

高爾夫球的運動傷害

蕭淑芬

一、前言

不管是炎炎夏日或是陰雨霏霏，上場揮桿的人，仍是不少，除了享受自然與陽光雨水外，球技上準確度的進步與距離的增加，都是我們樂此不疲的原因。但初學者甚至一個經驗老到的球員都不免受到運動傷害的影響而中斷打球。以下試就造成傷害的因素加以討論。

二、運動傷害的定義

運動這個名詞，包含肌肉的收縮運動、心智的活動，以及競賽或娛樂性質的身體活動。傷害則是指，由於一次或多次的內發性或外加性作用力，對活體組織所造成的破壞結果。運動傷害的定義則在說明，凡是和運動有關而發生的一切傷害都可以列入運動傷害的範圍。例如：運動時踝關節外側韌帶扭傷、肢體被鈍物挫傷或撞傷、短跑選手肌肉拉傷等，都是大家相當熟知的運動傷害。

也有一些運動傷害專家認為，上述的這類傷害並不只限於再運動時才會發生，而且在診斷和治療時並沒有什麼特別的不同，只要有適當的處理就會獲得極佳的治療效果。

儘管有關運動傷害的定義沒有固定的敘述，不過廣義而言，運動傷害代表人體在各種不同的身體活動下，所產生的身體傷害皆稱之。狹義而言，運動傷害則專指因運動傷害而產生的身體特殊傷害情形，已有別於日常生活中一般身體肢體傷害。

三、生理上的傷害---身體上應做的準備

高爾夫球是一個較柔性的運動，因此所受的傷害也較輕，而大部分所受的傷害是以球及球桿打擊所造成。

高球的擊球動作，可簡單分為上桿、下桿、擊球及收桿，上桿時必須有

肩膀、軀幹、髖、膝的旋轉動作，而頭部保持不動。下桿則是上桿動作的還原，左側尺神經、右側肘部及前臂之曲肌受牽張的力量，擊球時手腕受壓迫的力量，同時左肘部的伸肌收縮，收桿時，前臂旋轉、腰椎及頸椎做旋轉及伸張、髖部及左膝旋轉。

由於上述動作的特殊性，球友在腕、背部、肘、肩及膝部有運動傷害，其中職業球員受傷的最主要原因是打球或練習次數太多了，而業餘者則是揮桿姿勢不正確之故。運動傷害常見肩、肘、腕的肌腱炎及肌肉拉傷；膝部肌腱炎、足踝扭傷等，揮桿時腰部受力約 8 倍體重，腰椎有問題的人，也易造成下背痛。

預防生理上傷害，運動前一定要有充分時間熱身，這是極容易被球友忽略的地方。平日訓練也可以多做伏地挺身、仰臥起坐、側向及向後抬腿的運動或以啞鈴做上肢肌力等動作的訓練，因為肌力強健才不易受傷，更可能因此而增進擊球距離及準確度。此外，加強心肺耐力的訓練，注意天氣與地形的變化，更是保障安全及成績的不二法門。

四、心理上的傷害---心理上如何適應與強化

人類因為緊張時都會分泌腎上腺素，此腺素造成呼吸加快、心跳加速、肌肉僵硬...等，因此我們在球場上準確度會降低、會過度用力、會重心不穩、失去判斷力...等而造成身心上的傷害。

法國心理學家姜·費爾曾說：「運動對人來說是有必要的兩種精神能量；一種是想要當面完成課題的能量，另一是以緊張而提昇的能量」，因此如何與這能量共處並且充分發揮則是重要的策略。

- (一) 注意力 (attention) 的集中：張春興 (1989) 認為個體對情境中的眾多刺激，只選擇其中一個或部分去反映，並從而獲得知覺經驗的心理活動，稱之為「注意」。注意力 (attention) 的集中又稱為專注 (concentration) 或專心，專注則是對現存的某一刺激進行單一的注意，其他刺激則予排除，不讓負面的消極影響或想法進入我們的腦海，進而產生「害怕」與「焦慮」的後果。
- (二) 自信心 (confidence) 的加強：自信心就是指個人堅定的態度給予別人的安全感受。職業高爾夫選手 Cary 說的好：每天早晨，我有

