

即时发布

## 养和医院与香港理工大学、香港高尔夫球总会 联合进行高球运动研究 改善体能强肌力 做个智 Fit 高球手

(2015年8月20日—香港)恒常运动有益身心，但若欠缺合适的热身运动及肌肉锻炼，会大大增加受伤的风险。就以高尔夫球为例，这类重复动作多的运动，容易对球手造成慢性的伤患，包括肌肉、筋腱或韧带拉伤及过劳性创伤等。

随着高球运动日益普及，为增加了解高球手挥杆表现及受伤的原因，养和医院、香港理工大学与香港高尔夫球总会早前联合进行一项针对年青高尔夫球手及成熟业余球手的体能因素与运动表现的研究，结果发现两组球手的挥杆力量及准绳度与其身体肌肉力量强弱及关节的灵活度有密切关系，其中更有逾53%的成熟业余球手因关节和软组织过紧或不当姿势而受伤患困扰。

养和医院物理医学及复康科部主任周志平医生表示：「劳损性运动创伤往往因早期伤势不明显，而令球手忽略或延误求医，他们继续以错误姿势做运动，令创伤加剧，以致不能继续运动，严重的更会影响日常生活。」

无论是否专业高球手，由于高球运动涉及挥杆动作，属高速及重复单一方向转动，以一场球赛为例，挥杆至少过百次以上，容易增加脊椎关节及附近软组织的负荷。若本身柔韧性低和关节稳定性不足，以及没有进行适当热身运动，会造成手腕、腰背、肩膀和臀部等不同程度的创伤。

是次研究于2011年至2015年间进行，参与调查的对象分为两组：第一组是14位由14至22岁的本地男女年青球手，以及第二组为34位由41至66岁、球龄由5至25年不等的成熟球手。研究针对球手的1)脊椎旋转角度；2)髋关节旋转角度，以及髋关节的外展肌及外旋肌力量；3)肩关节外旋肌力；4)髋屈肌的柔韧度及5)躯干力量等体能因素进行评估及数据分析，并就训练前后结果对照比较。

香港理工大学康复治疗科学系副教授符少娥博士指出：「是次的研究发现，年轻球手的表现(差点指数)与腰椎及髋关节的总旋转角度关系最大，即角度愈大，差点愈少。年轻



高球手经过加强训练后，髋关节屈伸肌幅度，髋关节内旋角度，躯干力量和抛掷距离明显改善，研究显示抛掷距离增加可加快击球速度，提升高球表现。」

与此同时，在 34 位成熟业余高球手中，有 18 位 (约 53%) 球手受痛楚困扰，当中一半为腰背痛 (占这组球手中的 26%)，其余伤及肩膀、膝部及肘部。腰背痛的球手均发现其髋部屈伸肌绷紧，成熟高球手的差点指数则与胸椎节、髋关节旋转角度及左肩关节的外旋肌肉力量成反比关系，即角度或力量愈大，差点指数愈细，即表现愈好。

以一位受腰痛困扰的业余高球手为例，接受物理治疗前，腰部和髋关节只能作有限度的旋转，尤其是右边肌肉特别绷紧。就是因为这些体能上的限制，会引起腰痛甚至影响高球挥杆表现。

养和医院负责运动复康的物理治疗师周文亮解释：「养和医院『智 Fit 高球手计划』的特点是着重球手、教练、物理治疗师和大学专家四者之间的紧密合作和沟通，将挥杆动作和表现数据化，为球手制定全方位个人化训练及治疗。计划能加强球手击球的稳定性及挥杆动作的准绳度，能提升球手的表现之余，更减低球手在运动中受伤机会。除高球外，这个合作模式亦会应用在其他运动上，期望帮助无论是专业运动员或业余爱好者，皆能享受运动乐趣及有更好的表现。」

目前养和医院的运动物理治疗服务包括四大范畴：预防受伤(injury prevention)、手术前复康训练(prehabilitation)、复康治疗(rehabilitation)及重返比赛及运动 (return to sports)。而这个「智 Fit 高球手计划」为医院的运动物理治疗服务之一，为参与者提供高球运动训练及治疗。由学术专家提供系统性的数据分析，加上专业高球教练的实战经验，以及物理治疗师的专业知识及意见，同时配合专门、高科技的先进器材，为球手进行全面体能评估及分析，提供个人指导及针对性强化肌肉及关节训练，提升球手的运动表现之余，更可以预防运动所引致的创伤及劳损。

