

肩部運動傷害之復健

文/復健科 陳耀仁 主治醫師

棒球是國人最喜愛的運動之一；職棒運動蓬勃發展，與棒球相關的運動傷害也增加許多。棒球的運動傷害可以簡單分成慢性及急性傷害兩種。慢性運動傷害以肩部及肘部最為常見，而急性運動傷害包括：踝扭傷、肌肉受傷、手指受傷、被球打到，甚或心臟血管疾病…等都可能發生。其中以肩膀產生運動傷害的機會最高，造成很多有名的投手提早結束運動生命。本篇介紹肩部運動傷害復健觀念及相關知識。

由於肩膀常見的運動傷害屬於慢性，也就是症狀是逐漸發生，球員或個人也不確定是如何產生，因此進行復健前必須先完整的診斷及分析運動傷害，了解確切受傷部位及有無生物力學上的其他病變，如此才能進行有效的復健，例如球員肩部受傷的根本原因，可能是軀幹或下肢耐力、協調性不足，如果只進行肩部復健訓練，而不做下肢、軀幹相關的訓練，球員肩部的症狀將會反覆發生。

了解受傷的原因與部位後，肩部復健包括下列項目：(一)使用電療或熱療儀器增加血液循環，促進受傷組織的癒合、(二)執行拉筋及關節運動來恢復受傷組織的柔軟度、(三)執行肌肉訓練恢復受損的肌肉功能、(四)執行平衡感訓練恢復本體感覺、(五)心肺耐力訓練、(六)執行功能性的復健以重返運動場比賽。

其中肌肉訓練不只有肌力，也要注意爆發力、耐力及整組肌肉動作是否正確。由於肩部先天內轉肌群比較多且強壯(包括胸大肌、闊背肌、肩胛下肌等)，而外轉肌群只有兩條(棘下肌及小圓肌)，而且相對比較無力，因此必須特別加強訓練。

經過復健後必須符合以下條件，得以再度上場比賽：(1)符合受傷組織癒合時間，也就是輕微的肌肉受傷，約兩星期就可以上場；而嚴重的肌肉受傷可能需要三個月以上、(2)正常關節活動度且不會疼痛、(3)適當的肌力及耐力、(4)柔軟度平衡感正常、(5)無持續性的腫脹、(6)適當的心肺體適能、(7)運動技巧恢復、(8)無持續生物力學上不正常結構、(9)運動員心理調適良好、(10)教練滿意訓練成果。

預防再次發生運動傷害，仍必須注意運動量，不可過度運動，讓肩膀再次受傷。就投手而言，先發投手投一休四或休五，每場投球數最多100至120球間，或是 106 ± 16 球為原則。而牛棚投手：依上一場投球狀況、隊醫或投手本身的意見做參考。以中繼為例，熱身20球，投兩局40球，共60球，至少需要休兩天；終結者連兩場出賽，休兩天也是必要的。

