

被孙球王铲断脚踝，戈麦斯105天重返赛场

勇气战胜恐惧，创造康复奇迹

无论病魔还是伤痛，都绝非不可战胜。2月24日，阿森纳主场3比2击败埃弗顿，比赛第59分钟，酋长球场响起了整齐的掌声，并不是因为阿森纳球员进球了，而是因为一位埃弗顿球员站到了场边准备替补出场，那是安德烈·戈麦斯，他是对手，也是一个奇迹——2019年11月4日，安德烈·戈麦斯在对热刺的比赛中右脚脚踝骨折脱位，当时英格兰媒体普遍认为这位葡萄牙中场需要休战六到八个月，已经提前赛季报销，然而不可思议的事情发生了，仅仅105天后，安德烈·戈麦斯就回到了赛场，并在一周后进入首发，帮助埃弗顿主场战平曼联。

本版撰稿 特约记者 谢勤德



侄女在现场目睹惨状

那是英超历史上最恐怖的一瞬间之一，埃弗顿主场对热刺的第79分钟，安德烈·戈麦斯中线靠近左侧边线处带球突破热刺前锋孙兴慜，后者从侧后方铲球导致安德烈·戈麦斯失去平衡后迎面撞上了热刺后卫奥里耶，奥里耶躲避不及，整个人都落在了安德烈·戈麦斯腿上，后者右脚脚踝发生严重变形。这次受伤之严重，从孙兴慜随后的反应便可以看出来——韩国人看到安德烈·戈麦斯的伤势后当场痛哭，整个人都处于崩溃状态中，以至于赛后埃弗顿队长科尔曼还专门来到热刺更衣室安慰孙兴慜。

谈及那一幕，安德烈·戈麦斯自己也心有余悸。“当我因剧痛而尖叫时，我能清楚看到看台上的球迷也在尖叫，他们看着我，发出尖叫。”葡萄牙人回忆，“当时我就倒在台前，我能清楚看到球迷的反应，他们看起来吓坏了，并试图挡住孩子们的眼睛不让他们看我。当时我真得非常非常沮丧，我试图移动膝盖，这样我就看不到自己的脚了，我不想看到那一幕，我不想让那张画面出现在我脑海里。我知道情况肯定很糟，因为我感受到了，摔倒的时候我就知道有非常糟糕的事情发生了，因为那真的很痛，我知道事情正在

向不好的方向发展。”

“我记得托森和理查利森立刻就赶了过来，莫特（埃弗顿时任助理教练）也马上跑了过来，我还记得自己给了莫特一拳，对我来说，精神上的创伤更甚于肉体上的。”

当时比赛暂停，整座球场都陷入了震惊中，更糟糕的是安德烈·戈麦斯的兄弟努诺正好带女儿来了看球，这是这位小姑娘第一次走进球场，本希望有个美好的开始，却遭遇了如此残忍的一幕。当时努诺的第一反应就是从看台上冲下来。“他当时想要冲进球场，我看得不是特别清楚，但人们告诉我他这么做了，但被保安拦了下来。”安德烈·戈麦斯说，“对所有人来说，那都是非常艰难的时刻，我当时的想法类似于‘为什么会是我？’我忍不住会想为什么我没有躲过这一秒，我为什么没有做些什么避开它？”

“这是一件很可怕的事情，我效力于本菲卡时，我的好朋友西尔维奥也曾遭遇过类似的受伤，而且就是在我眼前受伤的，那是一种令人感觉非常糟糕的经历，但那只是目睹。我无法想象这样的事情会发生在自己身上，所以当这一刻到来时，我既悲伤又愤怒——不是对球员，而是对受伤本身。”

训练场不要特殊照顾
请队友拿出全部本事

在这段漫长时间里，安德烈·戈麦斯只给自己放了两天假——2019年12月25日与12月31日。“除了这两天外，我每天都是七点起床，八点开始接受治疗，差不多要三个小时，然后再在健身房里锻炼三个小时，有时候还会再去游两小时泳，然后休息，吃点东西，做些需要走动的练习，再休息，然后再骑一个小时自行车，一切结束后吃晚饭，睡觉。”

“这样的日程表持续了差不多两个月，我不说谎，其间的确也有非常糟糕的时刻，比如说剧痛，比如说感觉自己的脚就像块石头那样不听使唤，但回归的意愿压倒了一切，我想要重新回到球场上，我竭尽全力，然后在今年1月份看到了曙光。”

