

## บทที่ 1

### การรักษาและการป้องกันอันตรายจากกีฬา

#### ก่อนเข้าร่วมแข่งขัน

1. ความหมาย
2. พื้นความรู้
3. ความมุ่งหมาย
4. ประโยชน์
5. ประวัติความเป็นมา
6. ตารางแสดงการบาดเจ็บจากกีฬา
7. สูป
8. คำถ้ามและกิจกรรมท้ายบทที่ 1

#### จุดประสงค์ในบทที่ 1

1. อธิบายความหมาย พื้นความรู้ ความมุ่งหมาย ประโยชน์ ของการป้องกันอันตราย จากกีฬาได้
2. เล่าประวัติความเป็นมาของภาระจากการบาดเจ็บจากกีฬาได้
3. วิเคราะห์ผลิตของผู้รับการรักษาภาระจากการบาดเจ็บที่มาปรับการรักษา ณ ศูนย์- วิทยาศาสตร์การกีฬาได้

## การรักษาและการป้องกันอันตรายจากกีฬา

### ความหมาย

การรักษาและการป้องกันอันตรายจากกีฬา (Care and Prevention of Athletic Injuries) หมายถึง การป้องกันอันตรายหรือการบาดเจ็บที่จะเกิดขึ้นจากการเล่นกีฬา และถ้าหากได้รับบาดเจ็บจากการกีฬาแล้วก็มีวิธีการ และหลักการการรักษาอย่างถูกต้อง เพื่อต้องการให้การบาดเจ็บลดน้อยลง หรือป้องกันไม่ให้ลุกลามไปเกินกว่าที่แพทย์จะทำการเยียวยาและรักษาได้

การป้องกันอันตรายจากการกีฬา (Prevention of Athletic Injuries) เป็นหน้าที่ของผู้สอนกีฬา (Teacher) หรือผู้ฝึกกีฬา (Coacher) ที่จะต้องมีวิธีการสอน (Method of teaching) หรือวิธีการฝึก (Method of training) ที่หลักเลี้ยงอันตรายที่จะเกิดขึ้น หรือเกิดขึ้นน้อยที่สุดเท่าที่จะน้อยได้ ครูผู้สอนหรือผู้ฝึกหัดทางกีฬาจะต้องคำนึงถึงสภาพทางร่างกาย (Physical Condition) ของผู้เรียนว่ามีความเหมาะสมสมกับกีฬาที่จัดให้เรียนหรือไม่ อุปกรณ์ (Equipment) และเครื่องอำนวยความสะดวก (Facility) ทางด้านกีฬาจะต้องอยู่ในสภาพที่ใช้ได้คือย่างมีประสิทธิภาพ เพราะว่าสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ผู้เรียน หรือผู้ฝึกซ้อมทางการกีฬาหลีกเลี่ยงอันตรายได้มากที่เดียว

การรักษาอันตรายหรือการบาดเจ็บจากการกีฬา (Care of Athletic Injuries) เป็นหน้าที่ของแพทย์ในการที่จะช่วยดูแล และรักษาทำการเยียวยาแก่ผู้ที่ได้รับการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ซึ่งผู้ได้รับการบาดเจ็บจากกีฬาเหล่านี้ไม่ถูปั้นลักษณะที่ครูผู้สอน หรือผู้ฝึกจะทำการปฐมพยาบาล หรือคุณแลเองได้

ดังนั้น ความรู้เกี่ยวกับการป้องกัน และการรักษาอันตรายจากกีฬา จึงมีความสำคัญต่อผู้สอนกิจกรรมพลศึกษา ผู้ฝึกกีฬา และตัวนักกีฬาเป็นอย่างมาก

### พื้นความรู้

การป้องกันอันตราย หรือการบาดเจ็บจะต้องสร้างสมรรถภาพทางกาย (Body Conditioning) ช่วยสนับสนุนอย่างเต็มที่ คือมีความสมบูรณ์ทางร่างกาย (Physical Fitness) ซึ่ง

