

# 야구 관련 부상을 피하는 법

야구는 반복적인 동작을 매우 많이 해야 하기 때문에 과사용 부상이 흔하며 젊은 선수들이라고 예외일 수 없습니다. 휴식 없이 너무 세게, 너무 많이, 또는 너무 어려서부터 공을 던지는 선수들은 팔꿈치와 어깨 부상 위험이 큼니다. 비록 흔하더라도 과사용으로 인한 부상은 방지할 수 있습니다.



## 척골측부인대(UCL) 부상에 대한 이해

- 투수들에게 특히 척골측부인대(UCL) 부상이 흔한데, 척골측부인대는 팔꿈치에 있는 두꺼운 삼각형 띠로 투구 동작 시 팔꿈치를 안정시키는 주요 인대 중 하나입니다.
- 최악의 경우엔 '토미 존 수술'로 알려진 UCL 재건 수술이 필요할 수도 있습니다.
- 토미 존 수술은 팔꿈치 중간에 있는 인대를 신체 다른 부위에서 가져온 건, 대개 앞쪽 팔, 오금줄 또는 발의 인대로 대체합니다.
- 토미 존 수술을 받은 미국 메이저리그 및 마이너리그 선수의 83-97%는 다시 경기에 복귀했습니다.
- 수술 후 회복 기간은 보통 11개월 내지 20개월입니다.

Infographic courtesy of the National Athletic Trainers' Association

## 야구 부상을 방지하는 방법

- 한 종목에만 투자하는 것을 피할 것
- 회전근개, 견갑골, 코어 근육을 강화할 것
- 점차적으로 몸을 풀 수 있는 준비 운동을 할 것
- 한 시즌 동안 여러 야구팀에서 경기를 뛰지 않을 것
- 한 시즌이 끝나면 적어도 6주 동안 투구 없이 휴식할 것
- 프리시즌용 투구/장거리 송구 프로그램을 개발할 것
- 만약 팔에 통증이 있다면 코치와 트레이너에게 상담할 것
- 소속 리그의 투구수 규정을 준수할 것
- 투구 시 적절한 몸의 역할, 위치, 정확도에 집중할 것
- 투구 시 자세, 동작 범위, 유연성에 집중할 것

출처: NATA, 앤드류 정형외과 및 스포츠 의학 기관, 미국 스포츠의학 저널