

# 常見的肩運動傷害

早期一發覺肩膀有不對勁時，即應馬上治療，這是預防「冰凍肩」的不二法門，而運動前良好的熱身運動及正確的運動方法，也是預防肩傷害的良方，若不幸肩功能障礙，需長期復健治療，唯耐心、毅力和一顆樂觀的心，積極地運動，必能復健成功。

**肩**關節是人體上肢和軀幹連接的地方，它有個特點就是有很好的活動度，但是它的穩定度就較差了，肩膀靠著肩帶附近的一些肌肉群關節囊和韌帶和我們的身體結合在一起，也因為這個緣故，我們肩帶的這些肌肉的肌腱、關節囊及韌帶就常因為不當的使用及不當的外力傷害，產生許多種類的運動傷害。

## 肩膀是上肢的樞紐

西方有位學者將肩關節比喻成「內部的手」(Inner Hand)，而我們的手為「外部的手」(Outer Hand) 因為如果肩關節受傷後產生功能上的障礙，那我們的手功能也將大打折扣，很多事情就沒辦法做了，例如提重物時肩膀就痛，甚至連刷牙梳頭或洗澡這些日常動作都很困難做到。

可見「肩到用時方恨晚」，這裡的「晚」是指太晚治療了，肩手是內外一體的，所以當肩膀在運動時產生不適時，就應儘速求醫了，越早治療，當然也是事半功倍。

## 為什麼造成肩部傷害？

常見肩部關節運動傷害分成二種：第一種為外傷性，第二種為非外傷性傷害。首先介紹外傷性傷害，此種常發生於接觸性的運動，例如美式足球、足球、籃球…等，經接觸造成肩關節很大的外力衝擊而造成受傷。

第二種非外傷性的傷害，是我們最常見的，例如棒球投手、捕手，因為過度使用造成受傷；又如不當的運動方式造成受傷，像打羽球不當的殺球，容易使肌腱拉傷。

究其受傷的原因有幾個：1. 為意外受傷，像是過度的衝撞造成的外傷；2. 為重覆過度使用，像投手肩即是一例；3. 為不當的運動方式，包括沒有適當的暖身運動及不正確的運動方法。對於受傷的原因，有進一步了解的必要，身為運動的喜好者，就應思考如何預防之道，以防患於未然。

## 肩痛不是病，但痛起來真要命！

最近有位馬拉松健將，也熱

愛羽毛球運動，但是却苦於「五十肩」的困擾，他說：「這輩子熱愛慢跑、長跑及羽毛球運動，一輩子身體健康，沒啥病痛，在學校教授體育，並教導學生如何預防運動傷害？如今却“肩痛”纏身，實在是此生之遺憾！」

從前面這位畢生獻身體育的老師，也最終惱於肩痛之傷害，實在是導因於未及時治療，防微杜漸，「羅馬不是一天造成的」，當然所謂「五十肩」、「冰凍肩」，也絕非一朝一夕所造成，乃日積月累之結果，甚至擾您清夢，讓您終夜不能安眠，症狀稍微輕一點的，只要吹冷氣或吹電扇，肩膀就酸脹痛得厲害，天氣變天時，「肩膀」就有如氣象台一般，實在相當困擾！

## 對症下藥、勤於復健

「五十肩」並不是50歲的人的專利，年輕人和老年人一樣有機會，前者發生的原因不外是外傷性和非外傷性引起；而後者則大部份起因於關節退化所引起。

「五十肩」的特徵為肩膀抬不起來，往前往上抬會痛，往旁邊往上抬也痛，休息時或晚間睡覺時也會痛得睡不著；這些困擾皆可以事先預防，但是大多數人總是忍耐功夫到家，覺得肩膀偶而酸痛或無力，並不會影響日常

(下接47頁)

(上接42頁)

生活，直到有一天洗澡時擦洗背部困難，或者沒有辦法梳頭髮時，才發覺事態嚴重，如此才下定決心復健治療，此時所需之時間、金錢就更為可觀，但是能不能治療痊癒，還得看您的耐心夠與不夠呢！