一個選擇——一個簡單正面的選擇。加強自我信心的方法如下：

- 1、你有絕對的理由相信自己是一個人也是一個競賽者。
- 2、你有充分的準備，身體準備好了、心理上也準備就緒，你有能力達成你的目標。
- 3、你有十足的準備要展開自己的潛能迎向挑戰。
- 4、專注在你必須做的和即將做的。
- 5、專注在你所能控制的事物上。
- 6、把持專注、提高心理，激發到理想的程度。
- 7、比以前更好、更強、更有威力、心理準備更完善。

五、 環境上的傷害---球場上應注意的事項

在大熱天打球時很容易引起中暑或熱虛脫，因此醫生通常會建議穿淺色的衣服或是會透氣的布料並且帶大帽緣的帽子或喝大量的水，萬一真的中暑時可依照下列步驟進行急救：

- 1.過度曝曬在太陽下
 - 1.熱虛脫：先將患者移到陰涼處，再將患者雙腿抬高至 30~40 公分，再將不必要的衣物脫去，接著用水或風扇幫患者散熱，並且給予患者冷水或運動飲料，假如半個小時後依然沒有改善應該要儘快送醫接受治療。
 - 2.中暑：要立即送醫治療，不過在救護車未到的時候，可以先進行一些簡單的急救，首先將患者移到陰涼處，再將不必要的衣物脫去，如果患者流汗的面積超過全身的百分之七十五時，最好趕緊將冰袋放至於頸部或腋部的下方，但如果流汗的面積沒有超過全身的百分之七十五，可以灑水在患者的皮膚上，接著用濕毛巾或風扇幫患者散熱，當患者清醒時，可以停止散熱的動作，不過仍須接受醫學

的檢驗和治療。

2.根據調查每年有好幾十個高爾夫球球友，在打球中意外受傷，大部分都是被偏飛的球或者從別人手中滑出的高爾夫球桿打中，而這樣的意外可能會造成不小的傷害。

1.當球打中頭部時：如果沒有頭骨破裂的話，按住受傷的部位就可以了，但如果有頭骨破裂的跡象時則要按住沒有創傷的頭骨外側，接著固定傷者的頭部及頸部，要記住不能移除刺穿的物體，然後觀察傷者是否有意識，假如傷者仍有意識而且脊椎沒有受傷，抬高傷者的頭部和肩膀，不過傷者呈現昏迷狀態就必須立即送醫。

2.顱內受傷的徵兆：任何人頭部受傷後 48 小時內如果有下列徵兆的話，應立即送醫。

頭痛	一般都可能有頭痛的現象出現，但萬一頭痛持續超過一至兩天或者頭痛的狀況越來越嚴重，最好趕快送醫。
嘔吐頭昏	如果一直感覺到頭昏且沒有舒緩的跡象；或者嘔吐一、兩次後隔幾個小時又嘔吐，最好馬上送醫。
昏睡	讓傷者休息或睡覺時最好隔幾個小時叫醒患者一次，以便檢查傷者意識清醒的程度，並且詢問一些數字問題（例如從一數到十）萬一傷者無法正確回答時最好趕快與醫生聯絡。
視力問題	當傷者看到雙重影像或兩眼球移動不協調時，就要趕快接受醫治。
說話或活動力減弱	當患者無法靈活運用四肢，或者說話口齒不清楚時最好趕快送醫。

六、 總結

運動是爲了健康與樂趣，如何延續一個人生的完美運動與健康計劃是需要多方面的考量，不要因爲受傷而讓我們離開所喜愛的運動，相信是所有運動愛好者所不可忽略的課題。

參考資料：

張春興（1989），張氏心理學辭典，東華書局。

Ralph Vernacchia, Ride Me Gire & David, Cook（1996）.Composition of Confidence, Worde Publishers, Inc. PP.72-80。

許樹淵（2000），運動生理心理學，師大書苑。