

## บทที่ 16

### ข้อเคล็ด ข้อเคลื่อน และกระดูกหัก

เรื่องของข้อต่อและกระดูก นับเป็นเรื่องที่สำคัญเรื่องหนึ่งของร่างกาย ข้อต่อและกระดูกของคนใดที่ผิดปกติ ก็หมายถึงว่าร่างกายของคนนั้นย่อมมีปัญหาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวเป็นอย่างมาก อาจจะเคลื่อนไหวไม่สะดวก ไม่คล่องตัว หรืออาจจะเคลื่อนไหวไม่ได้เลย โดยปกติในร่างกายของคนเรามีกระดูกอยู่ 206 ชิ้น ประกอบกันขึ้นเป็นระบบโครงกระดูก มีกล้ามเนื้อและข้อต่อเป็นส่วนประกอบที่ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวได้ การมีความรู้พื้นฐานในเรื่องข้อต่อและกระดูกจะช่วยให้การปฐมพยาบาลเป็นไปได้อย่างรวดเร็วถูกต้อง ในหนังสือขอกว่าถึงเรื่องข้อต่อและกระดูกพอเป็นสังเขป ดังต่อไปนี้

กระดูก (Bones) มีหน้าที่ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. เป็นแกนกลางของร่างกายเพื่อให้คงรูปร่างอยู่ได้
2. เป็นที่เกาะของเอ็นและกล้ามเนื้อต่าง ๆ
3. มีหน้าที่ป้องกันอวัยวะภายในที่สำคัญมาก เช่น ที่กระดูกซี่โครง ช่วยคุ้มครองกระดูกสันหลังที่หุ้มไขสันหลัง กระดูกซี่โครง ที่หุ้มปอดและหัวใจ
4. มีหน้าที่ในการเคลื่อนไหว โดยกระดูกต่าง ๆ มาต่อกันเป็นข้อต่อ
5. มีหน้าที่ในการสร้างเม็ดเลือด
6. มีหน้าที่สะสมเกลือแร่

กล้ามเนื้อ (Muscles) กล้ามเนื้อในร่างกายของคนเรามีประมาณ 600 มัด กล้ามเนื้อเหล่านี้จะเกาะอยู่ระหว่างกระดูก 2 ชิ้น เมื่อกล้ามเนื้อทำงานจะเกิดการหดตัว ทำให้ดึงกระดูกทั้ง 2 ชิ้นเข้ามาหากัน และโดยการอาศัยข้อต่อทำหน้าที่คล้าย ๆ บานพับ จึงทำให้ร่างกายของคนเรามีการเคลื่อนไหว และเคลื่อนที่ไปไหนมาไหนได้ตามความต้องการ

เมื่อกล้ามเนื้อทำงานเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้เกิดอาการล้า เนื่องจากพลังงานส่วนใหญ่ถูกใช้ไปในการทำให้เกิดการหดตัว เมื่อพักผ่อนชั่วระยะเวลาหนึ่งจะรู้สึกดีขึ้น แต่ถ้า

ได้รับอาหารที่เป็นแหล่งของพลังงาน เช่น น้ำตาลหรือกลูโคส จะช่วยให้กล้ามเนื้อมีกำลังเหมือนเดิมและหายเหนื่อยเร็ว

**ข้อต่อ (Joints)** ข้อต่อเป็นส่วนของกระดูกที่มาต่อกัน โดยมีเอ็นยึดและหุ้มโดยรอบเพื่อเสริมความแข็งแรง และช่วยในการเคลื่อนไหวไม่ให้กระดูกหลุดออกจากกัน ในวงการแพทย์แบ่งข้อต่อตามลักษณะและชนิดของเนื้อเยื่อได้ 3 ชนิด คือ

1. **ข้อต่อชนิดเชื่อมติดกัน (Fibrous Joint)** ข้อต่อชนิดนี้เชื่อมติดกันด้วยเยื่อพังผืด ซึ่งเคลื่อนไหวไม่ได้เลย หรือได้น้อยมาก เช่น ข้อต่อที่กระดูกกะโหลกศีรษะ

2. **ข้อต่อชนิดที่เชื่อมด้วยกระดูกอ่อน (Cartilaginous Joint)** เป็นข้อต่อที่มีการเคลื่อนไหวได้บ้าง มีกระดูกอ่อนแทรกอยู่ระหว่างกลาง พบได้ทั้งข้อต่อของกระดูกสันหลังและที่หัวเข่า ทำให้มีการขยับได้

3. **ข้อต่อชนิดเชื่อมด้วยถุงน้ำไขข้อ (Synovial Joint)** เป็นข้อต่อที่มีช่องว่างเกิดขึ้นภายใน มีน้ำสำหรับหล่อลื่นคล้ายจาระบีอยู่ภายในถุงหุ้ม ไขข้อ ข้อหัวไหล่ ข้อศอก ข้อมือ ข้อตะโพก ข้อเข่า ข้อเท้า และข้อที่มีการเคลื่อนไหวได้มาก ๆ ข้อต่อชนิดนี้มีความสำคัญมาก และอาจได้รับอันตรายได้มากเช่นเดียวกัน

**ความผิดปกติของข้อต่อ** เมื่อใดก็ตามที่ถุงหุ้มข้อต่ออักเสบ จะทำให้หน้าสำหรับช่วยในการหล่อลื่นเสียไป การเคลื่อนไหวของข้อต่อจะไม่สะดวกหรือเชื่อมติดกัน โดยเฉพาะในรายที่ได้รับแรงกระแทกกระเเทือนจากอุบัติเหตุ หรือเท้าพลองจากสนิมรองเท้าสูง ๆ จะทำให้เอ็นที่ยึดข้อเท้าหย่อนหรือฉีกขาด หรือเกิดจากการเล่นกีฬาต่าง ๆ ทำให้ข้อไหล่หรือข้อเข่าหลุดหรือแตก โดยปกติผู้ที่มีความรู้มีความชำนาญทางกายวิภาค สามารถดึงกล้ามเนื้อเข้าที่ได้เข้าเปลือกไม่ก็วันก็จะหายเป็นปกติได้ ถ้ารักษาไม่ถูกวิธีหรือปล่อยทิ้งไว้ อาจทำให้เกิดการผิดปกติได้ เมื่อมีอายุมากขึ้นจะมีการปวดตามข้อ โรคต่าง ๆ ที่พบเกี่ยวกับข้อต่อไม่ปกติได้แก่ ข้ออักเสบ ข้อเสื่อม โรคเก๊าท์ ฯลฯ

ข้อเคล็ด ข้อแพลง ข้อเคลื่อน และกระดูกหัก เป็นสิ่งที่พบได้ในชีวิตประจำวัน ตั้งแต่แรกคลอด ทารกตัวใหญ่ แพทย์หัดคลออดนิกวิธี กระดูกโหลอราหัก จนเด็กโตขึ้น

ทุกคน วิ่ง เอนท์นัม แชนชาทิก วิทยาลัยสาวเอนท์นัม ทำงาน ประชมนิติเหตุ วิทยาลัยอายุ  
อื่นนัม นกนัม อาสา ทุกคนทราบว่าเมื่อเกิดข้อเคลือบ ข้อเคื่อน หรือกระดูกหัก ควรจะไป  
พบแพทย์ หรืออย่างน้อย ๆ ก็หมอพระ หมอน้ำมันค์ เพื่อให้เอากระดูกเข้าที่ แต่ก่อนจะถึง  
มือแพทย์ เราควรจะให้การรักษาช่วยเหลืออย่างไร เพื่อจะช่วยลดการเจ็บปวด ลดอันตราย  
หรือความพิการตามมาน้อยที่สุด

### ข้อเท้าแพลง<sup>1</sup>

ข้อเท้าแพลง หมายถึงการที่เอ็นยึดข้อเท้าได้รับบาดเจ็บ การบาดเจ็บจะมีมาก  
หรือน้อยย่อมแตกต่างกันไปสุดแต่กรณี ความเท่าที่คนเรายังต้องใช้เท้าเดิน วิ่ง หรือกระโดด  
ยังมีผู้มีอาชีพต้องใช้เท้ามากกว่าทำงานหนัก เช่น อาชีพเกษตรกร ชาวไร่ ชาวนา ซึ่ง  
ต้องเดินบนคันนา บนพื้นที่แข็งและขรุขระ แม้กระทั่งในบรรดานักกีฬา โดยเฉพาะกีฬาประเภท  
ที่ต้องใช้เท้าในการวิ่ง กระโดด หรือการใช้เท้าเตะ เช่น ฟุตบอล รักบี้ อาสา ในบุคคล  
ทั่วไป ก็อาจเกิดข้อเท้าแพลงได้ในชีวิตประจำวัน จากอุบัติเหตุเช่น พลัดตก นกนัม การ-  
เดินก้าวพลาด รวมทั้งสุภาพสตรีหรือสุภาพบุรุษที่นิยมสวมรองเท้าส้นสูง ก็มีโอกาสหกลหลัง  
เนื่องจากเท้าสะกดสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้