นักกีฬาเมื่อมีสมรรถภาพทางกายอย่างสมบูรณ์เต็มที่แล้ว ก็สามารถที่จะรับการฝึกกีฬาอย่างหนักได้โดยไม่เกิดอันตราย หรือการบาดเจ็บทางร่างกาย ซึ่งเป็นการช่วยลดความเสี่ยงให้ออกด้วย การที่นักกีฬา (Athlete) จะมีสมรรถภาพทางกายอย่างสมบูรณ์เกิดขึ้นนั้นอยู่กับผู้ฝึก (Trainer) หรือผู้สอน (Teacher) จะมีวิธีการ หรือหลักการในการที่จะสอนหรือแบบฝึกให้นักกีฬาของตน ซึ่งอันตรายที่เกิดขึ้นจากนักกีฬาที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำ อาจจะทำให้นักกีฬาเกิดการบาดเจ็บ หรืออันตรายถึงแก่ชีวิตได้ ซึ่งการพยายามของนักกีฬาบางครั้งก็อาจจะเกิดมาจากการสาเหตุโดยตรง หรือสาเหตุที่ต่อเนื่องกันได้

### ความมุ่งหมาย

การรักษาและการป้องกันอันตรายจากการกีฬา เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สอน ผู้ฝึก และผู้เล่นกีฬาอย่างมากใน การที่จะปลูกฝังให้เห็นคุณค่า (values) ว่าก่อนการเล่นกีฬาจะต้องมีการป้องกัน (Prevention) ทุกครั้ง และระหว่างการเล่นหรือหลังจากการเล่นเสร็จแล้ว ได้รับบาดเจ็บ หรืออันตรายจะต้องได้รับการปฐมพยาบาลอย่างถูกวิธีการ และหลังจากนั้นจะต้องได้รับการดูแลรักษาจากแพทย์อีกรอบหนึ่ง

ความมุ่งหมายของการรักษาและการป้องกันอันตรายจากการกีฬานั้นมีความสำคัญอย่างมาก เพราะเป็นแนวทางให้ผู้สอน ผู้ฝึก ผู้เรียนกีฬา และนักกีฬา ได้ในสิ่งต่อไปนี้

1. เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในการรักษา และการป้องกันอันตราย (Knowledge and understanding of care prevention) จากการกีฬา
2. เพื่อให้เกิดทัศนคติ (Attitudes) ที่ดีในการศึกษาและการป้องกันอันตรายจากการกีฬา
3. เพื่อให้เกิดการปฏิบัติ (Practices) ในแบบที่ถูกต้องและถูกวิธีการตามหลักการของการฝึกหัดให้เป็นนิสัย
4. เพื่อให้เห็นความสำคัญของความสมบูรณ์ทางร่างกาย (Physical Fitness) ที่มีต่อการป้องกันอันตรายจากการกีฬา
5. เพื่อพัฒนาการในด้านความเข้าใจ และเคารพในกฎ กติกา ระเบียบต่าง ๆ รวมทั้งมารยาทในการเล่นกีฬา

6. เพื่อพัฒนาการในด้านความสามารถในการคาดคะเนเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นตามรายจากการกีฬาได้

7. เพื่อพัฒนาการทางด้านทัศนคติในความปลอดภัยของตนเอง และผู้อื่น
8. เพื่อให้เห็นคุณค่าของการรักษาแบบทางการแพทย์แผนปัจจุบัน
9. เพื่อพัฒนาการในด้านการมองเห็นความแตกต่างของความสามารถในแต่ละบุคคล

### ประโยชน์

การรักษาและการป้องกันอันตราย (Care and Prevention of Athletic Injuries) นี้ มีคุณประโยชน์มากแก่ผู้สอน ผู้ฝึก และผู้เล่นกีฬาทั้งหลาย ดังต่อไปนี้

1. ลดสถิติจำนวนผู้บาดเจ็บจากการกีฬาลงได้ ถ้าหากมีการป้องกันอันตรายต่าง ๆ ก่อน การเล่นกีฬาทุกรูปแบบ

2. ช่วยบรรเทาความเจ็บปวดลงได้โดยได้รับการปฐมพยาบาล และดูแลรักษาอย่างถูกต้องตามหลักและวิธีการ

3. ช่วยป้องกันอันตรายจากการกีฬามิให้รายเร่งเกินไป หรือสายเกินกว่าที่แพทย์จะทำ การดูแล และรักษาต่อไปได้

