



近年來網球運動日漸風行；網球人口也愈來愈多，相隨著，網球運動傷害情形也跟著增加了。在網球場上造成傷害的原因，和其他運動不大相同，由於網球運不需要身體的接觸，受傷的機會和其激烈運動比起來，自然要少得多。一般來講網球傷害的原因大致的情形如下：運動姿勢技巧的錯誤，運動前熱身不夠，所持的拍子不適當，場地設施不良，過分的疲勞等。尤其技巧的錯誤是為最主要的原因。

剛開始打網球的人，在手上起一兩個水泡是很平常的，這是因為初學者無法將球很準確的擊在拍子中心的部分，而造成拍子翻動的現象，手掌及手指受到連續的摩擦所造成的傷害。或者是拍子的握把太大或太小，也容易造成水泡。幸好，只要適當的治療，就能治癒，而成為天然的保護皮繭。

通常，網球運動傷害，大部分都是在四肢及上半身，下肢也偶爾會受傷。尤其是關節的部分，如手腕、手肘、肩部，以及腹部肌肉，背部肌肉，有時候腳踝也會受到傷害。不過每傷害都不會很嚴重，但是若不馬上治療，則很容易在同樣部位再犯，久而久之，就會造成慢性的傷害。最近幾年來，網球運動技術不斷的在進步，如發球、底線球、步伐，以及觀念，都有很大的改革，球員常常在學習這些新的技巧時，因為沒有好的指導，以及求好心切，而造成多傷。以下對於各種基本技術以及有關的傷害稍做討論。

一般來說，底線球(Stroke)，截球(Volley)，發球(Serve)及殺球(Smash)，為網球四個基本技巧。通常剛開始學球的人，總是由底線球開始。如果揮拍擊球時，手腕不固定，打久了之後，往往覺得手腕會痛，這就是因為手腕部分的軟組織(Soft Tissue)受到傷害，或者是，對手擊出一支角度很大的球，你為了要救球，但是步伐不夠快，而企圖以手腕彎屈的力量來擊球，手腕也很容易受傷。還有，現在很流行的上旋球(Top spin)打法，因為需要很大的力量，初學者，常常會加上手腕動作，以做加速度，這樣也很容易傷到手腕。總之對於底線球，以手腕動作擊球是不適當的。正確的方法，應該是以身體旋轉的力量做為原動力，再加上手臂揮動，只要二者適當的配合，再加上身體重心的協調，必定可以擊出強而

有力的球，而且不會傷害到手腕。但並不是說手腕一定要完全的固定，事實上歐美許多職業選手，他們擊球時也用了手腕的動作，使球更強更快，那是因為他們擊球時，已經把身體旋轉力充分的用進去，手腕不過是輔助而已，而且他們腕力也已達相當程度。所以對於初學者，以及普通選手，擊球時，手腕稍做固定，一定可以防止手腕的傷害。一般人正手球都比反手球要好，主要是因為反手球，比較不易利用身體旋轉力，而且手臂力量也比較小，往往擊球，只用到手臂揮拍的力量，時間一久，常會使手肘部受到輕微的傷害。



發球及殺球是網球運動中二大利器，同時也是最容易受傷的動作。引起受傷的原因，常常是球員熱身運動不足，以及動作的錯誤。由於這兩個原因，肩部、手腕、腹部肌肉，及背部肌肉往往會受傷。一般人都很崇拜所謂的「大炮球」(Cannon ball)(註一)，一上場，就猛力的發球，很容易使肩部，及腹部肌肉受傷。另外一種發球法叫做「美國式扭轉球」(American twist)(註二)，也很容易使腕部、肩部受傷，主要是因為需要很大旋轉的力量，初學者往往都無法控制。殺球受傷，則是因為執拍法的錯誤加上擊球點不適當(註三)或者是殺球後揮拍動作不當，都很容易引起肩部及手腕部的傷害。因此對於傷害的預防，足夠的熱身運動，以及老師正確的指導是非常重要的。

截球(Volley)，是有效的攻擊武器，但似乎很少引起傷害，但是球員在練習打截球時，會覺得，手一直握著拍子，手掌的肌肉很酸，像這樣的情形，不超二十分鐘，手就沒力握起來了。這就是球員，不懂得在沒有打球的時候，把手腕放鬆。應該是只有在擊球那一霎那握緊拍子，其他時間保持放鬆，這樣就不會使手掌部分的肌肉，過分疲勞。

對於拍子的握法，以前的觀念，總認為不應該隨便改變握拍法，但是照現在的趨勢看來，握拍法應該隨著各種不同的打法，不同的情況而改變，並沒有什一定的正確握拍法，例如：正手球以經慢慢朝向軟式網球的握拍法了，但是打反手球時，則向左邊，轉了將近180°。(對右手者而言)。主要是因為這樣的握拍法更適合打上旋球(Top spin)。對於在身體後面的正手球，球員常常以反手握拍的方法來擊球，這樣不但可以補救步伐的不足，同時可以避免手腕過分的動作。諸如此類的革新，都使得球員更具威力，同時可避免受到傷害。

一般來講，傷害的治療原則，如果是在急性期，則可以用冰冷敷以止痛，要固定，如果腫起來的現象，則可將受傷部位抬高，經過24小時後，則可以熱敷治療。如果是慢性傷害，則可以熱敷治療，並且可做局部的運動，在治癒之後，做運動時，必須記得對以前受傷的部位加以保護，以免再犯。事實上，預防才是最重要一足夠的熱身運動，正確的姿勢，還有最重要的一點就是當你累的時候不要再打球，因為這樣不但對你的球技沒有幫助，而且還會傷你的身體。

(註一)大炮球：強而有力的扣壓直球，有如棒球的快直球。

(註二)美國式扭轉球：旋轉力很大上旋側旋球，球員手臂必須向內旋轉(Internal Rotation)

(註三)如軟式網球拍法殺球，則擊球點必須較低，如執反手拍法，則擊球點較高。