เมื่อข้อเท้าแพลง หลาย ๆ ท่านอาจจะมีเชื่อว่าเป็นแล้วมักจะหาย  
ไปเองได้ จึงปล่อยไปตามเรื่อง ไม่สนใจรักษา อีกหลายท่านยังมีความตั้งใจต่อการรักษา  
โดยวิธีทาน้ำมันนัม หรือนวดน้ำมัน อาสา ซึ่งก็เป็นความจริงที่ว่าข้อเท้าแพลงหากมีอาการ  
ไม่รุนแรงมักจะหายเองได้ แต่อย่างไรก็ตามไม่ว่าจะมีความรุนแรงมากหรือน้อย พบว่า  
อาการเจ็บจากข้อเท้าแพลงในระยะแรก ๆ จะค่อย ๆ บรรเทาเองไปได้เองโดยธรรมชาติ  
จนหลายท่านคิดว่าไม่ต้องรักษาก็หายได้ แต่ผลจากการที่ไม่เข้าใจหรือขาดการระมัดระวัง  
ป้องกัน จะรู้ตัวก็ต่อเมื่อข้อเท้านั้นเสื่อมสภาพลงไปในจนไม่อาจจะใช้งานได้ตามปกติ ความรู้  
เรื่องข้อเท้าแพลงจึงควรเริ่มต้นตั้งแต่สาเหตุการปฐมพยาบาล การรักษา และการป้องกัน

<sup>1</sup> วิจัย วนคุงควรรณ, เอกสารประกอบการบรรยายการประชุมเชิงปฏิบัติการ  
วิทยาศาสตร์การกีฬาและกีฬาเวชศาสตร์, ณ ห้องประชุมกองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ  
กรมพลศึกษา, 2524.

## ข้อห้ามนองแบ่งเป็น 2 ชนิด ดังนี้

### 1. ข้อห้ามนองชนิดเอ็นปีก

สาเหตุ ขณะที่ข้อเท้าพลิก กระดูกข้อเท้าแต่ละชั้นซึ่งเดิมเคยอยู่ติดกัน ค้ำยันเอ็นปีกข้อ จะถูกแรงดึงหรือแรงบิดจนกระดูกแต่ละชั้นจะแยกหลุดออกจากกัน แต่เอ็นปีกข้อจะป้องกันมิให้กระดูกแต่ละชั้นแยกออกจากกัน ทำให้เอ็นปีกข้อเกิดการดึงตัว และถ้าแรงดึงหรือแรงบิดเกิดจากการพลิกของข้อเท้ามีมากเกินไปเกินกว่าความทนทานของเอ็นปีกข้อ จะทำให้เอ็นปีกข้อปีกคุด

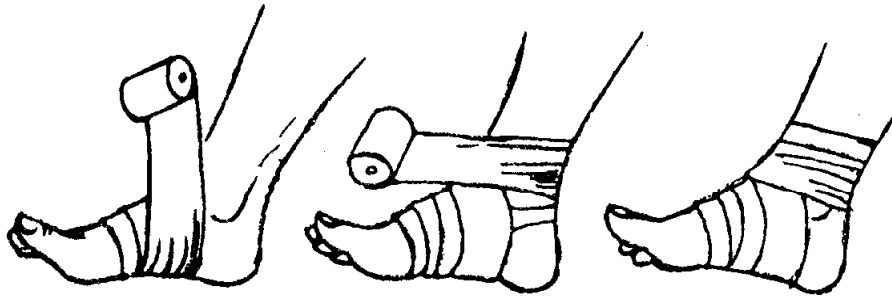
อาการ เมื่อเอ็นปีกจะมีความรู้สึกเจ็บปวด หรือเจ็บเสียวที่ข้อเท้าตรงบริเวณที่เอ็นปีก ข้อเท้าจะบวม จะบวมมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับปริมาณของเลือดที่ออก ใบเข้-เอ็นที่บวมตัวนี้ จะขาดความเหนียวและความทนทาน หากได้รับบาดเจ็บซ้ำเดิมจะทำให้ฉีกขาดออกจากกันได้ง่าย เมื่อได้พักรักษาอย่างถูกต้องตามขั้นตอน ข้อเท้าพองชนิดเอ็นปีก จะหายได้ภายในเวลาอันรวดเร็ว

### การปฐมพยาบาล หันที่ที่ได้รับบาดเจ็บ ต้องรีบปฏิบัติดังนี้

1. ให้ข้อเท้าข้างที่บาดเจ็บได้พักอยู่นิ่ง ๆ ไม่ควรเคลื่อนไหว
2. ยกข้อเท้าข้างที่บาดเจ็บให้สูง อาจใช้นวมหรือเบาะหนุน
3. ทำตัวชุ่มน้ำเย็นหรือห่อน้ำแข็งประคบลงไปที่ตรงบริเวณที่เจ็บ วันละหลาย ๆ ครั้ง
4. พันข้อเท้าด้วยผ้ายึก หรือทึงข้อเท้าด้วยผ้าปลาสเตอร์ เพื่อจำกัดการเคลื่อนไหว
5. การประคบด้วยความเย็น จะช่วยบรรเทาอาการเจ็บและระงับการบวมได้ผลดีในระยะไม่เกิน 3 วันแรกที่ได้รับการบาดเจ็บ หลังจากนั้นอาการบวมจะคงตัวหรือเริ่มลดลง
6. ให้ประคบด้วยความร้อนต่อ การประคบด้วยน้ำร้อนหรือการชโลมด้วยน้ำมันร้อน ตลอดจนการบีบคลึง นวดเบา ๆ ตรงบริเวณที่บวม

จะทำให้การไหลเวียนของเลือดบริเวณนั้นดีขึ้น จะช่วยให้การ  
อักเสบและอาการบวมลดลงอย่างรวดเร็ว

7. เริ่มเคลื่อนไหวข้อเท้าได้บ้างถ้าไม่เจ็บ แต่ยังไม่ควรให้ลงน้ำหนัก  
ข้อเท้าข้างนั้นอย่างเต็มที่
8. การปีนหรือเดินในระยะทางสั้น ๆ ควรมีไม้เท้าช่วยค้ำยันค้ำ



## 2. ข้อเท้าแพลงชนิดเอ็นฉีกขาด

สาเหตุ เกิดจากข้อเท้าที่พลิกอย่างรุนแรง แรงดึงและแรงบิดหมุน  
มีมากกว่าที่เอ็นยึดข้อที่พลิกเค็มที่แฉ่วจะทนได้ เอ็นก็จะขาดออกจากกัน หรืออาจเกิด  
ในรายที่ข้อเท้าของชนิดที่มีเอ็นยึดมาก่อนแล้วเกิดบาดเจ็บซ้ำเค็ม การบาดเจ็บที่รุนแรง  
แรงมักจะมีพบอยู่ในนักกีฬา

### อาการ

1. มีอาการเจ็บปวดมากกว่าชนิดอื่นอีก
2. อาการบวมจะเกิดขึ้นทันทีทันใด และมีเชือกคั่งอยู่ภายในข้อเท้า
3. ในรายที่เป็นมากจะเห็นข้อเท้าบวมเป็นกระเปาะซีกๆ
4. สีของผิวหนังจะเป็นสีแดงเรื่อ ๆ ค่อมมาสีแสดจะเข้มขึ้นและเปลี่ยนเป็นสีแดงคล้ำ และสีเขียวคล้ำ

### การปฐมพยาบาล

1. การปฐมพยาบาลในระยะแรกปฏิบัติเช่นเดียวกับกับข้อเท้าของชนิดอื่นอีก
2. การประคบด้วยความเย็น ควรใช้น้ำแข็งดีที่สุด ควรประคบหลาย ๆ ครั้ง สัปดาห์ละครั้ง แต่ครั้งนานประมาณ 5 - 10 นาที และพัก 2 - 3 นาที
3. พันข้อเท้าด้วยผ้า หรือผ้ายืดเพื่อกระชับข้อเท้าให้มั่นคง
4. ภายใน 3 วันแรก อาการบวมของข้อเท้าจะยังทรงตัว ให้ประคบด้วยความร้อนแทน
5. หลัง 10 วัน อาการอักเสบและการบวมจะกลับคืนสู่สภาวะปกติ
6. แพทย์อาจจะเข้าเปลือกนูนปลาสเตอร์ เพื่อช่วยกำจัดการเคลื่อนไหวของข้อเท้าอย่างเด็ดขาด
7. ผู้มาเคเจ็บต้องใช้เวลาพักอย่างน้อย ๆ 4 - 6 สัปดาห์
8. เมื่อถอดเปลือกนูนปลาสเตอร์ออกแล้ว อาจจะคงไว้ผ้าพันหรือสวมสนับข้อเท้าช่วย และให้กายภาพบำบัดต่อไปอีกระยะหนึ่ง คนเจ็บจะค่อย ๆ ไรข้อเท้าข้างนั้นได้ตามปกติ