4. ช่วยให้ผู้เรียนครบทันกิจกรรมอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นได้จากการกีฬา จึงเพิ่มความระมัดระวังตนเองมากขึ้น

5. สามารถช่วยเหลือตนเอง และผู้อื่นออกจากอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นได้จากการกีฬา

6. รู้จักเลือกกิจกรรมกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง โดยไม่ให้เกิดอันตรายจากการเลือก กิจกรรมที่ไม่เหมาะสมกับตนเอง

### ประวัติและความเป็นมา (Historical and Incidence of Athletic Injuries)

กิจกรรมต่าง ๆ อาจจะเกิดอันตรายขึ้นได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม ซึ่งอันตรายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนี้ ได้ทำให้ผู้บาดเจ็บได้รับความเจ็บปวด หวาน เนื้องมาจากการสูญเสียกระดูกแตก (Fracture) เศลีย์ ช้ำ ยอก (Sprain) ข้อเคลื่อน (dislocation) กล้ามเนื้อฉีก อักเสบ

(Strain). ฯลฯ ผลของการสำรวจเด็กนักเรียนชายในสหรัฐอเมริกา จำนวน 900,000 คน ซึ่งเด็กนักเรียนเหล่านี้ได้เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมการกีฬา และรวมทั้งนักศึกษาระดับวิทยาลัยจำนวน 300,000 คน จากนักกีฬาสองกลุ่มนี้ได้ทำการฝึกซ้อมกีฬามาตลอดฤดูกาลแข่งขัน พบร่วมกัน 300,000 คน พบว่าสัดสูตรที่ได้รับการบาดเจ็บของกลุ่มประชากร 2 กลุ่มนี้ เป็นดังนี้ คือ

1. "ได้รับบาดเจ็บระหว่างที่มีการแข่งขัน จำนวน 20 %
2. "ได้รับบาดเจ็บอย่างรุนแรง มีจำนวนถึง 8 %
3. "ได้รับบาดเจ็บขณะฝึกซ้อม มีมากกว่าพวงที่ได้รับบาดเจ็บจากการแข่งขัน

ซึ่งสัดสูตรของผู้ที่ได้รับบาดเจ็บจากกีฬานิคินี้สูงมาก เพราะกีฬานิคินี้เป็นกีฬาที่มีการประทับน้ำหนักต่อตัวมาก เวลา

ในปี ค.ศ. 1971 สมาคมอเมริกันฟุตบอล (American football Association) ได้เริ่มสำรวจ การตายของนักกีฬาอเมริกันฟุตบอล<sup>1</sup> คือ

1. เด็กนักเรียนระดับมัธยมต้น 17 คน  
นักศึกษาระดับวิทยาลัย 3 คน
2. กลุ่มประชากรทั้ง 2 มีจำนวนผู้ตายจากสาเหตุความร้อน (Heat stroke = 40 องศาเซลเซียส) และความผิดปกติของหัวใจ (Heart failure) เป็นจำนวน 13 คน
3. ในจำนวนผู้ตายด้วยอเมริกันฟุตบอลเมื่อ 40 กว่าปี (ก่อนปี ค.ศ. 1931) มาแล้วถึง 19.10 คนต่อปี
4. ในปี 1971 เทียบจากผู้เล่น 100,000 คน จะมีผู้ตายจากฟุตบอลอเมริกัน 1.41 คน
5. การบาดเจ็บที่เป็นสาเหตุการตายมากที่สุด เกิดขึ้นจากการแข่งขันตามปกติ

---

<sup>1</sup>

Carl E. Klafsi and Daniel D. Arnheim, "Incidence of Athletic Injuries" Modern Principles of Athletic Training, (The United States of America: C.V. Mosby Company, 1973) pp. 5-9

6. เด็กอายุ 16-18 ปี จะชายเพราะฟุตบอลเมริกัน เป็นจำนวนถึง 55 %

7. ในช่วง 40 ปีที่ผ่านมา จำนวนผู้ชายมากที่สุด จะเกิดขึ้นระหว่างสัปดาห์ที่ 2-3  
ของเดือนตุลาคม ซึ่งมีสถิติถึง 37 %

