

避免棒球运动损伤

棒球运动有很多重复性动作，因此过度损伤常见—即使青年运动员也如此。投掷过用力、过多或过早且没有休息，造成运动员肘关节和肩关节损伤的风险。尽管普遍，过劳损伤也是可以避免的。

了解尺侧副韧带 (UCL) 损伤风险

- 投手尤其存在尺侧副韧带 (UCL) 损伤的风险，它是肘关节的三角形厚韧带，是投掷动作中肘关节的主要稳定装置。
- 严重时可行UCL重建术，即Tommy John手术。
- Tommy John手术采用身体其他部位（通常是前臂、绳肌或足）的韧带代替肘关节内侧韧带。
- 在棒球大联盟和小联盟，Tommy John术后83-97%的运动员可以重返赛场。
- 在某种程度上，术后恢复需要11-20个月。



Infographic courtesy of the National Athletic Trainers' Association

在棒球场上注意安全

- 避免专注于一项运动。
- 训练加强肩袖、肩胛肌肉和核心肌肉力量。
- 按流程热身，可逐渐增加距离和速度。
- 不要在同一赛季为不同球队打球。
- 赛季结束后至少6周不进行投掷练习。
- 制定赛季前投掷/ 距离投球训练计划。
- 向教练和运动防护师报告任何手臂疼痛情况。
- 遵守联赛的赛场计数规则。
- 投掷时，专注于技术动作、指令和准确性。
- 注意身体姿势、活动度和柔韧性。

来源：NATA、Andrews骨科和运动医学研究所、美国运动医学杂志