### ข้อผิดพลาดที่พบได้บ่อยในผู้ที่เกิดข้อเท้าแพลง

1. คำเน้นการศึกษาไม่ถูกต้องวิธี คือพันที่ใต้ข้อเท้ามากเกินไป แทนที่จะสักกัสนับร้อย ท่าการนวดเส้นหรือจับข้อเท้าผิดแบบ การปฏิบัติเช่นนี้จะทำให้เอ็นยึดข้อ และเนื้อเยื่อเกิดการชอกช้ำมากยิ่งขึ้น

2. รับประทานความร้อนเร็วเกินไป ความปกติการประคบด้วยความร้อนควรเริ่มหลังจากวันที่ 3 เป็นต้นไป ในระยะที่ได้รับบาดเจ็บมาใหม่ ๆ เราต้องการให้หลอดเลือดหดตัวเพื่อเลือกหยุดไหล ถ้ารับประทานความร้อนจะยิ่งทำให้เลือกไหลออกมากขึ้น
3. การพันผ้าหรือการเข้าเฝือกแน่นเกินไป ทำให้ผิวหนังถูกกด และอาจเน่าตรงบริเวณนั้น บางรายบริเวณนั้นเลือกไม่สามารถไปเลี้ยงส่วนปลายนิ้วเท้าได้

### ข้อเคลื่อน (Dislocations)

ความหมายของข้อ ข้อของแขนและขา คือบริเวณที่กระดูกสองท่อนมาต่อกัน ปลายของท่อนกระดูกที่ประกบกันเป็นข้อจะหุ้มด้วยกระดูกอ่อน เพื่อให้ข้อเคลื่อนไหวได้ ข้อจะถูกหุ้มห่อด้วยเยื่อหุ้มข้อ ซึ่งภายในจะบุด้วยเซลล์ที่สร้างน้ำไขข้อ ซึ่งมีหน้าที่หล่อลื่นให้ข้อเคลื่อนไหวได้สะดวก ข้อจะหลุดก็ต่อเมื่อมีการฉีกขาดของเอ็นยึดข้อ หรือมีกระดูกและกระดูกอ่อน ซึ่งเป็นส่วนของข้อแตกรวมตัว

ความหมายของข้อเคลื่อน ข้อเคลื่อนหมายถึงปลายหรือหัวกระดูกเคลื่อนออกไปจากเดิมที่มีมันอยู่ตามปกติ ทำให้เยื่อหุ้มข้อฉีกขาด กล้ามเนื้อ เส้นเลือด หรือเส้นประสาทในบริเวณนั้นอาจฉีกขาดด้วย

สาเหตุ ข้อเคลื่อนอาจมีสาเหตุมาจากสิ่งต่อไปนี้

1. อาจจะเป็นมาตั้งแต่เกิด
2. เนื่องจากอุบัติเหตุ เกิดมีแรงดึง แรงกระชากเต็มแรง ทำให้ข้อเคลื่อนที่
3. มีโรคที่ข้อก่อนนั้นอยู่ก่อน เช่น วัณโรคที่ข้อตะโพก

อาการ ข้อต่อที่เคลื่อนมีอาการที่อาจจะสังเกตหรือบอกให้รู้ได้ดังต่อไปนี้

1. อาจกล่าวพบข้อที่เคลื่อนนั้นได้

2. ซ้อนั้นจะบวมและปวดมาก
3. ซ้อนั้นจะมีลักษณะรูปร่างผิดปกติไปจากเดิม เช่น ถ้าเป็นที่แขนหรือขา จะพบว่า แขนหรือขาข้างนั้นอาจจะสั้นหรือยาวกว่าข้างที่ปกติ
4. ซ่อท่อนั้นจะเคลื่อนไหวไม่ได้
5. อาจมีอาการข้อศอกเกิดขึ้น ถ้าผู้ป่วยเจ็บปวดมาก ๆ

### การปฐมพยาบาล

โดยหลักปฏิบัติทั่ว ๆ ไป เมื่อข้อเคลื่อน หรือข้อหลุด จำเป็นจะต้องดึงให้เข้าที่ โดยเร็วที่สุด ทั้งนี้เพื่อให้เซลล์เยื่อหุ้มข้อหายอักเสบ และสามารถสร้างน้ำไขข้อได้ตามปกติโดยเร็วที่สุด แต่การปฏิบัติจริงจะต้องกระทำด้วยแพทย์ หรือผู้เชี่ยวชาญทางกระดูก มิเช่นนั้นจะเกิดผลร้ายมากกว่าผลดี อย่างไรก็ตามในการให้การปฐมพยาบาล ผู้ป่วยที่ข้อคอเคลื่อน ให้ถือปฏิบัติดังนี้

1. อย่าพยายามดึงให้ข้อเข้าที่ จนกว่าจะแน่ใจว่าข้อคอเคลื่อนตรงส่วนใด
2. พยายามให้ข้อค่อนั้นได้พักนิ่ง อย่าได้เคลื่อนไหว
3. ให้ใช้น้ำแข็งประคบ เพื่อลดความเจ็บปวด และป้องกันมิให้บวมมาก
4. ประมาณ 2 วัน หลังจากนั้นให้ประคบด้วยน้ำอุ่น
5. ควรทำการเข้าเปลือกชั่วคราว หรืออาจใช้ผ้าพันเพื่อมิให้ข้อค่อนั้นเคลื่อนไหวได้
6. ถ้ามีอาการข้อศอก ต้องแก้ไขการข้อศอกก่อน
7. รีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว

### หัวไหล่เคลื่อนหรือหัวไหล่หลุด

หัวไหล่เคลื่อนหรือหัวไหล่หลุด มักจะพบได้บ่อยในคนวัยฉกรรจ์ เพราะมักเกิดจากการเล่นกีฬา เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็มีผู้ปรารถนาที่จะดึงให้เข้าที่เสียก่อน ก่อนที่จะไปพบแพทย์ โดยการใช้สันเท้ายันเข้าไปในรักแร้ แล้วดึงแขนผู้ป่วยในท่าตรง ซึ่งอาจจะทำให้กระดูกหัวไหล่เข้าที่ก็ได้ วิธีนี้นิยมใช้ปฏิบัติกันมาชั่วระยะเวลาหนึ่งในวิชาอุกเสื่อหรือ

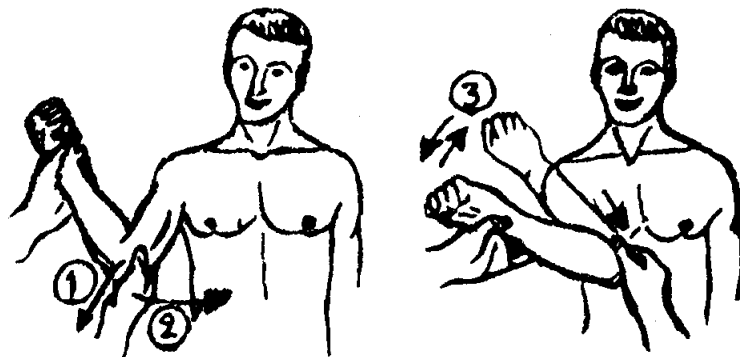


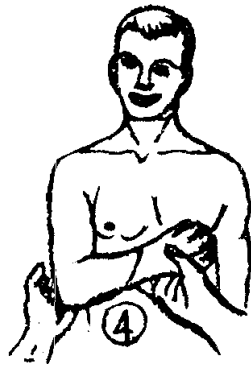
เนครนารี ข้อดีของการปฐมพยาบาลแบบนี้มีอยู่อย่างเดียวคือ ทำให้ตายเจ็บปวด แต่ข้อเสียมีมากมาย ดังนั้นวิธีปฏิบัติดังกล่าวข้างต้นนี้จึงไม่แนะนำให้ทำ เพราะจะทำให้กระดูกอ่อนที่ชุ่มชื้นชอกช้ำมาก อันเป็นผลทำให้เกิดเป็นโรคข้อเสื่อมและกระดูกงอกได้เร็วกว่าอายุ และจะทำให้ข้อนั้นหลุดบ่อบหลุดง่ายไค้อีกด้วย

