

国标篮球架厂家

产品名称	国标篮球架厂家
公司名称	沧州锐健体育器材制造有限公司
价格	1.00/套
规格参数	品牌:锐健 型号:12 产地:沧州
公司地址	小营工业区
联系电话	18732716999

产品详情

打篮球时如果不慎容易发生“骨骼以及关节”的伤害，为了篮球迷的健康，今天在这里给大家说一些预防伤害的方法，希望你有所帮助。

1.膝盖损伤

膝盖受到强烈撞击时容易发生损伤。

预防方法：使用护膝。倘若受到强烈的打击、撞伤，治疗方法视其情形而定，严重者得动手术。

2.脚踝扭伤

练习前以胶布（绊创膏、绷带）缠绕脚踝，即可稍据预防扭伤之效。

最有效的方法是：做脚踝的准备操一脚侧踢球运动，同时亦能强化该不为之肌肉。若不幸扭伤，先将患部位冷敷，在施加适当的压力。冷敷时只可用冰水，加压时则先垫以海绵，在从海绵上方用具有弹性之绷带包扎。

3.脚肿疼痛

脚部的运动；尤其是长久的练习忽动忽停的动作时，往脚踵倍觉疼痛。这种病也叫踵骨病，这是由于脚部看地时，脚踵的骨头与皮肤之间的脂肪组织，受到多次急剧的冲击，而受到损伤。

其预防方法：将柔软的海绵垫在脚跟下，或是在脚跟内侧垫上棉花，如此一来，虽受到下方的力量

，亦可防止皮下组织被压迫到侧方。治疗脚踵疼痛的方法不易操作，只有在疼痛消除之前，尽量避免脚踵受到强力的冲击，同时练球之後要做疗理，例如以温湿毛巾热敷。所以这种毛病若是不予理会，往往变成慢性病，很难治疗，最好在病状的初期时就加以处置。

4.肌肉离位

对肌肉施加急激的力量（屈．伸），致肌肉中之肌纤维或是肌肉之肌膜的一部份发生断裂，而引起内出血。预防方法：在练球前，将各部位的肌肉揉一揉，舒松一番，尤其是肌肉坚硬的球员，在忽冷忽热的季节里更要特别注意。

治疗方法如下：若发生在腿部，首先要将膝盖固定2~3天，不可任意移动同时用水或冰冷敷。缠上绷带，能够防止内出血的扩大，如此处置後，再稍加保温，同时从事轻松的活动。该治疗的内出血停止之後，虽然身体尚觉僵硬，也要稍为活动。

5.手指的戳伤因手指受到强烈的冲击而产生。

要充分做好手指的准备运动。手指的戳伤，依程度可分五种 1.扭伤，2.脱臼，3.骨折，4.腱断裂，5.挫创伤（皮肤裂开）。

若发生扭伤，其治疗方法同其他部位的扭伤，先行冷敷，俟2~3天之後，则在该部位保温同时按摩。脱臼时要能忍受疼痛，让医疗人员将手指拉直，恢复原状，然後和前法相同地处置。至於手指严重的戳伤、骨折、腱所裂则不许乱动，速送医治疗才是上策。

6.鸡眼

鸡眼就是皮肤的角质化，及增值的部份。若蕊深邃致达真皮内部，即用刮胡刀很谨慎的把增值部份，一点一点的薄薄削下。

预防方法：洗澡时，用浮石将皮肤厚起的部份充分地摩擦。

7.球鞋摩擦所造成的脚伤

只要穿上乾淨且无绉纹的球袜，再穿上适脚的球鞋，应该会有某种程度的预防效果。若是因球鞋的磨擦而产生的水泡，不要贸然将水泡弄破，最好先将该部位消毒，再用消毒过的缝针将裏面的液挤出，然後贴上OK绊。