

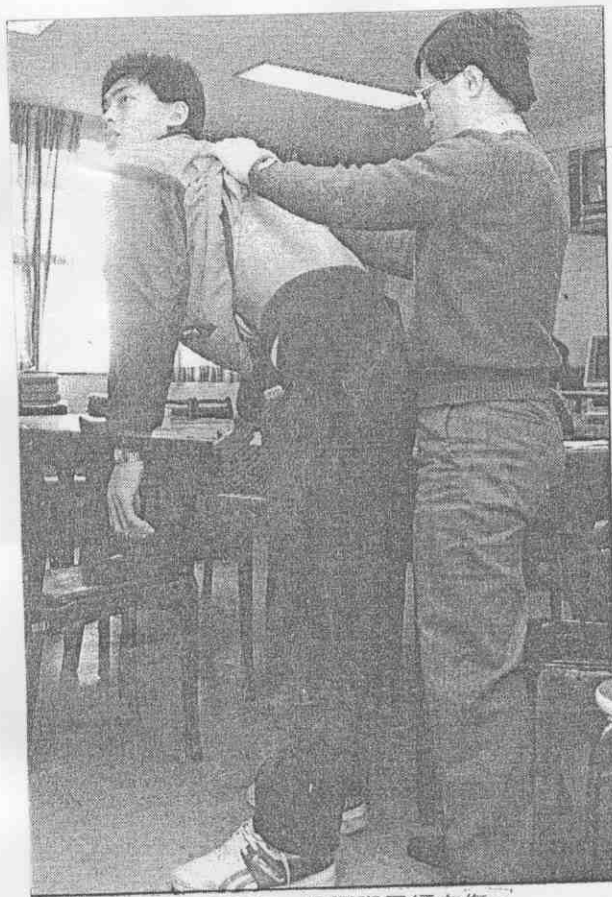
國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫療保健

來源 民生報

日期 790317

版面 二版



↑ 羅興樑年紀輕輕，但腰脊已經有傷。

記者 楊壽明 / 攝影

中華男籃球員「檢修」個個有傷 醫師老話重提：預防重於治療！

記者 馮同瑜 / 專訪

●台大醫院復健主任賴金鑫昨天提醒運動員「預防勝於治療」。

賴主任指出，這雖然是句老話，但他在為中華男籃作過重點檢查後，發現所有的傷害多係在運動初期所造成的。他說，尤其膝關節和踝關節的傷，更與場地硬度有密切關係。

賴金鑫表示，凡有可能以運動為工作或需要常年運動的人，盡量要避免在水泥地上運動，以減少運動傷害。

中華男籃隊已檢驗的13人中，大部分的膝傷及踝關節就都是老傷，尤其朱志清、周海容的跳躍性膝蓋痛已進入第3期，若再不加保養，傷勢再惡化進入第4期，會

造成韌帶斷裂就非得開刀治療了。

而王耘寰的右膝關節也是老傷，但需進一步檢驗視柔骨是否斷裂、是否有積水、積血等情況，否則亦需動手術。

李志強與周俊三、羅興樑3名後衛都有腰傷，周俊三是背肌拉傷，只要多休息即無大礙。

但羅興樑已有疲勞性骨折，初步決定照X光後再進一步治療，但劇烈運動後容易復

發。

李志強的腰傷已有8個月之久，易造成肌肉萎縮及引起坐骨神經痛，因此要避免拿重心低、沉重的物品，長時間駕車或坐椅時要常調整坐姿。

邱宗志的右腳外側前距腓韌帶斷裂，活動前務需貼紮，用膠布固定，預防疼痛。

此外，朱志清等人還有肌腱炎的毛病，倖無大礙，只要服藥後，約需一星期即可恢復。