香港高尔夫球总会荣誉主席李宁先生表示：「我们很高兴能与养和医院及香港理工大学合作。2016 年高尔夫球将会成为奥运项目之一，同时亦有不少年青人透过校园高球推广活动接触高球。『智 Fit 高球手计划』除有助球手减低受伤机会外，亦可提升本地高尔夫球运动员的表现，令他们发挥最佳水平，在国际运动舞台上更有出色的表现。」

< 完 >

## 附加资料

### 1) 港队教练分享-香港高尔夫球总会香港代表队教练谢道伟(Mr. Brad Schadewitz):

于 2014 年赢得世界大学生高尔夫球赛冠军、香港本地业余青年球手陈芷澄(Tiffany Chan)，现时世界女子业余高球手排名 19 位 (最高曾经排名第 10 位)。今个 8 月陈芷澄更于台湾 LPGA 职业赛事中，以业余球手的身分勇夺冠军。

她自六岁开始接触高尔夫球，是近年急速冒起的本地女子高球手。作为 Tiffany 的教练、香港高尔夫球总会香港代表队教练谢道伟 (Mr. Brad Schadewitz)，发现 Tiffany 的挥杆表现不稳定。

为改善 Tiffany 的比赛表现，教练与 Tiffany 参与了这次研究计划。经过详细的评估后，发现 Tiffany 的髌关节外旋角度不足、肌力弱，以致下盘不稳，影响挥杆表现。同时，物理治疗师与教练保持紧密联系，按照 Tiffany 的身体状况，共同拟定针对性的体能训练，提升肌力及挥杆技术。

谢先生指出：「透过这次的团体合作计划，集合各方面的专长，球手能准确了解自己的弱点，并透过计划所提供的针对性训练，令挥杆动作较以前稳定及击球更准确。另外，球手的痛症及伤患获得全面的处理，得以继续进行高水平的训练和比赛。」

### 2) 计划参与者、业余高尔夫球爱好者分享-吴绳纲医生:

业余球手心脏科吴绳纲医生为高尔夫球运动的爱好者，20 年前开始投身这项运动，于球季时段，每周平均打球一至两次。约一年前开始每次开始打球一会儿，腰部便觉隐隐作痛，挥杆发力或成绩都不如理想，更影响打球的心情，有时在工作时亦会感到腰痛。

吴医生于一年前接受养和医院的评估后，发现腰部和髌关节旋转度不足，经过物理治疗师手法治疗和运动拉筋后，其腰背的痛楚大为减少，能完全没有痛楚地完成球赛，真正享受运动的乐趣。

吴医生表示：「在物理治疗师的建议下，运动物理治疗帮助我改善了挥杆姿势及加强的肌力锻炼，令我减少受伤的机会，挥杆更加得心应手，成绩亦有进步。」

### 传媒联络

养和医院传讯部

苏蔓怡 电话：3156 8077

潘凯仪 电话：3156 8071

电子邮箱：[media@cad.hksh.com](mailto:media@cad.hksh.com)

## 照片

1. 众讲者及嘉宾合照（左起）养和医院运动复康物理治疗师周文亮先生、香港高尔夫球总会香港代表队教练谢道伟先生、业余球手吴绳纲医生、养和医院物理医学及复康科主任周志平医生、香港理工大学康复治疗科学系副教授符少娥博士、香港高尔夫球总会荣誉主席李宁先生及养和医院物理治疗部主管罗家仪女士。



2. 养和医院物理治疗师周文亮先生、香港高尔夫球总会香港代表队教练谢道伟先生及业余球手吴绳纲医生一同分享 SmartFit 高球手计划。



3. (右起) 香港高尔夫球总会香港代表队教练谢道伟先生示范正确的高球姿势。旁为养和医院物理治疗师徐善美小姐。



4. 利用 Primus RS dynamometer 分析球手的肌肉力量



5. 高尔夫球相关的热身运动：  
(或因应各人有所不同，可按自己能力量力而为)

- 1) 腰背旋转：增加胸椎旋转幅度  
每次动作停顿约 5 秒，左右两边各 10 次



- 2) 肩膊伸展：强化肩胛骨肌肉力量  
每次动作停顿约 5 秒，重复 10 次。



- 3) 单脚站立膝拉近心口：增加髋关节内旋及腰椎旋转幅度  
左右两边各 10 次



- 4) 鸛形转向：增加髋关节内旋及腰椎旋转幅度  
左右两边各 10 次





- 5) 髖屈肌伸展：增加髖屈肌的柔韌度  
左右两边各 10 次，每次动作停顿约 5 秒

