

籃球戰場上 危機四伏！

根據統計：甲組男籃球員九成曾扭傷踝關節，七成得過跳躍膝，三分之一膝蓋受過傷，而且多數人指關節有問題。

【本報訊】愛打籃球的人當心了！根據省立台北醫院和台大醫院的調查發現，這種國內最普遍的運動，造成的傷害也一樣普遍。

北醫和台大針對國內男子甲組籃球隊的六十名球員進行調查，發現他們中有九成以上曾扭傷踝關節，七成左右得過跳躍膝，三分之一有膝蓋受傷的病史，且多數人指關節受過傷。

令醫師擔心的是，根據調查顯示，多數病人在發

生急性扭傷後，大多缺乏正確的處理觀念，以致造成慢性傷害。

進行這項調查的北醫復健科主任黃佩蘭指出，由於籃球具有特殊的運動型態，在跑、跳、急停、轉身、切入或上籃的動作中，常易造成韌帶、肌肉以及肌腱的拉傷或扭傷。而在傳球、投籃或搶球時，因為球對手指產生撞擊，因此最常發生近端指骨關節扭傷或斷裂。這是籃球選手最常見的手部傷害。

預防上述運動傷害之道，黃佩蘭有下列建議：

- 平時多注意體能及柔軟度的訓練。尤其後腳筋較緊或小腿外旋肌力量較弱的人，平時應多拉鬆腳筋，或加強肌力。
- 打球前宜做全身性運動使體溫升高，然後再針對需用肌肉進行特別的準備活動。
- 運動時，球鞋及場地的選擇應注意。最好穿長統鞋或在腳踝以貼布固定，保護踝關節。至於地板以木板質料為宜。
- 身體疲累時，勿打球以免反應慢造成傷害。
- 應遵守規則打球。以免造成自己或對方不必要的傷害。

此外，黃佩蘭強調，一旦發生傷害後，應盡快找合格醫師處理，並找出潛在原因，以防止再次受傷。