

# 肩部運動傷害之復健

文/復健醫學部 陳耀仁 主任

棒球是國人最喜愛的運動之一，因此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、被球打到甚或心血管疾病等都可能發生。由於肩部受傷機會高，接下來介紹肩部復健觀念及相關知識。

肩部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做完整的診斷以及運動傷害分析，了解確切受傷部位以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，如此球員的肩部症狀將會反覆發生。

了解受傷的原因與受傷部位後，肩部復健包括下列項目：（一）使用電療或熱療儀器，增加血液循環以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

能性的復健以回到運動場上比賽。其中肌肉訓練不只包含肌力，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比較強壯（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，因此必須特別加強外轉肌的訓練。

經過復健後當然希望能再回到運動場，但必須符合以下條件，才可以再度到場上比賽：（1）符合受傷組織癒合時間，也就是輕微的肌肉受傷，可能兩星期就可以上場，而嚴重的肌肉受傷可能需要三個月以上；（2）正常的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。