### ข้อควรปฏิบัติเมื่อพบคนที่หัวใจเฉื่อย

1. รีบนำคนป่วยส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด เพื่อให้แพทย์วินิจฉัยและถ่ายภาพเอ็กซเรย์ไว้เป็นหลักฐาน ก่อนที่จะทำการรักษาต่อไป
2. กรณีที่เกิดอุบัติเหตุขณะ และอยู่ห่างไกลจากโรงพยาบาล อาจจะช่วยดึงให้เข้าที่ไค้ แต่ต้องกระทำด้วยความระมัดระวัง
3. เมื่อเกิดอุบัติเหตุขณะ ผู้ป่วยที่เสียเลือด และมีอาการช็อค ต้องรีบให้การปฐมพยาบาลก่อน อย่าไปกังวลกับคนที่หัวใจหลุด
4. เมื่อถึงกระดูกเข้าที่แล้ว ให้พันแขนให้ติดกับลำตัว หรือช่วยคนแขนเอาไว้ไม่ให้แขนไค้เคลื่อนไหว

### วิธีดึงหัวใจให้เข้าที่





เมื่อหัวไหล่เคลื่อนหรือหลุด ให้ทำการช่วยเหลือเบื้องต้นดังนี้

1. ดึงต้นแขนลงมาในแนวระนาบเดียวกับลำตัว
2. บิดแขนให้หมุนเข้าหาตัว หัวไหล่ก็อาจจะเข้าที่ไ้
3. ถ้ายังไม่เข้าที่ ให้หมุนแขนออกห่างตัว แล้วหมุนแขนเข้าหาตัวใหม่
4. เมื่อเข้าที่แล้ว วางแขนให้พาดหน้าอก ใช้น้ำหรือก้อนสำลีรองรักแร้ไว้
5. ใช้น้ำพันแขนติดกับหน้าอก
6. ห้อยแขนกับคอด้วยผ้าสามเหลี่ยม

## ข้อสอบเคลื่อน <sup>2</sup>

ข้อสอบเคลื่อนมักเกิดขึ้นได้เสมอ ๆ ระหว่างการเล่นกีฬา อันเนื่องมาจากการหมก เพราะการหมกว่าเป็นเรื่องธรรมดาในสนามกีฬา ข้อสอบเคลื่อนในสนามกีฬาที่พบบ่อย ๆ แบ่งกลุ่มใหญ่ได้ 2 พวก คือ

1. ข้อสอบเคลื่อนจากการหมกในท่าเหยียดแขน
2. ข้อสอบเคลื่อนจากการหมกในท่าแขนงอ

ข้อสอบเคลื่อนจากการหมกในท่าแขนเหยียดนั้น กระดูกแขนท่อนบนจะเคลื่อนมาข้างหน้า กระดูกแขนท่อนล่าง (2 ท่อน) จะเคลื่อนไปข้างหลัง การเคลื่อนแบบนี้มีอันตรายมากพอสมควร เพราะว่ากระดูกแขนท่อนบนที่เลื่อนมาข้างหน้า นั้น อาจจะทำอันตรายต่อเส้นเลือด แต่ถ้าโรคนี้ไม่รุนแรงขนาดนั้น ก็จะมีอาการที่สำคัญ ได้แก่

1. บวม
2. ข้อศอกงอ และเฉไปข้าง ๆ
3. มือจะอยู่ในท่าคว่ำ และจะหงายมือไม่ได้
4. ข้อศอกแบนกว้างขึ้น
5. งอและเหยียดแขนไม่ได้

### การช่วยเหลือเบื้องต้น

การช่วยเหลือเบื้องต้นที่สำคัญคือ ต้องหาพื้นที่หลังจากข้อเคลื่อนใหม่ ๆ คือการจับข้อเข้าที่โดยมีวิธีการดังนี้

1. วางน้ำแข็งโปะให้เลือดที่จะตกในหยุด และเป็นการลดอาการเจ็บปวด
2. คึงแขนออกมาตรง ๆ จนแขนเหยียดออก ข้อจะเคลื่อนเข้าที่เองโดยไม่ยากนัก

---

<sup>2</sup>พรรค ทองสมบูรณ์, "ข้อศอกเคลื่อน" หนังสือพิมพ์สยามรัฐ, ฉบับที่ 9 เมษายน, 2524.

3. ห้อยแขนโดยผ้าคล้องคอในงอ 90 องศา ใช้นาน 1 - 2 สัปดาห์
4. เริ่มออกกำลังกายโดยเคลื่อนไหวข้อศอก งอเข้าเหยียดออกช้า ๆ โดยการ  
ทำในน้ำอุ่น
5. ถ้าไม่ดึงข้อเข้าที่ต้นท่อนคอ หรือไม่ดึงข้อเข้าที่อย่างถูกต้องก็พอ ข้อศอก  
จะหลุดออกอยู่อย่างนั้น การรักษาจะต้องใช้วิธีผ่าตัดโดยแพทย์

สำหรับการฉีดยาในทางข้อศอกนั้น ข้อศอกจะเคลื่อนไหวโดยตัวของกระดูกข้อต่อ  
ข้อหนึ่ง จะหลุดจากเบาของข้อศอก แต่อาการและผลร้ายที่จะตามมาไม่รุนแรงเท่าข้อศอก  
เคลื่อนจากการฉีดยาในท่าเหยียดแขน

#### อาการที่สำคัญ

1. แขนข้อล่างงอ และคว่ำ
2. งอแขนเต็มที่ไม่ได้
3. คออักเสบกระดูกหางค่านทองแขน (ค่านหน้าของข้อศอก)

#### การช่วยเหลือเบื้องต้น

ดึงแขนออกมาแรง ๆ พร้อมกับหุบแขน และหงายมือออกด้วย เอามืออีกข้างหนึ่ง  
ของผู้ที่งอกระดูกที่คอไว้ค้ำค่านหน้าข้อศอกให้เข้าที่ไป แอ้วงข้อศอก ถ่างอได้เต็มที่  
แสดงว่าเข้าที่แล้ว ให้แขวนแขน (คล้องแขนกับบ่า) ไว้ 1 - 2 สัปดาห์ เมื่อเลิกห้อย  
แขนแล้ว จะต้องแขวนน้ำอุ่น และออกกำลังกายเหยียดแขน งอแขน ในน้ำอุ่นเสมอ ทั้งนี้เพราะ  
เมื่อข้อศอกถูกงอแขวนไว้ 1 - 2 สัปดาห์นั้น ข้อจะติดเคลื่อนไหวไม่ได้เต็มที่ เอนจะยึดติด  
ทำให้งอและเหยียดได้ลำบาก จึงจำเป็นต้องฝึกออกกำลังกายเหยียดแขนและงอแขนในน้ำอุ่น

โดยมากเราสนใจกันแต่เอาข้อเข้าที่ และเข้าเปลือก เพื่อให้ข้ออยู่เฉย ๆ  
แต่มีกจะลืมถึงเรื่องการฝึกออกกำลังกาย ข้อ หลังจากที่ข้อพักนิ่งมานาน โดยสรุปเมื่อข้อศอก  
เคลื่อน มีวิธีปฏิบัติดังนี้

1. จับข้อให้เข้าที่
2. ให้อ่อนนืดบ้าง โดยการเข้าเปิดหรือเขวบนแขน
3. ออกกำลังข้อ หลังจากอยู่เฉย ๆ มา 1 - 2 สัปดาห์

ถ้าข้อเคลื่อนไหวเราสามารถจับข้อเข้าที่ในตอนแรกหลังจากเคลื่อนไหวใหม่ ๆ ได้ง่าย ถ้าปล่อยไว้นานการรักษาก็จะยุ่งยากขึ้น ก็จะต้องมีการผ่าตัดและก็ไม่แน่ใจว่าจะได้ผลดีเท่าที่ควร เพราะฉะนั้นวิธีการจับข้อเข้าที่ จึงเป็นความรู้ที่น่าสนใจและน่าจะเผยแพร่กันมาก ๆ พวกที่อยู่ไกลหมอจะคอยช่วยเหลือรับกันได้อย่างถูกต้อง

### กระดูกหัก (Fracture)

ในปัจจุบันความเจริญของบ้านเมืองมีมาก ก็เป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ความจริงแล้วเมื่อกระดูกหัก กระดูกสามารถติดกันได้เองโดยธรรมชาติ เช่น สุนัขถูกรถชนขาหักต่อมาสัก 3 - 4 สัปดาห์ จะพบว่าสุนัขตัวนั้นสามารถวิ่งได้ขยุกขยิก โดยที่ไม่มีการรักษาใด ๆ เลย ในคนก็เช่นเดียวกัน กระดูกสามารถติดกันได้เอง ในเด็กกระดูกติดง่ายกว่าในผู้ใหญ่ และเมื่อติดแล้วแม้จะไม่ทรงที่เดียวในตอนแรก แต่กระดูกก็จะเจริญเติบโตและแก่ไขกระดูกมันเองได้ ข้อสำคัญคือการให้อยู่นิ่งให้ส่วนที่กระดูกหักได้พัก ไม่เคลื่อนไหวอยู่ชั่วระยะเวลาหนึ่ง ประมาณ 1 - 2 เดือน กระดูกก็จะติดได้

