

即時發布

養和醫院與香港理工大學、香港高爾夫球總會 聯合進行高球運動研究 改善體能強肌力 做個智 Fit 高球手

(2015年8月20日—香港) 恆常運動有益身心，但若欠缺合適的熱身運動及肌肉鍛鍊，會大大增加受傷的風險。就以高爾夫球為例，這類重覆動作多的運動，容易對球手造成慢性的傷患，包括肌肉、筋腱或韌帶拉傷及過勞性創傷等。

隨著高球運動日益普及，為增加了解高球手揮桿表現及受傷的原因，**養和醫院、香港理工大學與香港高爾夫球總會**早前聯合進行一項針對年青高爾夫球手及成熟業餘球手的體能因素與運動表現的研究，結果發現兩組球手的揮桿力量及準繩度與其身體肌肉力量強弱及關節的靈活度有密切關係，其中更有逾 53% 的成熟業餘球手因關節和軟組織過緊或不當姿勢而受傷患困擾。

養和醫院物理醫學及復康科主任周志平醫生表示：「勞損性運動創傷往往因早期傷勢不明顯，而令球手忽略或延誤求醫，他們繼續以錯誤姿勢做運動，令創傷加劇，以致不能繼續運動，嚴重的更會影響日常生活。」

無論是否專業高球手，由於高球運動涉及揮桿動作，屬高速及重複單一方向轉動，以一場球賽為例，揮桿至少過百次以上，容易增加脊椎關節及附近軟組織的負荷。若本身柔韌性低和關節穩定性不足，以及沒有進行適當熱身運動，會造成手腕、腰背、肩膀和臀部等不同程度的創傷。

是次研究於 2011 年至 2015 年間進行，參與調查的對象分為兩組：第一組是 14 位由 14 至 22 歲的本地男女年青球手，以及第二組為 34 位由 41 至 66 歲、球齡由 5 至 25 年不等的成熟球手。研究針對球手的 1) 脊椎旋轉角度；2) 髖關節旋轉角度，以及髖關節的外展肌及外旋肌力量；3) 肩關節外旋肌力；4) 髖屈肌的柔韌度及 5) 軀幹力量等體能因素進行評估及數據分析，並就訓練前後結果對照比較。

香港理工大學康復治療科學系副教授符少娥博士指出：「是次的研究發現，年輕球手的表現(差點指數¹) 與腰椎及髖關節的總旋轉角度關係最大，即角度愈大，差點愈少。年輕高球手經過加強訓練後，髖關節屈伸肌幅度，髖關節內旋角度，軀幹力量和拋擲距離明顯改善，研究顯示拋擲距離增加可加快擊球速度，提升高球表現。」

與此同時，在 34 位成熟業餘高球手中，有 18 位 (約 53%) 球手受痛楚困擾，當中一半為腰背痛 (佔這組球手中的 26%)，其餘傷及肩膀、膝部及肘部。腰背痛的球手均發現其髖部屈伸肌繃緊，成熟高球手的差點指數則與胸椎節、髖關節旋轉角度及左肩關節的外旋肌肉力量成反比關係，即角度或力量愈大，差點指數愈細，即表現愈好。

以一位受腰痛困擾的業餘高球手為例，接受物理治療前，腰部和髖關節只能作有限度的旋轉，尤其是右邊肌肉特別繃緊。就是因為這些體能上的限制，會引起腰痛甚至影響高球揮桿表現。

養和醫院負責運動復康的物理治療師周文亮解釋：「養和醫院『智 Fit 高球手計劃』的特點是著重球手、教練、物理治療師和大學專家四者之間的緊密合作和溝通，將揮桿動作和表現數據化，為球手制定全方位個人化訓練及治療。計劃能加強球手擊球的穩定性及揮桿動作的準繩度，能提升球手的表現之餘，更減低球手在運動中受傷機會。除高球外，這個合作模式亦會應用在其他運動上，期望幫助無論是專業運動員或業餘愛好者，皆能享受運動樂趣及有更好的表現。」

目前養和醫院的運動物理治療服務包括四大範疇：預防受傷 (injury prevention)、手術前復康訓練 (prehabilitation)、復康治療 (rehabilitation) 及重投比賽及運動 (return to sports)。而這個「智 Fit 高球手計劃」為醫院的運動物理治療服務之一，為參與者提供高球運動訓練及治療。由學術專家提供系統性的數據分析，加上專業高球教練的實戰經驗，以及物理治療師的專業知識及意見，同時配合專門、高科技的先進器材，為球手進行全面體能評估及分析，提供個人指導及針對性強化肌肉及關節訓練，提升球手的運動表現之餘，更可以預防運動所引致的創傷及勞損。

