

分類 籃 來源 大成報 日期 860122 版面：十四版

記者 熊昌成 / 特稿

對於籃球員來說，身體各部位最容易受傷害的地方包括踝關節、膝關節和腰背肌肉，其中又以腳踝扭傷的情形最為普遍，不僅是球員、運動員會發生，幾乎每個人都曾經有過扭到腳踝的經驗。經常運動的人在扭傷腳踝之後可能不太在意，因為經過一段短時間的休息並且保持一定的活動量，扭傷的部位可能

又再度讓上陣勉力以赴；當時，宏國領隊林鴻道心疼愛將，特別找來精通跌打損傷的名中醫為周俊三做賽前的治療，阿三裏傷之後和朱浩仁連手出擊，終於一償宿願。

事實上，職籃球季的例行賽各隊必須打六十場，原本就是漫長而艱苦的戰役，教練團在兵源的運用和掌握上，早在開打初期就應該有一番周延的計畫，如果，一味的以戰績掛帥每場比賽都以主力拚鬥全場贏球倒也值得，萬一失利又損兵

〈絕不可等閒視之〉

運動傷害 球員的最痛

休養時間如果不夠 會帶來傷勢更形惡化的後果

很快就會復元；然而，籃球員們因為比賽頻繁，小小的傷勢如果不立即處理，往往會因為休養時間不夠而比賽不斷令傷勢惡化而帶來更大的困擾。

CBA 職籃第三季進行四十四場比賽之後，宏福公羊隊的當家明星球員朱志清因為背肌舊傷復發必須休養一至一週，由於宏福隊中傷兵

折將，很可能連往後戰績翻身的籌碼都輸掉了。

上一季季後賽進行期間，總冠軍宏國隊的當家控球後衛周俊三，因為在例行賽末期撞傷肩部韌帶，舉手拿筷子吃飯都有困難連論上場領軍作戰出手投籃了。阿三哥身為隊長有無可旁貸之責，再者總冠軍戒指已近在咫尺，經過西醫檢查後，

評斷，病人對醫生診治的信心應該最重要吧，你相信他能治好你的傷，接受他給你的建議並且照方服藥，就沒問題了；周俊三強調，如果你還想在球場上多打幾年球，千萬不可對任何的運動傷害等閒視之，唯有自己注意避免受傷，才是最佳的治療之道。