### กระดูกหักคืออะไร

เรื่องของกระดูกหักถ้าจะเปรียบเทียบกันง่าย ๆ ก็เหมือนกับดึงไม้ขีด ก็จะต้องมีการหักขาดของแท่งกระดูก โดยที่รอยร้าวที่นั่นอาจจะเป็นเพียงบางส่วน หรือโคจรรอบแท่งกระดูกนั้นก็ได้ ในทางการแพทย์แบ่งประเภทของกระดูกหักออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. กระดูกหักร้าว หรือหักไม่รอบ หรือหักไม่สมบูรณ์
2. กระดูกหักสะบั้น หรือหักโคจรรอบ หรือหักสมบูรณ์

กระดูกหักได้อย่างไร กระดูกหักมีสาเหตุมาจากสิ่งต่อไปนี้

1. เกิดจากแรงกระทำต่อกระดูกโดยตรง เช่น การใช้ของแข็งฟาดหรือทุบตี
2. เกิดจากแรงกระทำต่อกระดูกโดยทางอ้อม เช่น การบิดหมุนรอบแกนกระดูก หรือกระดูกหักหรือหลุดจากการหดเกร็งของเอ็นที่ยึดกับกระดูก
3. เกิดจากแรงกระทำต่อกระดูกอย่างช้า ๆ ซาก ๆ ในเวลาติดต่อกัน โดยที่ขนาดของแรงนั้น ถ้ากระทำเพียงครั้งเดียวจะไม่ถึงขั้นทำให้กระดูกหักได้ เช่น การเดินทางไกล ๆ
4. กระดูกหักเนื่องจากกระดูกมีโรคอยู่แล้ว เช่น เป็นเนื้องอก เป็นโรคกระดูกเปราะ หรือกระดูกยุ

การวินิจฉัยกระดูกหัก

ในรายที่มีอาการกระดูกหัก แต่ไม่พบอาการแสดงชัด ๆ ก็มีขั้นตอนในการวินิจฉัยว่ากระดูกนั้นหักหรือไม่ ดังนี้

1. โดยการซักประวัติ ที่สำคัญคือการได้รับบาดเจ็บชัดเจน ซึ่งเป็นสาเหตุจูงใจให้สงสัยว่าอาจทำให้กระดูกหักได้สาเหตุประวัติสำคัญอื่น ๆ ก็คือ การเจ็บปวดเฉพาะที่ และการสูญเสียหน้าที่ของขยวาระนั้น ๆ
2. โดยการตรวจร่างกาย ในทางการแพทย์ใช้วิธี ดู กด ฟัง เช่น ดูสีหน้าของผู้ป่วยแสดงอาการเจ็บปวดอย่างทรมาณ อาจพบอาการบวม มีรอยเขียวช้ำหรือมีรอยช้ำอยู่ใต้ผิวหนัง มีรูปร่างผิดปกติเห็นได้ชัด คลำที่ผิวหนังถ้าบวมมากจะตึงและอุ่นกว่าปกติ กดเบา ๆ จะมีอาการเจ็บปวด การเคาะบนตำแหน่งของกระดูกที่สงสัย ถ้าหักจริงจะปวดมากตรงรอยหัก สำหรับการฟังนั้น ไม่นิยมทำกัน เพราะไม่จำเป็นไปกว่าวิธีอื่น ๆ ที่กล่าวมาแล้ว
3. โดยการดูจากภาพรังสี วิธีนี้คืออาศัยประสบการณ์และทักษะในการดู **เป็นศิลปะ**

กระดูกหักมีหลายอย่าง ลักษณะของกระดูกหักแบ่งได้ดังนี้

1. กระดูกร้าว เปรียบได้เหมือนกับถ้วยร้าว หรือแก้วร้าว ปิดกันแต่ว่าพวกถ้วยร้าวหรือแก้วร้าว ไม่มีโอกาสจะกลับคืนได้ แต่กระดูกร้าวมีโอกาสจะติดตัวเองในเวลาอันรวดเร็ว ไม่ต้องรักษาอะไร เพียงแค่คอยระมัดระวังไม่ให้ไปกระทบกระแทกอะไรอีก โดยทั่วไปกระดูกร้าวจะติดได้ภายในเวลา 1 เดือน โดยมากกระดูกร้าววินิจฉัยได้จากการถ่ายภาพเอ็กซเรย์



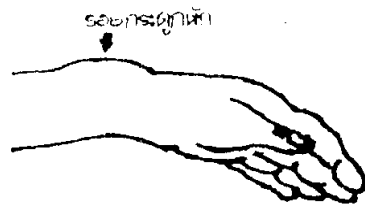
2. กระดูกหักแต่ยังคงติดอยู่ที่เดิม พวกนี้มีอาการมากกว่าพวกแรก เพราะมีแนวหักทลออก แต่ยังไม่เคลื่อนหลุดออกจากกัน อาการปวดบวมและเจ็บปวดขณะเคลื่อนไหวมีมาก



รอกกระดูกหัก แต่ไม่เคลื่อน

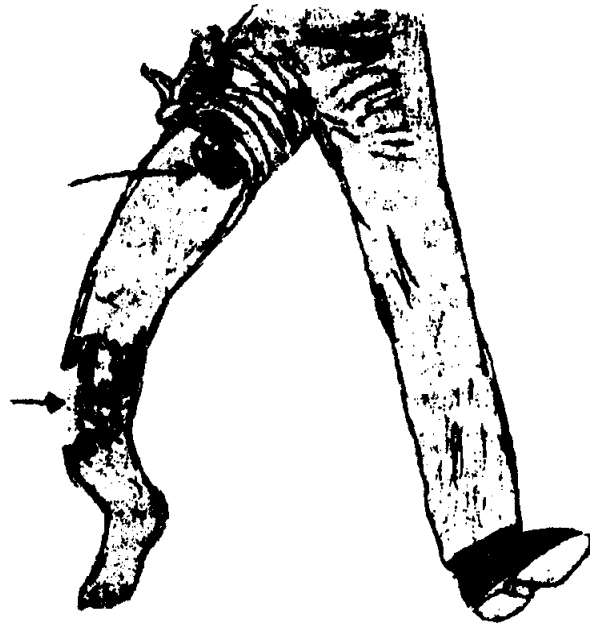
### การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

1. พยายามให้กระดูกที่ร้าวอยู่นิ่งกับที่ เช่น ฉาบเป็นที่ข้อศอก หรือ  
ทับแขน อาจคล้องแขนเอาไว้ แต่ถ้าเป็นที่กลางแขนหรือที่ขา  
ควรใส่เฝือกตามัว
2. ถ้าไปโรงพยาบาล ทางโรงพยาบาลนิยมใส่เฝือกปูนพลาสติก  
เพราะใส่ได้กระชับดี
3. กระดูกหักและเคลื่อนออกจากกัน กระดูกอาจหักแล้วแต่ปลายกระดูก  
ยังคงติดกัน แต่โค้ง หรือปลายที่หักหลุดออกจากกันเลย การปฐมพยาบาลทำได้วิธีเดียวคือ  
การใส่เฝือกชั่วคราว โดยการเลือกใช้ไม้คาน หรือผ้าพัน ผ่าตามพุ่มห่อ และอย่าพยายาม  
ค้ำกระดูก เพราะการทำโดยไม่รู้อาจก่อให้เกิดโรคแทรก เช่น หลอดเลือดฉีกขาด ทำให้  
เลือดออกมาก หรือปลายกระดูกหักไปกดประสาท ทำให้เป็นอัมพาตได้



4. กระดูกหักและหิมหะลุออกมานอกเนื้อ เป็นกระดูกหักชนิดที่รุนแรงมากที่สุด  
เพราะมีบาดแผลร่วมด้วย การปฐมพยาบาลเบื้องต้นควรรักษาบาดแผลก่อน โดยใช้น้ำที่  
สะอาดปิดแผล เพื่อกันสิ่งสกปรกเข้าไป ถ้ามีเลือดออกต้องรีบห้ามเลือดโดยควั่น เสร็จแล้ว  
ให้ใส่เฝือกชั่วคราว ควรทำด้วยความนุ่มนวล การเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บต้องทำด้วยความระมัดระวัง