¹ 差點指數是球員在標準球場打球時潛在能力的指數，數值越低，代表球手的能力越好。

香港高爾夫球總會榮譽主席李寧先生表示：「我們很高興能與養和醫院及香港理工大學合作。2016 年高爾夫球將會成為奧運項目之一，同時亦有不少年青人透過校園高球推廣活動接觸高球。『智 Fit 高球手計劃』除有助球手減低受傷機會外，亦可提升本地高爾夫球運動員的表現，令他們發揮最佳水準，在國際運動舞台上更有出色的表現。」

< 完 >

附加資料

1) 港隊教練分享－香港高爾夫球總會香港代表隊教練謝道偉 (Mr. Brad Schadewitz)：

於 2014 年贏得世界大學生高爾夫球賽冠軍、香港本地業餘青年球手陳芷澄(Tiffany Chan)，現時世界女子業餘高球手排名 19 位 (最高曾經排名第 10 位)。今個 8 月陳芷澄更於台灣 LPGA 職業賽事中，以業餘球手的身分勇奪冠軍。

她自六歲開始接觸高爾夫球，是近年急速冒起的本地女子高球手。作為 Tiffany 的教練、香港高爾夫球總會香港代表隊教練謝道偉 (Mr. Brad Schadewitz)，發現 Tiffany 的揮桿表現不穩定。

為改善 Tiffany 的比賽表現，教練與 Tiffany 參與了這次研究計劃。經過詳細的評估後，發現 Tiffany 的髖關節外旋角度不足、肌力弱，以致下盤不穩，影響揮桿表現。同時，物理治療師與教練保持緊密聯繫，按照 Tiffany 的身體狀況，共同擬定針對性的體能訓練，提升肌力及揮桿技術。

謝先生指出：「透過今次的團體合作計劃，集合各方面的專長，球手能準確了解自己的弱點，並透過計劃所提供的針對性訓練，令揮桿動作較以前穩定及擊球更準繩。另外，球手的痛症及傷患獲得到全面的處理，得以繼續進行高水平的訓練和比賽。」

2) 計劃參與者、業餘高爾夫球愛好者分享－吳繩綱醫生：

業餘球手心臟科吳繩綱醫生為高爾夫球運動的愛好者，20 年前開始投身這項運動，於球季時段，每周平均打球一至兩次。約一年前開始每次開始打球一會兒，腰部便

覺隱隱作痛，揮桿發力或成績都不如理想，更影響打球的心情，有時在工作時亦會感到腰痛。

吳醫生於一年前接受養和醫院的評估後，發現腰部和髖關節旋轉度不足，經過物理治療師手法治療和運動拉筋後，其腰背的痛楚大為減少，能完全沒有痛楚地完成球賽，真正享受運動的樂趣。

吳醫生表示：「在物理治療師的建議下，運動物理治療幫助我改善了揮桿姿勢及加強的肌力鍛鍊，令我減少受傷的機會，揮桿更加得心應手，成績亦有進步。」

傳媒聯絡

養和醫院傳訊部

蘇蔓怡 電話：3156 8077

潘凱儀 電話：3156 8071

電子郵箱：media@cad.hksh.com

照片

1. 眾講者及嘉賓合照 (左起) 養和醫院物理治療師周文亮先生、香港高爾夫球總會香港代表隊教練謝道偉先生、業餘球手吳繩綱醫生、養和醫院物理醫學及復康科主任周志平醫生、香港理工大學康復治療科學系副教授符少娥博士、香港高爾夫球總會榮譽主席李寧先生及養和醫院物理治療部主管羅家儀女士。



2. 養和醫院物理治療師周文亮先生、香港高爾夫球總會香港代表隊教練謝道偉先生及業餘球手吳繩綱醫生一同分享 SmartFit 高球手計劃。



3. (右起) 香港高爾夫球總會香港代表隊教練謝道偉先生示範正確的高球姿勢。
旁為養和醫院物理治療師徐善美小姐。



4. 利用 PRIMUS RS dynamometer 分析球手的肌肉力量。



5. 高爾夫球相關的熱身運動：
(或因應各人有所不同，可按自己能力量力而為)

- 1) 腰部轉動：增加胸椎旋轉幅度
每次動作停頓約 5 秒，左右兩邊各 10 次。



- 2) 手臂提舉：強化肩胛骨肌肉力量
每次動作停頓約 5 秒，重複 10 次。



- 3) 抱膝伸展：增加髖關節內旋及腰椎旋轉幅度
左右兩邊各 10 次。



- 4) 鶴形轉向：增加髖關節外旋幅度及肌力
左右兩邊各 10 次。



- 5) 髖屈肌伸展：增加髖屈肌的柔韌度
左右兩邊各 10 次，每次動作停頓約 5 秒。



有關高爾夫球熱身運動短片，請瀏覽：

http://web.hksh.com/clinical_services/physio/en/multimedia.php