

球員傷患

「受傷」一詞嚇怕每個運動員。現今籃球的對抗性是必然有的，代表身體的碰撞多了，沒有好的體態形格是很容易受傷的。嚴重的受傷就等於斷送了球員生命，著名漫畫《男兒當入樽》的主角之一櫻木花道在比賽中飛身救球後撞傷背脊，差點就斷送了球員生命，如果因長期復健脫離籃球，櫻木四個月快速成長的籃球技巧勢必會極速被遺忘，這段精彩的球員故事，就會宛如南柯一夢！

球員殞落：

在 NBA 中有好多球星都受傷患的困擾而被逼退出球壇。

姚明 -- 中國之光姚明解釋退役原因：「傷病讓我無法承受激烈賽事。」姚明在 NBA 打滾幾年已經有太多的腳部傷痛，這也是姚明退役的主要原因。

羅伊(Brandon Roy) – 羅伊的膝蓋損傷，在籃球運動員中算是常見，但比較特殊的是他左右膝蓋共經歷不少於六次手術，因多次進行撕裂半月板清除手術的結果是他的雙膝都已經「完全沒有半月板」了。所以，他如果要繼續維持高強度的運動，他的膝蓋就會容易因摩擦而疼痛、發炎，甚至積水、骨骼磨損。最後他在年少氣壯時(27 歲)被逼宣佈退出球壇。

麥基迪(T-Mac) -- 麥基迪的傷患問題曾經很嚴重，其中較嚴重的部位包括肩膀、背部和膝蓋。就是這堆傷患，把麥基迪弱小的心態被打碎了，上場無拼勁，防守不積極，進攻浪射，自己個人數據倒退，最後不能在 NBA 立足。

常見傷患：

這些年來，身邊的球員或隊友都不斷受傷患的困擾，最常見的有以下幾種：前十字韌帶斷裂、半月板撕裂和阿基里斯腱斷裂等，這些受傷加快球員籃球生命的結束。

前十字韌帶(ACL)斷裂

當一個突然外力加諸於膝關節而產生膝外翻、外轉、或過度伸直的扭轉，就會導致膝關節內的前十字韌帶斷裂。受傷的一刻，多數球員會聽到膝內有「啪」一聲的斷裂聲，然後就發生劇烈疼痛而無法再繼續行動，之後是膝部腫脹、膝關節無法活動、膝部不穩定(鬆脫的感覺)、走路與上樓梯困難。受傷較嚴重的，可能會同時有半月板破裂、關節軟骨破裂、內側韌帶斷裂等傷害。

手術後的復健也是相當重要的環節。球員要進行體重的控制，這將大大減輕膝蓋的負擔，也減少人工韌帶斷裂、鬆脫的機會，並要適度補充葡萄糖胺及軟骨素。

半月板撕裂

半月板撕裂是當膝關節屈曲時或處於受力狀態下承受突如其來的巨大扭力撞擊而引致撕裂，例如打籃球躍起取球時，著陸時膝部向內扭曲，而身體卻急速轉向，這可引致半月板撕裂。

如經檢查後，證實半月板只是外圍輕微撕裂，傷處會自行癒合，不過需要較長時間。傷者需先休息，穿上護膝，避免膝部受力過度，其後可在物理治療師監督下，逐步進行膝部的本體感受訓練和下肢肌力訓練，促進康復。如半月板撕裂嚴重，便需要以手術進行修補或切除。待情況穩定，再進行物理治療以助康復。

阿基里斯腱斷裂

這陣子大家應該常聽見阿基里斯腱（**Achilles tendon**）的名稱。因為當今 NBA 球星高比(Kobe) 也是阿基里斯腱斷裂。阿基里斯腱是人體中最大的肌腱，俗稱「跟腱」，也俗稱「腳筋」。球員重覆性錯誤地做以下動作會加速勞損，如跳躍動作及瞬間加速、減速的動作。這些長期的損耗，或承受太大壓力，會引起發炎甚至斷裂。斷裂時同樣會發出「啪」的一響撕裂聲，會產生急性紅腫熱痛，腳尖不能豎起來，捏小腿時，腳尖沒有反應。

年紀大的球員可選擇打石膏 2 至 3 個月，盡早處理可癒合接合起來，但是石膏固定肌腱再發生斷裂機率高(統計約 10~20%)；如果年輕的球員以後還需要多運動，建議採取手術方法直接為阿基里斯腱縫合。而即使是縫合後，仍然需要打石膏。

預防受傷方法：

1. 多做伸展運動

伸展動作主要是讓關節平穩地活動，以增加肌肉、肌腱以及韌帶的伸展性，也就是俗稱的拉筋。伸展可以降低肌肉、肌腱受傷與減少肌肉酸痛的機會，更可以提高活動的效力。

2. 積極訓練技術

好多時我們未曾對某些技術有切底的了解和長時間的訓練，就不斷重覆做錯誤的動作，這會增加受傷機會，所以球員們先要全面地把技術訓練好，才能安全地運用出來。如「迷蹤步」，突然改變方向的動作對膝關節造成很大壓力。

3. 增加重量訓練

適當的重訓能使肌肉加厚和有力量，大大地增強保護關節作用，降低急停轉向等動作對腳部關節的衝擊力。

4. 戴護具防護

球員們要戴保護具，如護膝、護踝等，避免拉扯的強度，造成意外斷裂。

有時一旦與傷患扯上關係，它就會好難離開你，好好保護自己吧，球員們。
珍惜我們短暫的籃球生命，好好幹一番「大事」。