

無

憂主婦 Shirley 今年才不過三十餘歲，卻已有十四年打高球經歷，頭十年是最狂熱時期，每周五天與高球為伍：「三日落場打，兩日在教練指導下練習……」她說。

落場打高球，每次八小時足足一整天；練習，每次亦四小時。她每天重複着握桿、揮桿、扭腰等動作，肩膊旋轉、手肘屈曲及手腕用力等，令她多年下來積累了不少勞損，受傷次數多到連她自己都記不清。

「最嚴重是約七、八年前，那時身體好多位置都受傷，肩膊呀，腰呀，手腕呀……統統都

有，都是拉傷多，都是因為熱身不夠囉，及打得太多，積累勞損下的結果。」Shirley 向記者說。

受傷後她都知道要休息，同時接受過多種治療消傷，見過物理治療師、針灸師、按摩師等，期間更見過肌絡科專科治療師，為她放鬆肌肉及鬆筋，另外亦接受過 PRP 療程，即注射富含血小板的血漿 (platelet-rich plasma) 修復傷患。同時，她特別請教練糾正她的打球姿勢，希望能減少創傷。

1 旋轉肩袖 腫脹痛楚

然而，經休息、治療及姿勢糾正後，耐力改善，但因為她打球太長時間，勞損難免，故打球後仍有「成身散晒」之感，直到參加養和特別為高球愛好者而設的「至正健康運動計劃」，情況才改善。

養和醫院骨科及運動醫學中心鄧偉文醫生指出，「高球本身不是一個生理性的運動，它的一套動作將身體筋腱、機能拉到最盡，而這些動作我們平時是不會做的，當中各個關節的旋轉，肢體的擺動，手指手腕的力度等，都很容易令身體骨骼、筋腱及肌肉受傷。」

▼ 有些初學者擊球時，球桿擊落草地，俗稱掘草皮，撞擊力全傳到上肢，易傷及上肢。

高球運動是牽涉全身肌肉及多個關節的旋轉，如姿勢不正確容易受傷。

很多人以為高爾夫球是消閒運動，大多抱着輕鬆玩樂的心態上場，午飯吃到飽一飽，沒有熱身便落場，結果拉傷、扭傷、勞損、發炎……慢慢浮現！

其實高球絕不是消閒運動那麼簡單，它所牽涉的關節旋轉幅度、肌肉運用的連貫性，及軀幹的穩定性遠超一般人想像。所以，高球是容易受傷的運動，像以下的高球熱愛分子，在過去十年間更是受傷連連——

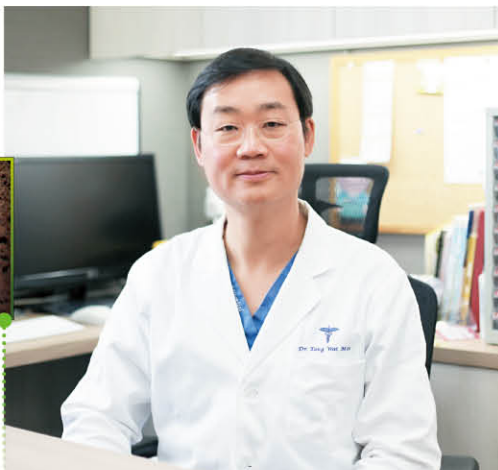
撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：霍明志



大傷患

其中最容易受傷

的部位是肩膊，較輕微的有肩袖撞擊，原因是揮桿時手臂至膊頭的旋轉動作，主要靠旋轉肩袖、小肌肉去穩定骨骼，惟旋轉肩袖間的空位很窄，如有任何增生或腫脹，例如生骨刺，或天生有個鈎，每次轉動時都會因摩擦到狹窄位置，或撞擊突出來的部分而產生痛楚。「這裏產生的痛楚，是典型的是弧形痛楚，即骨關節旋轉至最窄或被頂住的位置而發生的痛楚；當旋轉過了這個狹窄位後，肩關節鬆了，痛楚便消失。但當肩膊放下，經過這位置又會痛一痛，這便是非常典型的旋轉肩袖撞擊。」鄧醫生說。



▲ 鄧偉文醫生說，高球動作將多個關節的轉動超過平日的幅度，受傷很多時便這樣出現。

2 手肘 內外側發炎

大多數高球手遇到這種情況，都選擇愛理不理的態度，因為他們太熱愛這項運動，故不願停止，有些要服止痛藥。惟在受理不理下，旋轉肩袖的筋腱繼續發炎腫脹，繼續撞擊，結果傷上加傷，

最終有機會引致旋轉肩袖撕裂，到時便要進行手術修補！

鄧醫生特別提醒，肩膊如轉動至某角度而出現痛楚，應先休息，如仍見痛應見醫生檢查清楚，並千萬別以為多轉動多運用可以拉鬆佢，這只會弄巧成拙！

另一類常見受傷是手肘部勞損，因為揮桿擊球時，球桿與高球撞擊力由球桿直接傳上手腕、手臂、手肘、上臂，在不斷重複下，會產生長期勞損，造成骨骼及肌肉發炎，其中手肘關節及軟組織發炎為常見手臂傷患。「手肘內側軟組織發炎稱為『高爾夫球肘』，外側的發炎稱為『網球肘』。其實高球肘及網球肘與該運