#### 8. สาเหตุการตายเกิดจาก

8.1 การปะทะ (Trackling) 32 %

8.2 การเลี้ยงลูกบอล (Carrying the ball) 16 %

8.3 การสะกัดกั้นคู่ต่อสู้ (Blocking) 10 %

9. การบาดเจ็บที่เกิดอันตราย จะเกิดกับผู้เล่นฝ่ายรับมากกว่าฝ่ายรุก

10. ในปี 1971 พบรุ่วอันตรายที่ทำให้ตาย 16 คน เกิดจากการบาดเจ็บที่ศีรษะ<sup>ศีรษะ</sup>  
คอ และไขสันหลัง

11. ในปี 1931 เป็นต้นมา ผู้ชายจำนวน 33 % เกิดจากสาเหตุโดยอ้อม คือ อุบัติเหตุ  
เกี่ยวกับหัวใจ และการไฟลเวียนของโลหิต และเกิดจากการอักเสบที่เกิดจากการติดเชื้อ

12. อวัยวะที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บจนถึงแก่ชีวิต ได้แก่

12.1 ศีรษะ และใบหน้า 66 %

12.2 กระดูกสันหลัง 19 %

12.3 ช่องท้อง 11 %

มหาวิทยาลัยนอร์ธ คาโรลינה (University of North Carolina) นายร็อบบี้ บลิช  
และนายมูลเลอร์ (Robby Blyth and Mueller) ได้ทำการวิจัย และศึกษาค้นคว้าถึงสาเหตุที่  
ทำให้เกิดอันตรายจากการกีฬา พบรุ่ว

1. พบรุ่วักกีฬาที่มีประวัติการบาดเจ็บมาก่อน จะประสบกับการบาดเจ็บในอัตราที่สูงกว่า  
ผู้ที่ไม่มีประวัติการบาดเจ็บมาเลย

2. อัตราการบาดเจ็บเพิ่มขึ้นตามอายุ

3. ผู้ที่ได้รับการฝึกทางด้านยืดหยุ่น (Tumbling) และยิมนาสติก (Gymnastics) มี  
อัตราการบาดเจ็บต่ำกว่าผู้ที่ไม่มีภูมิพลังทางด้านนี้

4. อันตรายจากการเล่นฟุตบอลเมริกันในระดับเด็กนักเรียนมัธยม ได้แก่ กระดูกแตก การกระแทกกระเทือน การฉีกขาด

5. การบาดเจ็บที่รุนแรงมากเกี่ยวน่องมาจากการบาดเจ็บจากการฝึกซ้อม

6. อัตราการบาดเจ็บที่เกิดจากการกีฬาที่มีเครื่องป้องกัน จะมีมากกว่าการบาดเจ็บที่ไม่มีเครื่องป้องกัน

ส่วนกีฬาภาษาสากล พบว่าผู้ที่ได้รับการบาดเจ็บรองมาจากฟุตบอลเมริกัน ส่วนมากจะเกิดตามอวัยวะดังนี้คือ ข้อมือ ข้อศอก ศีรษะ ข้อเท้า และเข่า

กรีฑา (ลู่) มีการบาดเจ็บมากพอสมควร ส่วนมากนักกรีฑาที่ได้รับบาดเจ็บ คือ กล้ามเนื้อฉีก (Strain) มาก นอกจักนั้นพบที่เข่า และข้อเท้า แหล่งที่เกิดจากตะปูตา และประการสุดท้ายเกิดจากความประมาทเลินเล่อ

การป้องกันการบาดเจ็บจากกีฬาในระดับมัธยมศึกษา (Prevention of Athletic Injuries at the High School Level)

ผู้สอน ผู้ฝึก ควรจะต้องมีวิธีการป้องกันอันตรายให้กับนักเรียน หรือนักกีฬาของตนเองที่มีการฝึกซ้อมตลอดปี ส่วนนักกีฬาที่ยังฝึกซ้อมไม่เต็มที่ก็อย่าให้ลงทำการแข่งขัน ผู้ฝึกหรือผู้สอนควรปฏิบัติดังนี้

1. วางแผน ทำโปรแกรมที่สร้างสมรรถภาพทางกายให้แก่นักกีฬา และคุ้มครองนักกีฬาให้ปฏิบัติตามโปรแกรมนั้น

