：肌力、肌耐力、柔軟度、協調性、平衡感
- * 雕塑修長緊實的體型
- * 調節呼吸，加強心肺功能
- * 提高身體認知，學習自我修正不良姿勢與動作
- * 運動傷害的復健與預防
- * 減輕下背痛與肩頸酸痛
- * 訓練意志集中
- * 抒解壓力

核心運動有哪些？

- * 瑜珈
- * 彼拉提斯 (Pilates)
- * 結合瑜珈與彼拉提斯的瑜珈提斯 (Yogilates)
- * 太極拳
- * 任何對核心部位有強化效果的地板運動，或是健身房的器械運動

也許你會發現，這些運動好像是現今大家最熱中的運動，在坊間許多健身中心、個人教室、甚至是醫院都可以輕鬆的找到，到書店去也可以發現一整排類似的教學書籍與DVD。不要懷疑，因為強調身體核心的概念正是現在運動醫學的主流，從事這些運動，不但對自己的球技大有幫助，也可以順便走在時代風尚的前端呢！



親身體驗

唐幼馨老師從事瑜珈提斯的教學已有很長的時間，而筆者在醫院裡面也有開設這樣的課程。「在這每堂一個鐘頭的訓練時間當中，跟隨著老師的帶領，我感覺到身體四肢都充分的舒展開來，柔軟度也變好了，而肩頸間原本僵硬、緊繃的肌肉在做了兩堂課程之後就能感覺到已經鬆弛了不少。這當中最叫我驚訝的是原本會偶發性的背痛問題，在參與這門課程的運動期間不曾再出現過。…」這是一位學員在參加核心運動課程後的心得感想。

身體的核心訓練運動是您球技求突破的一大關鍵。不管是初學者，中差點，或者是職業球員，核心訓練都可以增加我們打球時的穩定度，也是我們避免運動傷害的一大利器。千萬不要以為一定要到健身房或是專業教室才可以練好核心，跟著下面的示範運動，每天花個二十分鐘，不需要多久，你就會發現核心運動對你所帶來的神奇效果！



致歉啟事

本會第3期第19卷會刊因本會行政編輯小組之疏失，在文章投稿專區中有2篇文章分別取自聯合報、TVBS周刊中轉載，本會經聯合報、TVBS周刊與作者之同意轉刊本會季刊與會員共賞，為對版權與作者之尊重，特此致萬分之歉意及如下之說明：

1. “微笑先生，恰似一陣春風”此篇文章原刊登“聯合報”，因本會編輯小組拜讀後，深覺偶意極富教養啟發之優良文章，當即與作者聯繫並轉載至本會會刊，特在此感謝聯合報與本篇文章之作者林國香女士(文章主角微笑先生為本會學術主委遲玉堃醫師，作者林國香是遲醫師的夫人喔！)。
2. “一生玩不夠的樂活族”此篇文章原刊登“TVBS周刊 2006.12.05-12.11期”，經本會編輯小組拜讀後轉載至本會會刊，特此感謝TVBS周刊與本篇文章之作者李偉文牙醫師(李偉文醫師曾於95.08.06至本會專題演講—“與大地共舞，荒野的珍貴與感動”目前是荒野保護協會理事長)。



足底筋膜炎



■ 作者：**林頌凱** 醫師
 滙新醫院、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

許太太原本在公家機關上班，是個朝九晚五的典型上班族。三個小孩慢慢長大了以後，許太太索性辭去了工作，專職作個家庭主婦，每天除了接送小孩，其他時間就全心全意把家裡的大小事情打理得一絲不苟。

兩個星期以前，許太太開始覺得腳後跟的地方怪怪的，一種癢癢熱熱的感覺從腳跟一直延伸到腳板，原本以為是因為逛街走路走太久的關係，休息兩天就沒事了。沒想到今天一早醒來要幫孩子們準備早餐的時候，整個腳跟好像著了火，下床時腳一碰到地板就趕快縮回來，一股錐心刺骨的疼痛從腳底直竄大腦，讓她只能含著眼淚，請老公幫忙把小孩子送到學校。