กระดูกหักที่มคอออกมานอกเนื้อ

### กระดูกหักจะทำอย่างไรก่อน

กระดูกเป็นของแข็ง เส้นโลหิต เส้นประสาท และเนื้อเยื่ออื่น ๆ เป็นของอ่อน ดังนั้นเมื่อกระดูกหัก สิ่งแรกที่พึงกระทำคือ ต้องพยายามให้รอยหักอยู่นิ่ง ๆ อย่าเคลื่อนไหว เพื่อเนื้อเยื่ออ่อนที่พุ่มมันอยู่จะไค้ไม่ฉีกขาดเพิ่มขึ้น และทำให้ลดความเจ็บปวดลงด้วย วิธีปฐมพยาบาลอย่างง่าย ๆ ในเบื้องต้น ให้ปฏิบัติดังนี้

1. ปลอมใจผู้ป่วยให้อยู่ในอาการที่สงบ
2. ให้รีวยาระส่วนนั้นไค้อยู่นิ่ง ๆ
3. ทาวิสกุนแข็ง ๆ เช่น ทอนไม้ กระดาน ไม้บรรทัดใหญ่ ๆ คานไม้
4. ถ้าทาวิสกุนแข็ง ๆ ไค้ไค้ อาจใช้รีวยาระของผู้ป่วยเองทดแทนไค้ เช่น ถ้าแขนหักก็ความมัดคิกับตัว หรือถ้าขาหักก็ความคิกับขาอีกข้างหนึ่งไค้
5. ถ้าสงสัยว่ากระดูกสันหลังหัก อาจใช้ประคูดามโต ๆ โดยให้ผู้ป่วยนอนราบอยู่นิ่ง ๆ ก็เป็นการความชนิดหนึ่งเหมือนกัน

6. ในกรณีกระดูกหักแล้วมีปลายหักโผล่ออกมานอกผิวหนัง ถ้าไม่พินิจอยู่ที่เส้นเลือดหรือเส้นประสาท ผู้ปฐมพยาบาลไม่ควรคั้นปลายกระดูกนั้นให้เข้าสู่ที่เดิม เพราะปลายกระดูกอาจจะเบียดเส้นเลือดโรคนอกอยู่แล้ว
7. ให้เฝ้าที่สะอากมากจนบริเวณขาแคบลง แล้วทำการค้ำกระดูกที่หัก
8. ถ้าผู้ป่วยหมดสติ ต้องรีบช่วยเพื่อป้องกันการหายใจกั้น
9. รีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลโดยด่วน

กล่าวโดยสรุป เมื่อมีอุบัติเหตุกระดูกหัก ให้ทำการช่วยเหลือผู้ป่วยโดยยึดหลัก

### 3 ประการ ดังนี้

1. กู้ทางเดินหายใจ อย่าให้มีการอุดตัน
2. ทำการห้ามเลือด หรือช่วยเหลือเมื่อมีอาการช็อคเกิดขึ้น
3. ทำการเข้าเฝือกชั่วคราว

### การเข้าเฝือก (Splinting)

เฝือกที่ใส่มุ่งออกเป็น 3 ชนิด คือ

1. เฝือกธรรมชาติ คือเฝือกที่อยู่ในตัวของผู้ป่วยเอง คือใช้กระดูกที่อยู่ใกล้เคียงกัน แต่ไม่ได้หักเป็นเฝือกชั่วคราว เช่น ถ้ากระดูกคั่นแขนหัก ก็ใช้กระดูกทรวงอกเป็นเฝือก โดยการรัดผ้าพันคั่นแขนนั้นให้แน่นกับทรวงอกไว้
2. เฝือกสำเร็จรูป คือเฝือกที่ได้เตรียมเอาไว้แล้ว อาจจะเป็นเฝือกไม้หรือเฝือกโลหะอื่น ๆ ก็ตาม รวมทั้งปูนปลาสเตอร์ด้วย
3. เฝือกชั่วคราว คือเฝือกที่ประดิษฐ์ขึ้นอย่างมีจุดขึ้นต้นความ จากวัสดุที่อยู่ใกล้เคียงเพื่อที่จะหาได้ง่าย ๆ ในบริเวณที่เกิดเหตุ เช่น แขนไม้ ไม้บรรทัด สันรถ คันไม้กวาด กิ่งไม้ หรือกระดาษแข็ง

หมายเหตุ ก่อนใส่เฝือกแต่ละครั้ง ก่อนใส่ต้องหาผ้าสีหรือผ้า หรือสิ่งของนุ่ม ๆ วางบนผิวหนังนั้นตลอดแนวที่จะเข้าเฝือก ทั้งนี้เพื่อป้องกันไม่ให้เฝือกกดลงบนผิวหนังซึ่งโดยตรง

### กระดูกไหล่อาร่าหัก

กระดูกไหล่อาร่าหัก พบได้บ่อยโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็ก อาจจะหักโดยที่ พ่อ-แม่ ไม่ทราบ ส่วนมากมักจะพบบทพบแพทย์ในสัปดาห์ที่ 2 เมื่อกระดูกไหล่อาร่าของเด็กเริ่มจะติดแล้ว ในผู้ใหญ่ที่พบได้บ่อยเช่นเดียวกัน เช่น จากการเอนกัฬา จาก อุบัติเหตุจากรถ หรือจากการตกอ้ม

#### สาเหตุ

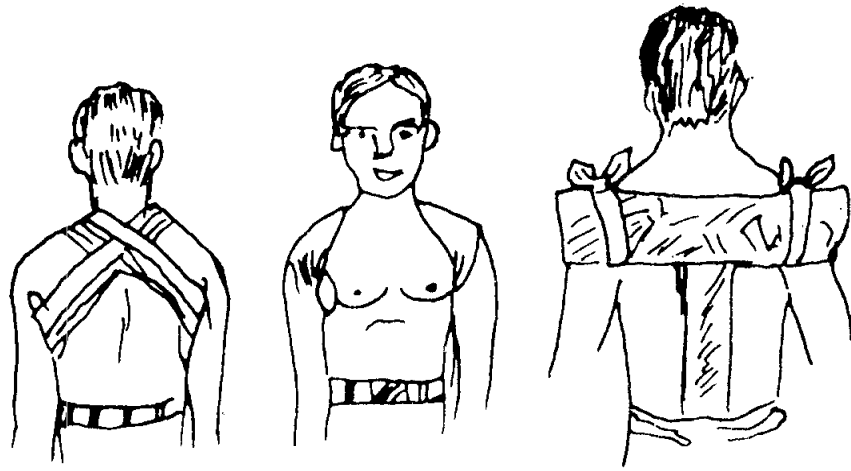
1. เนื่องจากหนักอ้ม ไข่มื้อยขึ้นพื้นในพาดบนเหยียบคกรง
2. ถูกตี ถูกชน อย่างรุนแรง

#### อาการ

1. จะปวดและบวมบริเวณที่หัก
2. กล่าพบปลายกระดูกที่หัก และอาจมีเสียงดังกรอกรวมกรบเวลาโบกกระดูกไหล่อาร่าข้างนั้น
3. จะยกหรืออุบนร่าข้างนั้นไม่ขึ้น
4. ผู้ป่วยมักจะเอียงคอไปทางด้านที่เจ็บ

#### การปฐมพยาบาล

1. พาย้ำว่น หรือยกย่นอำสิรองใต้รักกรร่าข้างนั้น
2. ไร้อ่าพันพาคบนกระดูกไหล่อาร่า อ้อมออกครักกรร่า และไปพาคไหล่อาร่า อีกร่าข่งหนึ่ง (กิ่งรูป)
3. ให้อั่งแรนร่าข่งที่กระดูกไหล่อาร่าหักควยดำสามเหลี่ยม ให้อ้นแรนร่าข่งนั้น แบนกับอำคว แล้วไร้อ่าพันแรนร่าข่งนั้นให้แบนกับทรวงอกไว้
4. ไร้อ่าเชือกรูปควยที่ ถูกไหล่อั่งของร่าข่งของผู้บาคเจ็บ ถูกเชร่จแล้วไร้อ่า อัดอ้นคั่งคกรร่าข่งแรนร่าข่งที่กระดูกไหล่อาร่าหัก



### กระดูกคนแขนหัก

#### สาเหตุ

1. หกอ้ม เอวบริเวณต้นแขนกระดูกหักพื้นอย่างแรง
2. ถูกตีที่ต้นแขนอย่างแรง

#### อาการ

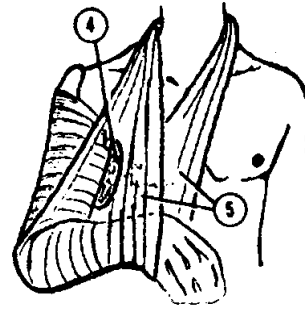
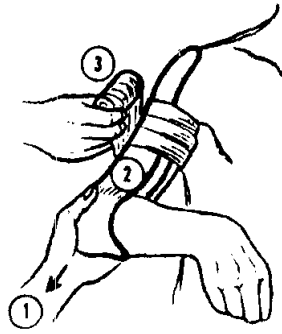
1. บวม เจ็บปวด
2. แขนจะมีรูปร่างผิดปกติ
3. ถ้าองขยับแขนจะมีเสียงกระดูกถูกันกรอบแกรบ
4. ใส่นิ้วข้างนั้นไม่ได้ ให้อีกข้างนั้นก็ทำไม่ได้
5. แขนข้างนั้นอาจสั้นกว่าข้างปกติ