2. ต้องเอาใจใส่ในการเลือกเสื้อผ้า เครื่องมือ โดยวางแผนให้พอดีเหมาะสมกับนักกีฬา ส่วนอุปกรณ์ควรเลือกชุดหัวแบบที่ดีพอสมควร และสิ่งสำคัญควรปฏิบัติตามวิธีการการใช้อุปกรณ์นั้น ๆ อย่างเคร่งครัด

3. ในกรณีนักกีฬาจำเป็นต้องเข้าแข่งขัน ทั้ง ๆ ที่ยังไม่หายจากการบาดเจ็บ ควรมีการป้องกันโดยใช้ผ้าพัน

4. ครู หรือผู้ฝึก ต้องทราบถึงสภาพทางด้านจิตใจของนักกีฬาไม่ว่าในขณะแข่งขัน หรือ นอกการแข่งขัน นอกจากนั้น ต้องให้คำแนะนำเกี่ยวกับการพักผ่อน การรับประทานอาหาร และการจัดบรรยายการทางอารมณ์ให้คุ้มครอง

การบากเจ็บจากภัยพิบัติที่ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย "ได้รวมรวม  
สถิติไว้ ดังรายละเอียดดังนี้ คือ

ตารางที่ 1 แสดงการบากเจ็บจากการกีฬา จำแนกตามประเภทกีฬา ตั้งแต่ปี

พ.ศ.2517-2519

ประเภทกีฬา	จำนวนผู้ได้รับบาดเจ็บจากการกีฬา					
	ปี (พ.ศ.)	2517	2518	2519	รวม	ร้อยละ
1. พุตบลล		221	254	223	698	26.9
2. กรีฑา		104	122	104	330	12.7
3. บาสเกตบอล		73	91	82	246	9.5
4. ยิมนาสติก		75	88	64	227	8.7
5. รักบี้		70	82	55	207	8.0
6. วอลเลย์บลล		13	37	38	88	3.4
7. เทนนิส-แบดมินตัน		21	25	35	81	3.1
8. ฟุตบอล		16	20	30	66	2.5
9. นวยสากล		16	23	22	61	2.3
10. ยกน้ำหนัก		11	8	33	52	2.0
ii. จักรยาน		4	7	17	28	1.1
12. อื่น ๆ		164	198	155	517	19.9
<b>รวม</b>		<b>788</b>	<b>955</b>	<b>858</b>	<b>2,601</b>	<b>100.00</b>

ตารางที่ 2 แสดงอวัยวะที่ได้รับบาดเจ็บจากการกีฬา ในปี พ.ศ.2517-2519

อวัยวะ	ปี (พ.ศ.)			จำนวน	ร้อยละ
	2517	2518	2519		
1. ข้อ และเอ็นนีคช้อ	387	412	357	1, 106	42. 52
2. กล้ามเนื้อ และเอ็นกล้ามเนื้อ	295	375	330	1, 000	38. 45
3. กระดูก	116	121	130	367	14. 11
4. ผิวนัง	36	42	40	118	4. 54
5. อวัยวะภายใน	4	5	1	10	0. 38
รวม	788	955	858	2, 601	100. 00

ตารางที่ 3 แสดงส่วนของร่างกายที่ได้รับบาดเจ็บจากการกีฬา ในปี พ.ศ.2517-2519

คำແນ່ນຂອງร่างกาย	ปี (พ.ศ.)			จำนวน	ร้อยละ
	2517	2518	2519		
1. ตendon ขา และเท้า	478	593	536	1,607	61. 8
2. ไกล์ แขน และมือ	155	184	193	532	20. 5
3. ลิขิตว	127	138	112	377	14. 5
4. ศีรษะ และลำคอ	28	40	17	85	3. 2
รวม	788	955	858	2, 601	100. 00

