

# 歡歡喜喜打槌球

永誠復健診所物理治療師 李俊霖

清新的早晨、新鮮的空氣、和煦的陽光伴隨著涼爽的微風，假日的清晨裡，舒適的草坪中，爺爺、奶奶、爸爸、媽媽帶著小孫子小孫女們，一家三代，男女老少共同沈浸在槌球運動的歡笑聲中！

槌球運動，是高爾夫球和撞球的綜合體，只要一塊長20公尺，寬25公尺的場地和簡單便宜又方便設置的裝備，河堤邊、草原上、公園裡隨處都可以進行。

緩和的槌球運動鮮少造成運動傷害的產生，而對於高血壓、糖尿病、心臟病…等慢性心血管疾病的患者而言，槌球更是再適合不過的運動了。

高血壓患者若持續進行溫和緩慢的槌球運動，可以適度使血管擴張，降低血壓、減少膽固醇，並使血脂防正常化，對於高血壓的病

況有極佳的助益。

糖尿病患者參加槌球運動，可增加熱量消耗、改善胰島素的敏感性及葡萄糖的耐受性，增加血糖的代謝，而達到控制病情的作用。

對於心臟病患者而言，槌球運動不但能適度強化心肺功能，也能避免心臟肌肉的過度負荷，是最佳的運動！

除了上述的優點之外，研究並指出槌球運動可以適度的增進心肺耐力，並減少骨質之流失以預防骨質疏鬆症的發生。

然而，所有的運動都應該要適時、適量，從事槌球運動時，也應注意下列事項以避免運動傷害的發生。



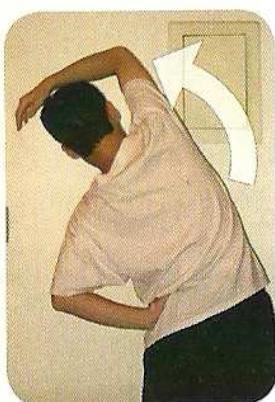
1. 由於是戶外的運動，要適時補充水分並注意防曬，避免中暑。
2. 運動前應做好充分的暖身運動，讓身體達到最佳的狀態。
3. 避免長時間的運動，以免產生肌肉痠痛，或是因為槌球進行時腰部及膝關節微彎動作而造成的腰部及膝關節的疼痛。

如果遇到上述類似症狀出現，建議您尋求物理治療師的協助，給予您熱身動作上的指導以及適當的熱療、電療或是徒手治療。而必要時也可透過治療性或是預防性貼紮治療，減少症狀的發生！

您可以盡情地享受槌球的樂趣和與家人相處的美好時光，而您健康沒有疼痛的身體，就由物理治療師給您最專業的照顧與守護，讓您毫無後顧之憂！

## 休閒篇

### 打槌球前的熱身運動



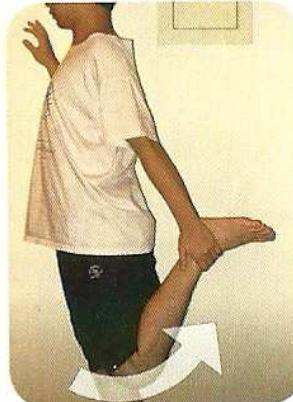
腰部側彎運動



脊椎旋轉運動



大腿後側肌群  
伸展運動



大腿前側肌群  
伸展運動