

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。至於手指严重的戮伤、骨折、腱所裂则不许乱动，速送医治疗才是上策。

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，这是由於脚部看地时，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

之後要做理疗，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。

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。

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。

球鞋摩擦所造成的脚伤

只要穿上乾净且无绉纹的球袜，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絆。

健康导读：篮球运动很多人都喜欢，很多也都因为对运动之前的热身以及运动中的疏忽，对身体造成了伤。最常见的就是脚踝和手指。

打篮球容易发生「骨骼以及关节」的伤害。也就是骨骼尚未硬化的年轻人当膝盖受到强烈的刺激时，最容易产生膝关节水肿。预防的方法;做一些对膝盖强烈刺激的运动，例如全屈膝运动、兔跳、等等，别做得太过份，同时要训练强化膝关节周围的运动。

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。该治疗的特徵在於：内出血停止之後.虽然身体尚觉僵硬，也要稍为活动。

脚踝扭伤

练习前以胶布(絆创膏、绷带)缠绕脚踝，即可稍据预防扭伤之效。然最有效之方法仍是：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。

手指的戳伤

因手指受到强烈的冲击而产生。预防方法：

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。

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，这是由於脚部看地时，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。

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。

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。

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。