



籃球是受大眾歡迎的運動之一，但打籃球時有受傷，常見例如俗稱「拗柴」的腳踝受傷和俗稱「篤魚蛋」的手指創傷。本期物理解療師講解籃球的常見受傷和成因、裝備的選擇、如何避免受傷、以及相關治療。

撰文：文樂軒 設計：張均賢

常見創傷

養和醫院物理治療師
劉焯霆



接觸性運動易受傷

據統計，在籃球運動的傷患中，超過六成出現於腳部，分別以腳踝關節和膝關節為主，各佔整體的約兩成，當中最常見的受傷是腳踝扭傷和膝關節韌帶拉傷；而手部創傷佔整體約百分之三十，大多是手指和手腕受傷。

養和醫院物理治療師劉焯霆指出：「上述創傷與籃球的運動性質有關，籃球屬於接觸性運動，受傷機會較非接觸性運動高。其次因為籃球需要經常進行起跳和着地等動作，同樣是常見受傷的原因，其中着地技巧、時機、地點不當，都有機會導致腿部受傷。」



◀ 十字韌帶拉傷是籃球運動常見傷患之一。

手部受傷初學者為主

膝關節十字韌帶亦是籃球常見嚴重創傷位置，劉焯霆說：「打籃球導致十字韌帶受傷原因有幾種類，有機會是自己着地時失重心，踏步錯誤而壓傷十字韌帶。另外，因為打籃球時有身體接觸，有時候在起跳和着地時受到外力干擾，例如他人的碰撞，都會導致十字韌帶造成創傷。」

手指和手腕的受傷較多出現在籃球初學者身上，通常都是技巧不足導致，例如接球姿勢不正確、預判籃球距離不準確及用力錯誤等等。但即使資深籃球玩家也要注意，有時候球速或籃球的路線受他人影響，導致判斷錯誤時，同樣有機會造成手部受傷。



▲ 籃球員需要經常起跳和着地，假若技巧和時機不當便有機會受傷。

▼ 籃球鞋款式眾多，玩家應親自嘗試，找出適合自己的籃球鞋種類。

鞋款不應胡亂更換

現時市面上的籃球裝備眾多，最受運動員和玩家熱烈討論的便是籃球鞋的選擇。劉焯霆強調，因為每個人的腳形不同，加上籃球鞋的設計五花八門，例如鞋筒高低、氣墊、腳弓設計等等，難以以偏概全，但建議基本要選貼腳，增加雙腳靈活性。購買前必須親自去嘗試不同鞋款，找出適合自己的籃球鞋種類。

「如果發現鞋款不適合需要更換，應給予一段時間讓自己雙腳與新款籃球鞋磨合，可以先熱身、緩步跑、做簡單動作，讓身體適應新鞋。」他說。

他又建議當找到適合和已習慣的鞋款後，不應胡亂更換，因為腳踝和足底關節未必能即時適應，反而更容易導致受傷。



護具保護功效有限



▲為籃球運動而設計的「護具」暫未有實證證明可預防關節和肌肉受傷。

除了籃球鞋，不少籃球玩家會選擇佩戴不同護具和保護衣物，到底它們有沒有保護功效？

劉焯霆指出，市面上為籃球運動而設計的「護具」裝備，並沒有任何文獻或研究支持其預防受傷的作用，相信是以時尚和商業為前提而設計。他說：「對於表面皮膚的損傷或有保護功用，但籃球創傷大多出現於關節和肌肉，護具無法預防這些受傷。」

他解釋，暫時只有運動專用的硬性繃帶有研究證實具保護作用，透過特別的包紮方式，有助打籃球時預防腳腕和腳踝關節扭傷。

►籃球屬於接觸性運動，受傷機會較非接觸性運動高。

打籃球前先熱身

要避免打籃球時受傷，劉焯霆提醒，非專業的籃球玩家有三大因素導致容易受傷。首先是熱身運動，根據研究顯示，打籃球前缺乏熱身運動的人，受傷機會較有做熱身的人高二點六倍。其次，如果以往有腳踝關節受傷病史的人士，再次受傷的機會較一般人高五倍。第三，穿着有氣墊設計的籃球鞋，受傷機率會較一般人高四倍。

「穿氣墊籃球鞋反而較易受傷的原因，或許是氣墊屬不穩定物質，非專業籃球員未必能習慣。同時運動前必須熱身，如果腳踝曾受傷，應先接受物理治療訓練，再重投籃球運動。」劉焯霆說。



▲打籃球前進行熱身運動可減少受傷機會。

訓練肌肉強度及反應

涉及籃球的不同創傷均有相應的治療和訓練，首先是腳踝受傷，劉焯霆指出：「由於大多會傷及外側韌帶，而韌帶受傷是無法逆轉，即使痊癒後，韌帶的韌性也不能完全回復原狀，導致關節容易再次扭傷。所以在物理治療上，可以透過強化韌帶旁邊的肌肉，加強對曾受傷韌帶的保護。」

其次，關節受傷的患者需要強化肌肉的感知能力。腦部懂得感覺關節的活動幅度，當關節臨近危險位置，對應的肌肉便會大力收緊以防止受傷，但患者的關節感知能力大多會變差，需要重新訓練腦部及其肌肉反應。

訓練大腿前後肌肉(四頭肌及膕繩肌)同樣有保護膝蓋和十字韌帶的功效，劉焯霆指，很多人只集中訓練前大腿肌肉，導致大腿前後肌肉比例不同，反而更容易受傷，最佳比例應是一比零點七或以上，若是零點六或以下則可界定為容易受傷，因此均衡訓練才能有足夠保護。大家可以使用先進的肌肉測試儀器，從而了解自己的前後大腿肌肉比例。



▲患者可透過訓練腿部肌肉強度及反應，減少再次受傷。



預防籃球