

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫療 來源 民生報 日期 871226 版面：四版

疲勞性骨折



運動小常識

小傷被忽略形成骨骼隱形傷口，一旦惡化就危及運動生命。

【記者李亦伸／報導】CBA中華職籃達欣虎隊中鋒班尼特，由於腳踝罹患「疲勞性骨折」，今年球季可能至少有一半的球季無法上陣，引起球隊與許多職籃球員恐慌，也讓許多熱愛籃球的「周末籃球休閒族」引以為戒。

班尼特禁區威力強大，平均二十分十個籃板的能力，堪稱CBA第一中鋒，他的骨折方式與意外，令球隊運作與調度同時失去節奏與章法，也造成球員們的疑慮與注意。

擁有兩年職籃經歷的前幸福豹隊運動傷害防護專家宣正指出，從「疲勞性骨折」的字義去解讀，這是很多運動員忽略的運動傷害問題，班尼特可能忽略之前的小傷，同時沒有好好的休息，在經過長時間不段的訓練、刺激、比賽之後，肌腱拉裂了骨頭，形成一道「隱形」的傷口。

宣正強調，這道「隱形傷口」幾乎是國內籃球員長久以來所忽略的問題，但一旦傷口惡化，甚至造成班尼特的骨折與疼痛狀況時，可就不妙了，最嚴重的結果可能是整季泡湯，危及運動生命。

他表示，職業球員的任何疼

痛或挫傷，都不能等閒視之，尤其是患部持續性的隱隱作痛，必然是有不同程度的損傷所致。至於一般利用周末、周日運動打球的休閒族群，對於此類的運動傷害也必須建立完整、正確的觀念，不要讓小傷阻礙了運動的健康與休閒的樂趣。

宣正建議，只要受傷，休息並仔細進行觀察，是一般休閒

運動族必須建立的首要觀念，通常患部擴大傷勢都是不斷的刺激與長期忽略所致，只要細心的注意自己身體疼痛，同時適時的進行檢查或X光的檢驗，由合格的運動傷害醫師或骨科大夫診治，不難發現其中的原委，也能夠建立正確的運動傷害防護觀念。

要運動更要健康，懂得休閒也要精於保養，這是避免肌肉、骨質疲勞，防護運動傷害的基本概念，也是周末運動族不能輕忽的生活課題。