「林醫師，我的腳跟好痛好痛，您可不可以先幫我打針止痛？我沒有時間生病，您能不能讓我趕快好？」坐著輪椅的許太太一進診間就迫不及待的表達內心的焦慮。

「許太太，先不要急，您要先讓我知道真正的問題出在哪裡，我才能給你最有效的治療啊！」我試著先緩緩她的情緒。

「今天早上，我的腳痛到讓我根本沒辦法下床。老實說，從生完小孩以後，我再也沒有這樣痛過了。」…「其實這段時間它都一直怪怪的，尤其是坐太久或是開車的時候，最明顯的就是要從駕駛座出來，腳跟就會覺得很脹很

緊繃，害我每次下車的時候都會擔心重心不穩而跌倒。」

我幫許太太做了超音波檢查，發現她可憐的足底筋膜已經腫得變正常人的兩倍大小了。「許太太，你腳底的筋膜發炎的非常嚴重，最近要少走路哦！」

「什麼？要少走路？！慘了！我還特別去走健康步道呢！」

- * 足底筋膜是腳底的一片結締組織，它從腳跟的骨頭往前延伸到五根腳趾頭的骨頭上，形狀就像一面扇子。
- * 足底筋膜的功能是負責維持腳內側足弓的穩定，而在走路或跑步的時候，這個扇形的構造就會像橡皮筋一樣的被拉開，然後就可以提供一些扭力與彈力，也可以吸收來自於地面的反作用力。
- * 如果足底筋膜長時間的處於伸張狀態，或是受到局部的強力碰撞，就可能產生發炎的現象，也就是所謂的「足底筋膜炎」。

症狀

- * 早晨剛下床走路時，腳跟會有被「刺到」的劇痛，常常得踮著腳尖才能走路。這樣的疼痛大概要過了半個小時後才會比較緩解。
- * 但如果持續行走二、三小時後，疼痛又會加

劇。

*手指壓迫腳跟內側筋膜附著的部位，會感覺到更明顯的疼痛。

造成原因

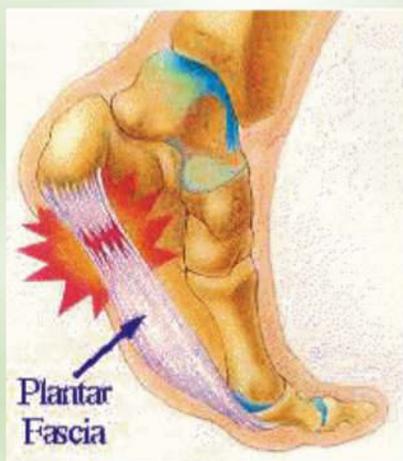
- *腳的結構不正常(扁平足、高腳弓足、足跟肌腱過短)
- *穿著吸震能力不好(例如鞋底太硬、或是鞋底快被磨光)的鞋子
- *長時間的走動(尤其是走不平的路)或跑步
- *跟骨的骨刺

容易發生的族群

- *喜歡走健康步道的中老年人
- *老師
- *生產線的作業員
- *專櫃小姐
- *運動項目：跑步、爬山、健走

你能做的事

- *換掉不適合的鞋子，選擇合腳、舒適、甚至鞋底有氣墊的鞋子
- *避免赤腳走路
- *急性疼痛期：PRICE原則
- *到醫療器材行選購矽膠材質的腳跟墊或鞋墊



- *每天睡覺前泡腳(溫水)十五分鐘，然後加上足底筋膜和小腿的伸展運動
- *減輕體重

醫師能為你做的事

- *確認診斷：用超音波和X光片排除其他可能的原因，並且判斷發炎的程度。
- *找出真正導致足底筋膜炎的原因，並且加以矯正。(例如用鞋墊來矯正扁平足)
- *藥物治療。
- *復健治療：熱療、遠紅外線、雷射、超音波、電療、運動治療。
- *局部注射：慢性發炎，而且藥物與復健治療無效時才會考慮打針。打針的效果大致都很不錯，只是打針在這個位置上會很痛。
- *手術治療：極少機會發生。