### การปฐมพยาบาล

1. ให้นำแขนข้างนั้นอยู่นิ่งกับลำตัว แล้วใช้ผ้าพันให้ติดกับลำตัว
2. ใช้ไม้แบน ๆ หรือกระดาษแข็ง ๆ จำนวน 2 - 4 ชิ้น ความกว้างประมาณ 1 - 2 นิ้ว ยาวเท่ากับต้นแขนของผู้ป่วย คือตั้งแต่ไหล่ถึงข้อศอก เอาไม้วางไว้ค้ำนอกและค้ำใน (หรือหึง 4 ค้ำ รอบแขน) แล้วพันด้วยผ้า
3. ใช้ผ้าคล้องแขน ห้อยแขนข้างนั้นไว้



4. ใช้เปลือกเป็นรูปศำญ โดยหากระดาษแข็งหรือแผ่นโลหะที่พับงอเป็นรูปศำญได้ วางตามจากหัวไหล่ลงมา แล้วพันรอบข้อศอก แล้วสอดเข้าค้ำในให้เป็นรูปศำญ แล้วพันด้วยผ้า ให้ข้อศอกงอเป็นมุมฉาก แล้วคล้องแขนด้วยผ้าสามเหลี่ยม



การใส่เฝือกตัว

### กระดูกปลายแขนหัก

กระดูกปลายแขนมีกระดูก 2 ชิ้น โค้งอยู่ทางคานหัวแม่มือชิ้นหนึ่ง และอยู่ทางคานนิ้วก้อยอีกชิ้นหนึ่ง

#### สาเหตุ

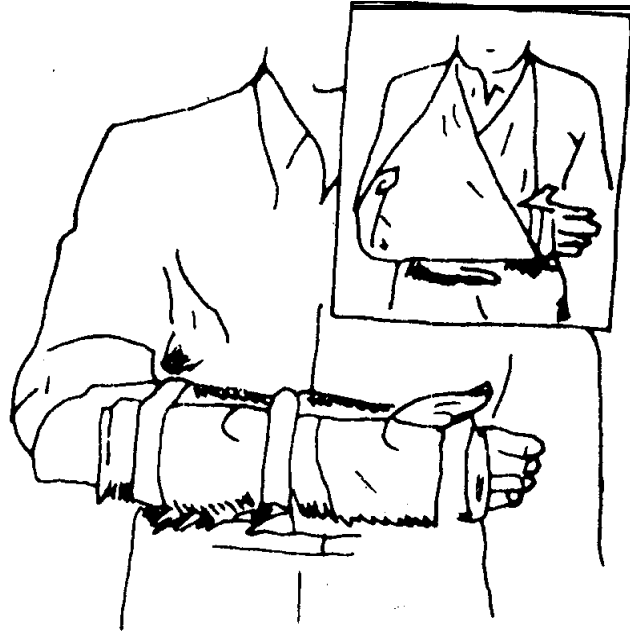
1. เนื่องจากการหกล้ม แอ้วไร้มือยันพื้น
2. เนื่องจากการถูกตีหรือถูกกระทบกระแทกอย่างแรง

#### อาการ

1. บวมคานกระดูกที่หัก
2. ไม่สามารถทรงายมือหรือคว่ำมือได้
3. กดเจ็บในตำแหน่งที่หัก และมีเสียงดังกรอบแกรบ

#### การปฐมพยาบาล

1. ใส่ม้วนแบนบาง ๆ 2 ชิ้น ความกว้างประมาณ 2 นิ้วพับ ความยาวเท่ากับความยาวของปลายแขน
2. ให้อาไม้นี้วางบนคานบนและคานล่างของแขน
3. ใส่อุปกรณ์ให้รอบ และให้แน่นพอสมควร
4. ใส่อุปกรณ์เชื่อมต่อข้อศอก ห้อยแขนไว้



### กระดูกต้นขาหัก

กระดูกต้นขาเป็นกระดูกที่ยาวกว่ากระดูกส่วนอื่น ๆ ในร่างกาย กระดูกต้นขาที่หักทำให้เคลื่อนไหวไปมาก และปลายกระดูกที่หักก็มักจะแยกกันขึ้นมา ทำให้ขาข้างนั้นสั้นไปไ้มาก

### สาเหตุ

1. เกิดอุบัติเหตุรุนแรง
2. ถูกตีอย่างรุนแรง
3. ตกต้นไม้ หรือตกจากที่สูง

### อาการ

1. ทรงตัวหนักที่กระดูกหักจะบวมมาก
2. เมื่อจับโยกดูจะมีเสียงดังกรอบแกรบ
3. เจ็บปวดทรมานมาก
4. ขาข้างที่หักมักจะสั้นกว่าข้างที่ปกติ
5. ขนมักจะนิ่วไปทางค้ำข้าง

6. อาจคล้ายปลายกระดูกที่หัก
7. จะเดินไม่ได้

#### การปฐมพยาบาล

1. ปล่อยผู้ป่วยให้อยู่ในความสงบ
2. ถ้ามีกระดูกหักยื่นออกนอกเนื้อ มีโลหิตไหลออก ต้องห้ามเช็ดค่อน
3. ป้องกันผู้ป่วยช็อค
4. ให้อาบน้ำอุ่นสบาย ไร่เปลือกไม้ 2 ชั้น มีความกว้าง 4 - 5 นิ้ว สุกชั้นแรกมีความยาวตั้งแต่รักแร้ไปจนถึงสันเท้าผู้ป่วย วางตามไว้บนคานนอกของขา ขนานไปทางคานข้างอ้าตัวจนถึงรักแร้ อีกชั้นหนึ่งยาวตั้งแต่ราพีนหรือคอขนาโคปีเย็บ ไปจนถึงสันเท้า วางไว้ทางคานในของต้นขา แล้วรัดผ้าพันเปลือกไม้แน่นตลอดแนวขาและลำตัว
5. ดูกรรขางที่หักเข้ากับขางที่ปกติ โดยผูกมัดตรงเหนือข้อเท้าและข้อเข่า เพื่อช่วยป้องกันไม่ให้กรรขางที่หักเคลื่อนไหว
6. ไร่เปลอนานำส่งโรงพยาบาล

#### กระดูกหน้าแข้งหัก

กระดูกหน้าแข้งมี 2 ชั้น มีชื่อว่า กระดูกทibia และกระดูกfibula เวลาหักอาจจะหักเพียงชั้นใดชั้นหนึ่ง หรืออาจจะหักพร้อมกันทั้งสองชั้นได้ กระดูกหน้าแข้งหักมีแผลเขียวมากคือ กระดูกอยู่ใกล้เคียงฉิวผนังมาก เมื่อกระดูกหักปลายที่หักมักจะพิมแทงทะลุออกมานอกฉิวผนัง และกระดูกบริเวณนี้มีเส้นมาเลี้ยงน้อย อาจทำให้กระดูกติดข้อได้

#### สาเหตุ

1. เกิดจากอุบัติเหตุรถยนต์ รถมอเตอร์ไซด์
2. เกิดจากการตก
3. ตกจากที่สูง
4. ถูกตีอย่างแรง

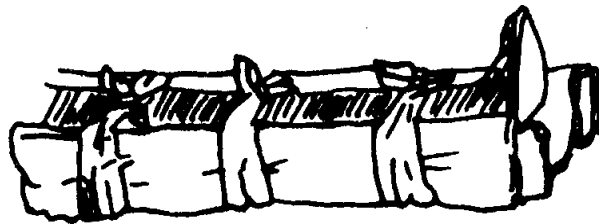


อาการ

1. ชาข้างนั้นมักจะขึ้นและมีรูปร่างผิดปกติ
2. คำนหน้าข้างมักจะโก่ง หรือโค้งออกมา
3. ขวมคั่งแก่ส่วนที่หักเรื่อยไปจนถึงปลายเท้า
4. เมื่อค่อำคู้จะมีเสียงก้องกรอบแกรบ
5. เจ็บปวดมาก

