

常見籃球運動傷害與防治

記者 王恩捷 / 特稿

與籃球有關的運動傷害，大多集中在手、腳、膝蓋與足踝四個部位，充分的熱身雖可以減少運動傷害的發生頻率，但球友們仍應對各部位的運動傷害有基本認識。

●手、手指
傷害：骨裂、韌帶扭傷和肌腱斷裂
防治：繃帶或夾板固定

手可分為骨頭、韌帶與肌腱三部分，常見的傷害則有骨裂、韌帶扭傷以及肌腱斷裂三種。在球場上滑倒或跌倒，以手撐地時，是最容易發生骨裂和韌帶斷裂的時機。接球、抄球時不小心，手指被球擊中，也經常造成韌帶扭傷、斷裂或移位等類型的傷害。

手指受傷的復健方法，可以採用繃帶固定，或是夾板固定法；如採用夾板固定，表示傷勢較重，不應該再上場比賽。NBA球員經常纏上繃帶，或是戴上「護指」，以保護手指免於受傷，二度的受傷，溜馬的大嘴米勒就是最有名的例子。

雖然和其他部位比較起來，手傷算是次級的運動傷害，不過如果手傷未能完全痊癒，對球場上的接、傳、投表現仍會產生致命影響。

●足踝
傷害：踝傷最頻繁 傷勢分三級
防治：馬上冰敷 戴上護踝

踝傷是籃球場上最常見的運動傷害，根據NBA防護員協會的統計，過去十年來，踝傷佔NBA所有受傷案例的十一%，在因比賽而造成的受傷案例中，踝傷比率更高達六十八%。

踝傷多因踩中其他人的腳，足踝翻轉而造成韌帶拉傷或跌骨斷裂。傷勢嚴重程度大致可分三級，第一級為韌帶組織未斷裂，休養一至三天即可；第二類為韌帶組織斷裂，需休息三至七天，第三類則為最嚴重的跌骨斷裂，可能要休息六至八周，甚至更久。如果扭傷踝骨以上部位(HIGH ANKLE SPRAIN)，如脛骨、腓骨，復健期更為漫長。

足踝扭傷必須馬上冰敷，並且充分休息；最好的預防方法則是：賽前確實的以繃帶纏緊腳踝，或是戴上護踝，避免受傷。

●膝蓋
傷害：膝傷最麻煩 復發機率高
防治：長期療養 爆發力變差

膝傷是所有運動傷害中最麻煩，也最可怕的一種。由於膝蓋具有控制人體行走、跑動的功能，一旦受傷，就很難百分之百痊癒，復發機率也相當高，因此膝傷可以說是籃球員最恐懼的一種傷。

膝傷的發生可分為兩種原因，第一是在瞬間受到劇烈的衝撞、扭動，導致韌帶移位、斷裂；第二種則是長期承受劇烈壓力之後，膝蓋骨出現裂痕。在場上踩到濕滑處而向側邊滑倒，或是受到對手從側邊強力衝撞時，所受的膝傷通常最為嚴重。

最為耳熟能詳的膝傷，叫作「前十字韌帶斷裂」(ACL)，國內的陳建州、NBA老將曼寧都曾有ACL。前十字韌帶斷裂之後，需要長期療養，即使復元，爆發力、速度、彈性也將與傷前相差甚遠。

●腳
傷害：腳傷影響跑動和方向變換
防治：賽時熱袋保護 賽後冷療

每隻腳由二十七塊骨頭組成，與人體其他部份相比，是十分細微的構造。據統計，人在跑步時，腳所承受的壓力達體重的七倍之多，而一名NBA球員平均在一場比賽中的累計跑步距離則有五英里，可見腳在運動中所扮演的關鍵角色。

腳傷會影響球員在比賽中的跑動與方向變換，熱火隊控球哈德威近年來即屢受腳傷所苦，表現始終未臻理想。熱火防護員卡普採用的方法是，在比賽中以熱蒸汽與「熱袋」保持受傷部位組織不至於僵硬、難以活動，比賽後則以冷療法來解除受傷部位的痠痛。