1月14日，在受伤71天后，安德烈·戈麦斯令人震惊地回到了埃弗顿训练基地。“回到球队后，我发现了一个问题，那就是队友们显然还有些担心，他们怕会伤到我，所以拼抢时基本不下脚。”葡萄牙人说，“我立即告诉他们这样不行，我需要他们拿出百分之百的本事来对付我，只有这样才能帮助到我，我才能为比赛做好准备，不要给我特殊照顾。”

“我太爱足球了，以至于在受伤期间我甚至无法看完一场比赛的直播，我忍不住就会想东想西。现在一切回到了正轨，我又回到了赛场上。”安德烈·戈麦斯说，“有时候只有当我们失去一件东西后，才会真正意识到它的价值，很幸运，我又找回了它。”

创伤后应激障碍：总觉得自己站不稳

能够以如此坦然地态度回忆受伤时刻以及当时自己的心理波动，从一个侧面说明了安德烈·戈麦斯是一个坚强勇敢的人，这是他能够缩短休战期大幅提前复出的一个原因，另一个原因，或者说是另一位无名英雄则是埃弗顿队医约翰·霍林斯沃斯。

“他的表现不可思议，事实上，他当时（安德烈·戈麦斯受伤时）做的一切对我后来的康复非常重要。”安德烈·戈麦斯说，“他很快就赶到了我身边，我当时拒绝吸氧，是因为肾上腺素已经让我发疯了，我当时非常非常愤

怒，能够清楚地感受到一切，我不想躺下来吸氧，我想看他是怎么处理的，我想要确保他处理得很好。”

“很明显，当时我的骨头和韧带都受伤了，他正位了两次，旋转受伤部位，然后把它们放回正确的地方。当然了，那很痛，真的很痛，不过我知道这是必须的，他是为了我好，把骨头和韧带在正确的位置固定好后我才能去医院接受下一步治疗。”安德烈·戈麦斯再度强调，“那真的很痛，不过那更多是精神层面的刺痛。这是不幸中的万幸，队医处理得很好，否则事情还会更

糟糕的。”

接下来便是康复过程，那实在是一次太过可怕的受伤，以至于安德烈·戈麦斯患上了创伤后应激障碍，他总是感觉自己站不稳，总是觉得自己马上就要滑倒，然后他受伤的那只脚就会有反应，不受控制地动起来。

“这有些疯狂，我赶紧和医生以及理疗师交流，他们说这是正常的，因为受伤的那一刻还牢牢保存在我的记忆里，我的身体还记得那一刻，所以在某些时刻，我的身体会自动做出反应。”

不去看受伤视频，告诉孙不要介意



埃弗顿队医帮助很大

因为我受伤的是右脚，而照片上的是左脚，我努力避开这些照片，此外还有个秘密——我没有看过受伤的录像回放，也从没有想要看。”

受伤后安德烈·戈麦斯受到了整个世界足坛的关注与祝福，其中当然也包括孙兴慜。“他是个棒小伙，他很愧疚，我则告诉他不要介意，他不是故意的，有时候就是会发生这样的事情。”

C罗和梅西也送来了祝福，阿兰·希勒则用自己的亲身经历鼓励他，“他说他也在古迪逊公园球场受过类似的伤，但后来他击败了伤病。”此外安德烈·戈麦斯还与受过类似伤病的维尔贝克与西塞交流过，这两位球员都花费了很长一段时间才回到球场上。

因此最开始时，安德烈并没有给自己设定一个复出时间表。“我清空了自己的大脑，不去想任何问题，不去想未来可能会发生什么。直到拆掉石膏，能重新看到自己的右脚踝后，我开始问自己什么时候才能康复，才能回到球场上。当时我并不着急，日复一日地努力工作，竭尽自己所能，去健身房，接受康复治疗……”

为了克服心理障碍，安德烈·戈麦斯在受伤不到一个月后就来到了摄像机前，朗读球迷写来的信件，葡萄牙人几度哽咽，但最终还是顺利完成了录制，“我收到了许多来信或电子邮件，我会努力读完它们，但实事求是地说，这几乎不可能，因为实在是太多了，球迷们的爱让我无比激动，我太感谢你们了，我一定会变得更加坚强。”

术后第一周，安德烈·戈麦斯非常

不适应一直躺在床上生活，他迫不及待想要站起来，想要到处走动。“我问医生我可不可以站一会儿，走上几步，比如去上个厕所什么的，又或者是在爬着走活动活动，医生的回答是如果我感觉好可以试试，但不要勉强。”

安德烈·戈麦斯回忆，“一旦我可以动起来，我就不会再去想发生了什么了，我知道社交媒体上流传着一些关于我脚踝的照片，但那些都是假的，