

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 通社科學 來源 民生報 日期 91.5.24 版面 B3

足球場衝撞 頻見運動傷害 戰將腳傷 教練頭痛



足球員最大的夢魘莫過於發生嚴重運動傷害，賠上自己的運動生涯，例如膝蓋韌帶破裂。再過數周，世界杯就要開打了，在這種關鍵時刻，就算是常見的腳後跟拉傷，也可能使他們的夢想幻滅。

● 典型需要數周復健治療的運動傷害

前膝痛—由於受刺激、發炎、或粗糙的胫骨(膝蓋骨)磨擦股骨(大腿骨)溝，導致壓迫、腫脹、疼痛。
典型原因—因為運動過度或受傷而改變了正常的移動(胫骨原本應在股骨溝平滑滑動)。



前十字韌帶—連接股骨和脛骨，防止膝關節過度轉動或是脛骨向前移動。
前十字韌帶破裂—有喀嘰一聲折斷的感覺、腫脹、關節不穩定，必須以手術重建(用豬骨韌帶做自體移植)。輕微者可能只是外側副韌帶破裂；嚴重者，後十字韌帶也會破裂。
典型原因—著地時膝蓋過度伸展或是彎曲，衝擊關節內側。



內側副韌帶傷害—韌帶拉傷、拉傷、或撕裂，嚴重時可能從股骨鬆脫。
典型原因—過度使用膝蓋，或是在腳著地時，膝蓋外側受到撞擊。



跟後腿(腿筋)—位於大腿後面的肌肉群，主要用來彎曲膝蓋。
腿後腿拉傷—肌肉或是連接肌肉與骨骼的肌腱撕裂或拉傷。
典型原因—變更方向時滑動、運動過度、或是過度伸展。

● 世足賽 32 強教頭目前聞之色變的，莫過於陣中主力傷傷痛痛了，碰到傷勢嚴重退賽者，更是夢魘一場，德國的戴斯勒、諾瓦尼、英格蘭的吉拉德... 都是近日因傷退賽的各隊主力，對球隊戰力影響大；超人氣的英格蘭貝克漢姆正努力復健，這兩天又傳出法國主力前鋒亨利因膝傷，能否踢世足賽還在未定之天。
足球運動常見的運動傷害有那些，可以見左圖圖解(路透)。

復健時做的伸展動作，也可以做為暖身運動，避免運動傷害。

<input type="checkbox"/> 跟腱	<input type="checkbox"/> 腳踝	<input type="checkbox"/> 內側副韌帶	<input type="checkbox"/> 比目魚肌伸展	<input type="checkbox"/> 足部彎曲	<input type="checkbox"/> 雙腳舉腿	<input type="checkbox"/> 單腳舉腿	<input type="checkbox"/> 跟腱伸展	<input type="checkbox"/> 對抗外翻	<input type="checkbox"/> 對抗內翻	<input type="checkbox"/> 對抗向前彎曲
<input type="checkbox"/> 腿後腿和前十字韌帶	<input type="checkbox"/> 前膝	<input type="checkbox"/> 內側副韌帶	<input type="checkbox"/> 站立伸展	<input type="checkbox"/> 腿筋肌力強化	<input type="checkbox"/> 溫和伸展	<input type="checkbox"/> 坐姿伸展	<input type="checkbox"/> 腿後腿彎曲	<input type="checkbox"/> 背靠牆曲膝	<input type="checkbox"/> 膝蓋伸展	<input type="checkbox"/> 膝蓋半曲
<input type="checkbox"/> 腿後腿和前十字韌帶	<input type="checkbox"/> 前膝	<input type="checkbox"/> 內側副韌帶	<input type="checkbox"/> 站立伸展	<input type="checkbox"/> 腿筋肌力強化	<input type="checkbox"/> 溫和伸展	<input type="checkbox"/> 坐姿伸展	<input type="checkbox"/> 腿後腿彎曲	<input type="checkbox"/> 背靠牆曲膝	<input type="checkbox"/> 膝蓋伸展	<input type="checkbox"/> 膝蓋半曲

REUTERS