復健運動

- *足底筋膜和小腿的伸展運動

恢復所需要的時間

- *約兩到四個星期
- *如果沒有針對真正造成足底筋膜發炎的原因來治療(例如鞋子或扁平足)，即使疼痛減輕，以後還是可能反覆發作的。



台灣珊瑚礁



文章投稿



攝影/作者：陳麗煌

- 1948年生於基隆
- 基隆南榮國小畢業
- 桃園老高美廣告攝影負責人
- 桃園海豹潛水協會前會長
- 中華民國潛水協會攝影指導
- 中華潛水協會攝影老師
- 海洋潛水協會攝影顧問
- 兩棲攝影學會會員
- 多次爵士藝廊聯展
- 多次彩虹藝廊聯展
- 行政院林務局、東北角觀光局、野柳攝影比賽、國家地理頻道、中華潛水攝影比賽...等等舉辦之比賽得獎。

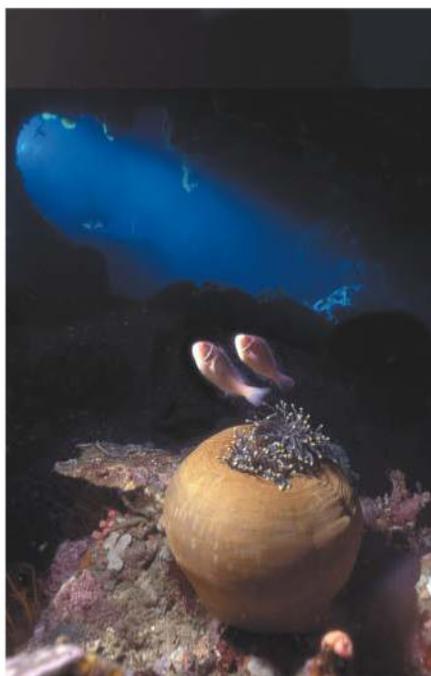
小時後住金山，常常去海邊浮潛，面鏡是用芭樂木雕刻成形的，一刀一刀的削成形狀，貼上玻璃，用柏油黏一黏，加一條腳踏車內胎片，就玩得不亦樂乎，雖然眼眶很痛！當時的美國駐軍在大鵬村，常常用設備優良的面鏡、蛙鞋、魚槍，下水打龍蝦、打魚，當初金山的魚量之多，下水不小心就會被魚撞到，甚至看過海狗、海龜及大鯊魚，而今似乎不在，還好珊瑚礁的生態仍然豐富，但是魚比較少，打魚的人也改為照相的人了。潛水就像一個初入社會的小伙子，全程充滿驚奇、刺激，完全可以滿足你的冒險旅程；海底有百分之九十是生物，生態型式是自然互相共存，弱肉強食的方式。



海百合

「植物還是動物？」它是會移動的生物，像羽毛的珊瑚。

在一本台灣珊瑚礁的書上記載著：二億三仟萬年前，中央山脈尚在海底；一百萬年前，高雄、台南、嘉義才剛浮現；一萬年前，恆春才出現群礁形狀，因此常常在高山也會看到海底生物化石，而今...因為人類的需要、自私、工商業的發達，台灣的海底珊瑚礁生物已漸漸被破壞，僅以幾張美麗的海底相片，互相共勉共愛，一齊維護台灣的海底生態。



小丑魚

一夫一妻制的魚類，在海葵中只會看到一個家族生活在一起。



斗港鯨

遇到危機時，會圍成圓圈的防衛隊形。



海葵蝦

對海葵也是免疫的一種生物，偶爾會游出去幫魚類清潔外表。