### 復健靠運動、運動靠自己

一般人常常以為復健治療是醫師、治療師的事！其實除了醫師正確診斷，物理治療師適切地評估和治療外，剩下來的功夫全靠自己，當然最重要的是運動的方法要配合醫療人員的治療計劃，一步一步來進行，這點是病患要有的體認，因為不恰當、不正確的方法，反而會造成重覆的傷害，更不容易痊癒。

這些肩部復健運動有以下的幾種：柯德曼氏 (Codeman's Pendulum exercise) 鐘擺運動、肩輪運動、指梯運動、牽拉運動、肌力加強訓練……等，除此之外，預防肩部再受傷也是很重要的一環，否則長此惡性循環，肩痛將無止境，預防之道在於復健治療未達完成前，絕不能給肩部再過度運動及過重的負荷，例如提重物；應遵照治療人員的指示，循序漸進，直到治療人員評估完成，可以再進行運動，才可以再恢復運動。

# 如何寶貝我們的腰

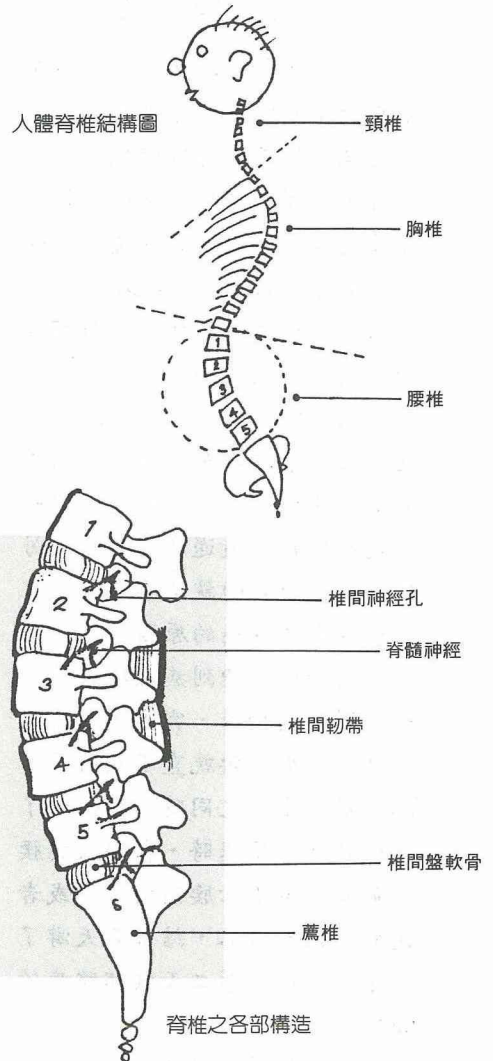
「腰背酸痛」相信是很多人有過的經過，40歲以上的人常會有這種毛病，所以又有俗稱叫「40腰」。除了上了年紀的人有這些脊椎關節退化的疾病之外，在運動傷害中也屢見不鮮，為人所熟知的「棒球先生」李居明先生，就深深為腰痛的苦惱，長期接受物理治療；在運動場上，因為需要許多技巧性的動作，來做一次完美的演出，而腰椎是人體脊椎中活動量最大的，包括彎腰、伸展、旋轉、側彎等動作，所以腰部也就格外容易造成運動傷害。

從解剖構造來看腰椎共有5節，每一節脊椎之間有許許多多的小關節面、骨頭、關節囊及一些軟組織如韌帶、肌肉、肌腱等附著在我們的腰椎上，在脊椎骨的椎孔有脊髓通過，而許許多多支配下肢肌肉的神經，就從二節脊椎骨之間的椎神經孔中長出來。

另外有一個很重要的構造，就是二個腰椎之間有一層關節軟骨，我們稱之為椎間盤軟骨，它的作用就像是海綿墊一樣，墊在椎骨之間，以減輕骨頭之間摩擦的機會，以及幫忙承受一些重力。請參考附圖。

### 腰痛原因有二

通常腰痛的原因可簡單分成



2種，第一種機械性或物理性因子所造成的腰背痛。此種背痛的成因，乃脊椎構造上產生傷害而引起，例如關節、骨頭（長骨刺），或韌帶、肌肉拉傷而造成的背痛。

而另外一種是由於椎間盤軟骨所引起的背痛。這種背痛通常也較為棘手，其原因是椎間盤軟骨突出或是破裂，壓迫到下肢神經，造成整隻腳酸、麻、脹痛，