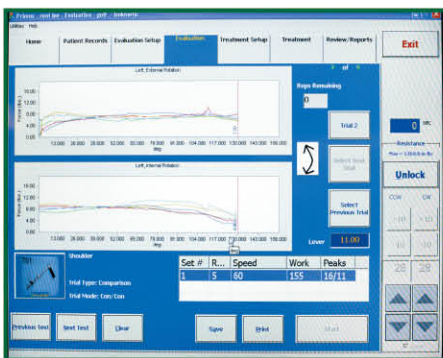
激烈高球

◀ 女士如軀幹肌肉不夠穩定，在揮桿時便無法達到一氣呵成，亦容易拉傷。



因為打高球而受傷求醫人士，通常因為某一位特別痛，但不代表它只有一個部位受傷。「很多時求醫者在長期運動下都是千瘡百孔，但只意識到某部位

針對性改善 提升成績



學員示範測試
膊頭肌肉的力量分
布，測試結果在電腦
屏幕上即時顯示。

最痛，當該部位的
痛楚解決後，
他才發現原來有
其他傷患。



「受傷人士多數是男性，一
來較多男士打高球，受傷自然較
多；二來男士不及女性身體柔軟
度高，能帶動的幅度較低，故相
對受傷機會較高。」

不過近年熱愛高球的女士大
不乏人，熱愛程度不遜於男
士，就像Shirley就是其中表
表者。受傷原因她歸究於姿
勢不好及過度操練，其實，
當中另有原因。

「我參加養和物理治療
部的至「健康運動計劃
後，由物理治療師做評
估，並由電腦計算及分
析，發現我的問題是
軀幹不穩，致動作不暢
順！後來經針對性訓練後
問題大大改善，停了兩個月再
打，三場都能以低於八十五桿完
成，成績好穩定，而且打球後沒
有痛楚。原來運動的確是門科
學，就算有高球教練在旁都未必
能看透我的問題！現在我做足熱
身，輕鬆上場，盡享高球的樂
趣。」

6 膝關節受壓 加速勞損

肩關節，這一部分
的勞損並不多。」
鄧醫生說。

「打高球時雙膝微
彎，對膝關節髓骨後面
軟骨受壓力很大，如本
身已有問題，打高球動
作會加速
該部位的
勞損，不
過相對運
用最多的

針對弱點 加以訓練

運動是一門科學，所以很多運動員
都由專業團體設計訓練計劃，減少創
傷。

養和物理治療部去年與理工大學康復
治療系合辦的高球改善訓練計劃，便是以
科學為根基的一個針對性改善課程。

養和一級物理治療師李詩明指出，
高球運動的動作複雜，同時運用多個關
節，而且揮桿動作高速，故在高速下要
控制各個關節完成動作，動作稍稍不正
確就容易受傷。而由於動作都是同一個
方向，重複性高，故容易令左右兩邊肌
肉不平衡。

「另外本身柔韌度（flexibility）不
足，亦是引發傷患的重要原因，特別
是一些較年長的男性高球愛好者，本身
長時間坐辦公室，加上筋骨已硬，長期
寒背，故可以轉動的幅度較小，在高速
揮桿下過度拉動肌肉或旋動關節，至平
時無法做到的角度，結果是在拉扯下拉
傷自己。」李詩明說。

女士方法則很多時軀幹肌肉力量不
夠而受傷。軀幹肌肉包括腹肌、髂外
及外旋肌，力量不夠會無法完善地控
制動作及無法保護腰部，致動作不順
暢及連貫，就有容易受傷。

故他們設計的訓練計劃，先為學員
做評估找出問題，然後針對性地訓練，
以避免受傷。訓練完成後，打球動作
穩定暢順，連帶高球成績亦提升。

高球是一種消閒運動，故做足保護、
改善弱點、減少受傷，少能享受箇中
樂趣！

4 椎間盤 突出

這類傷患如休息後仍
無法消炎，有機會需以手
術鬆筋，令手指回復正常
活動能力。
腰部因長期打球，經
常轉動去完成揮桿動作，有時因
扭動過度，令腰骨受壓太大，有
機會引致椎間盤薄弱的位被擠出
來，即椎間盤突出。「椎間盤的
作用像個氣墊，因受壓而被擠出

3 收窄手指 筋腱發炎

另外手腕筋腱勞損、
發炎亦常見。其中一種是
俗稱「彈弓手指」的「手
指屈肌腱狹窄性腱鞘炎
（trigger finger）。鄧醫生
解釋，很多初學者握持球
桿時由於手指過度用力，
會令到負責屈曲手指的「屈曲筋
腱」（flexor tendon）繃緊、發
炎，而當經過狹窄位時會卡住，
即「彈弓手指」。

動不一定有關，不打球的人士，
如主婦都可以有此兩種肘。高爾
夫球運動員都可以有網球肘，因
打球時手腕內側及外側都受力，
故兩邊都可以痛。特別有些初學
者打得不好，經常掘草地，即球
桿打不到球而是打落草地，撞擊
力反彈傳上上肢，受傷機會很
大！」鄧說。

5 髖關節 勞損

另一個常見受部
位是髖關節，鄧醫生
指出，高球的擺動動
作亦包括髖關節的轉
動，如果本身髖關節
已有退化人士，有機會因經過打
高球而更關節退化加速，所以，
如感到打球後髖關節出現痛楚，
應及早見醫生。

鄧醫生指出大部
分中國人的髖關節較
好，不像同齡的歐美
人士大多出現若干程
度的退化，不過香港
的高球手亦要留意，
有痛就應停止並求醫
治理。

學員示範測試軀幹穩定的動作，用力將桿由
上而下拉動，期間腰部要挺直。



a+b.這個動作可以增加身體的柔韌度，特別是旋轉的幅度。
c. 這個動作可以訓練軀幹的穩定性、手臂及腰部的力量。
d. 這個是測試亦是訓練，可以改善由身體帶動手臂的揮桿動作連貫性。

9 養和小百科

養和醫院自創立以來，一直不吝
回饋社會。於1931年，醫院曾經成立
贈醫部，接收外科、婦科及產科病者。
留醫者只需支付每日五毫之膳費，留產
者費用更一律全免。