การปฐมพยาบาล

1. ให้อำงใจ หรือปลอบใจผู้ป่วยให้อยู่ในความสงบ
2. ถ้ามีเชือกไนล่อนอกให้หามเชือกก่อน
3. เมื่อมีบาดแผล ให้ใช้ผ้าสะอาดปิดบาดแผลไว้ก่อน
4. ใช้ไม้เปลือกแบน ๆ 3 อัน ความกว้างประมาณ 3 นิ้วฟุต ความยาวตั้งแต่เหนือเข่าถึงข้อเท้า ใช้ไม้เปลือกอันแรกวางไว้ใต้อนอง ส่วนอีก 2 อัน ให้วางขนานทั้งค้ำนอกและค้ำในของขา แล้วใช้ผ้าพันให้รอบ
5. ควรผูกขาข้างที่หักให้ติดกับขาข้างที่ปกติ เพื่อช่วยป้องกันไม่ให้ขาข้างที่หักเคลื่อนไหว
6. ใช้เปลอนามนำส่งโรงพยาบาล



### กระดูกสันหลังหัก

เมื่อกระดูกสันหลังหัก เป็นการหักที่มีความสำคัญที่สุด การให้การช่วยเหลือต้องกระทำด้วยความระมัดระวังเป็นพิเศษ ถ้าการให้การปฐมพยาบาลไม่ถูกต้อง จะทำให้เป็นอันตรายอย่างคาดไม่ถึง เพราะชิ้นกระดูกที่หักอาจจะเข้าไปทิ่มแทงไขสันหลัง อาจเป็นผลทำให้เกิดอัมพาตได้ ขั้นตอนในการช่วยเหลือที่สำคัญที่สุดก็คือ การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยออกจากที่เกิดเหตุ หรือขนานำส่งโรงพยาบาล

#### สาเหตุ

1. ถูกกระแทกกระทั้นอย่างแรง
2. ตกจากที่สูง
3. ชองจากที่สูงหล่นลงถูกหลัง

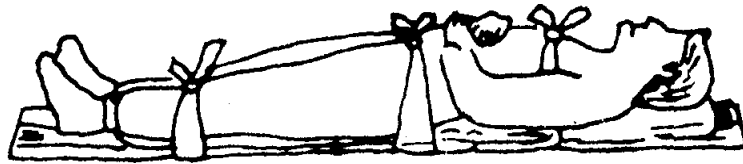
#### อาการ

กระดูกสันหลังมีไขสันหลัง ซึ่งทำหน้าที่ติดต่อร่างกายกับสมอง เวลาสมองรับความรู้สึกและสั่งงาน จะรับและสั่งงานผ่านไขสันหลัง ดังนั้นถ้ากระดูกสันหลังหัก และส่วนที่หักนั้นตกลงไปบนประสาทไขสันหลัง ไขสันหลังจะถูกทำลาย สมองก็จะติดต่อกับร่างกายไม่ได้ เกิดอาการอัมพาตขึ้น เจาะส่วนของร่างกาย นับตั้งแต่ระดับที่เส้นประสาทถูกกดจากไขสันหลังไปเลี้ยงอวัยวะของร่างกายเป็นต้นไป อาการโดยทั่วไปจะปรากฏดังนี้

1. กระดูกสันหลังตรงตำแหน่งที่หักจะโป่งนูนขึ้นมา
2. ไขมือกกลางจะรู้สึกเจ็บปวดมาก
3. ผู้ป่วยจะเดินหรือทรงตัวไม่ได้
4. ถ้ามีอาการอัมพาต ผู้ป่วยจะมีอาการดังนี้
  - 4.1 ขกขา ทั้งสองไม่ได้
  - 4.2 ขา จะขยับและไม่รู้สึก เมื่อไขเริ่มแห้งที่เข้าผู้ป่วยก็จะไม่รู้สึกเท้าขยับ
  - 4.3 ผู้ป่วยจะคลั่งคลุ้มจระหรือมีสภาวะไวไม่อยู่

### การปฐมพยาบาล

1. พยายามปลอบใจหรือพูดให้กำลังใจผู้ป่วย ให้ผู้ป่วยอยู่ในอาการที่สงบ
2. อย่าพีดหัว - พีดท้าย ในลักษณะที่ผู้ป่วยนอนหงาย เพราะจะทำให้ประสาทไขสันหลังถูกกดถูกทำลายมากยิ่งขึ้น
3. ถ้าจำเป็นต้องพีดหัว - พีดท้าย ให้กระทำในลักษณะที่ผู้ป่วยนอนคว่ำหน้า
4. ควรเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยการนอนหงายราบบนเปลไม้แข็ง ในยามฉุกเฉิน ควรใช้แผ่นกระดานแข็งกว้าง ๆ หรือใช้บานประตู หรือบานหน้าต่าง แล้วใช้ผ้าพันให้รอบตัว
5. ถ้าไม่มีไม้กระดานแข็งหรือเปล และมีผู้ช่วยเหลือหลายคน ก็ใช้คนหลาย ๆ คน ยกผู้ป่วยมาเก็บในลักษณะกระดูกสันหลังอยู่ในท่าตรงก็ได้ โดยการสอดมือประสานกัน และให้สัญญาณยกขึ้นพร้อม ๆ กัน
6. ถ้ามีอาการช็อค ต้องรีบแก้ไขการช็อคก่อน
7. อย่าเสียเวลาเก็บผู้ป่วยไว้รักษาเอง คือนำส่งโรงพยาบาลโดยด่วนที่สุด



### ความง่วงหาย

สรุปแล้วกระดูกหักไม่สมควรรักษาโดยวิธีเฮกเป่า รคน้ำมันต์ หรือพอกยา เพราะมีข้อเกี่ยวกับการปล่อยไว้เฉย ๆ โดยไม่รักษา เนื่องจากกระดูกสามารถติดเองได้ การรักษาโดยปราศจากความรู้ที่แท้จริง จะทำให้กระดูกติดกันในท่าพิการ คือ แขนคอก ซากค หรือกระดูกไม่ติดกันก็เป็นได้ ทำให้มีความยากลำบากต่อการรักษาในภายหลัง โดยมากต้องได้

แพทย์กระดูกหักไขข้อ ซึ่งจะดูว่าโดยไม่จำเป็น ซึ่งหากรักษาให้ถูกต้องตั้งแต่เริ่มแรก  
ก็ไม่จำเป็นต้องผ่า โปรระลึกไว้ว่าเมื่อกระดูกหักแล้ว รีบพาการรักษาตามแพทย์แผนปัจจุบัน  
ตั้งแต่ต้น จะช้รักษาต่าง ๆ ได้ยั้งดี

สถิติการมาขอเงินจากการกีฬา<sup>3</sup>

ทางศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย ได้แสดงสถิติผู้มาขอเงินจากการกีฬา และมารับการรักษาที่คลินิกกีฬา ดังต่อไปนี้

การจำแนกการมาขอเงินตามประเภทกีฬา

ประเภทกีฬา	พ.ศ.2517	r.fl.2518	n.Pl.2519	รวม	ร้อยละ
ฟุตบอล	221	254	223	698	26.6
กรีฑา	104	722	104	330	12.7
บาสเกตบอล	73	91	82	246	9.5
ยิมนาซิก	75	88	64	227	8.8
รักบี้	70	82	55	207	8.0
วอลเลย์บอล	13	37	38	88	3.4
เทนนิส	21	25	35	81	3.1
ยูโด	16	20	30	66	2.5
มวยสากล	16	23	22	61	2.3
ยกน้ำหนัก	11	8	33	52	2.0
จักรยาน	4	7	17	28	1.1
อื่น ๆ	164	198	155	517	19.8
<b>รวม</b>	<b>788</b>	<b>955</b>	<b>858</b>	<b>2,601</b>	<b>100.00</b>

<sup>3</sup> วิจัย วนจรงค์วรรณ, เอกสารประกอบคำบรรยายการประชุมเชิงปฏิบัติการวิทยาศาสตร์การกีฬาและกีฬาเวชศาสตร์, ณ ห้องประชุมกองส่งเสริมพละศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา, 2524.

การจำแนกอวัยวะที่ไ้รับบาดเจ็บ

อวัยวะบาดเจ็บ	พ.ศ.			f-all	ร้อยละ
	25'17	2518	2519		
ข้อและเอ็นยึดข้อ	337	412	357	1,106	42.6
กล้ามเนื้อและ- เอ็นกล้ามเนื้อ	295	375	330	1,000	38.4
กระดูก	116	121	130	367	14.1
ผิวหนัง	36	42	40	118	4.5
อวัยวะภายใน	4	5	1	10	0.4
รวม	78°	955	858	2,601	100.00

การจำแนกตำแหน่งบาดเจ็บ

ตำแหน่ง	พ.ศ.			รวม	ร้อยละ
	2517	2518	2519		
ศีรษะและคอ	28	40	17	85	3.2
ลำตัว	127	138	112	377	14.5
ข้อไหล่ แขน และมือ	155	184	193	532	20.5
ข้อมือ โศก ขา และเท้า	478	593	536	1,607	61.8
รวม	788	955	858	2,601	100.00