ตารางที่ 4 แสดงกล้ามเนื้อที่ได้รับบาดเจ็บในกีฬาประเภทต่าง ๆ

ตำแหน่ง	กล้ามเนื้อบาดเจ็บ	ประเภทกีฬา
แขน	pronator teres	- พุงแหลม เทนนิส แบดมินตัน
หน้าอก	pectoralis major	- ขว้างจักร ขว้างห่วง พุงแหลม ยิมนาสติก ชี่ม้า  Majority
หลังส่วนบน	trapezius, rhomboid	- ขว้างจักร ขว้างห่วง พุงแหลม ยิมนาสติก ยกน้ำหนัก
สันหลัง	extensors of back	- ขว้างจักร ขว้างห่วง พุงแหลม ยกน้ำหนัก กระโดดไกล กระเชียง
หน้าท้อง และ ชายโครง -oblique abdominal muscle		- ขว้างจักร ขว้างห่วง พุงแหลม พุ่มกอล ยิมนาสติก ว่ายน้ำ
ขาหนีบ	-rectus abdominis	- ยกน้ำหนัก ชี่ม้า
	-ilio-psoas	- ชี่ม้า
	-adductors	- พุ่มกอล วิ่งระยะทางต่าง ๆ วิ่งข้ามรั้ว ชี่ม้า สกี
ต้นขา	-biceps femoris	- กระโดด สกี วิ่งระยะทางต่าง ๆ วิ่งข้ามรั้ว พุ่มกอล
	-rectus femoris	- กระโดด สกี วิ่งระยะทางต่าง ๆ วิ่งข้ามรั้ว พุ่มกอล
น่อง	gastrocnemius	- วิ่งระยะทางต่าง ๆ กระโดด พุ่มกอล วิ่งข้ามรั้ว สกี เทนนิส

ตารางที่ 5 แสดงอิเล็กลัมเนื้อที่ได้รับบาดเจ็บในกีฬาประเภทต่าง ๆ

คำแห่ง	อิเล็กบ้าดเจ็บ	ประเภทกีฬา
ต้นแขน	tendon of long head of biceps in the upper arm	พุงแหลม ยกน้ำหนัก ยิมนาสติก นวยปั๊ว กรรเชียงเรือ พันดาน
นิ้วมือ	extensor tendon of terminal phalanges of fingers	- ทุ่มน้ำหนัก บาสเกตบอล - วอลเลย์บอล แฮนด์บอล โนโลห์ ช่วงจักร ปิงปอง เทนนิส แบดมินตัน
ข้อเข่า	rectus tendon above the patella  patella tendon at its insertion	วิ่งระยะทางต่าง ๆ กระโดดไกล ยิมนาสติก
ข้อเท้า	achillis tendon above its insertion into calcaneum	วิ่งระยะทางต่าง ๆ กระโดดไกล เทนนิส สกี

ตารางที่ 6 แสดงกระดูกแตกชนิด avulsion fracture ในกีฬาประเภทต่าง ๆ

คำแนะนำ	ประเภทกีฬา
กระดูกสันหลัง (vertebral column)	กระโดดไกล ยกน้ำหนัก
cervical and	ทุมน้ำหนัก  Majority
thoracic spine	ข้างจักร ข้างซ้อน ผุงแ伦 ยิมนาสติก กระเชียงเรือ พันคาด
lumber transverse	ยิมนาสติก Majority
process	ยกน้ำหนัก พันคาด
แขน (arm)	
greater tuberosity	ข้างจักร ข้างซ้อน ผุงแ伦 ยิมนาสติก กระโดดค้า
avulsion of olecranon	ข้างจักร ข้างซ้อน ผุงแ伦 พันคาด
tendon rupture of finger	บาสเกตบอล วอลเลย์บอล
extensors	แขนคบбол
เข็งกราน	
iliac spine	วิงเร้าระยะสั้น กระโดด พุ่งบลอส กี
anterior inferior iliac spine	วิงเร้าระยะชน กระโดด
ischial tuberosity	วิงระยะทางต่าง ๆ วิงชัมร็อว กระโดด ยกน้ำหนัก

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ตัวหนัง

ประเภทพื้น

ขา (leg)

greater trochanter	วิงระยะทางต่าง ๆ กระโดยด
lessor trochanter	วิงระยะทางต่าง ๆ กระโดยด พุคบอล
medial condyle of femur	สกี
tuberosity of tibia	พุคบอล กระโดยดไกล
head of fibula	วิงระยะทางต่าง ๆ กระโดยด พุคบอล
strain fracture of posterior	วิงเรี้วระยะสั้น กระโดยด
surface of calcaneum	

ตารางที่ 7 แสดงการบาดเจ็บจากการกีฬา จำแนกตามประเภท ตั้งแต่ปี พ.ศ.2524-2526\* จำนวนผู้มารับการรักษา 3,427 ราย เป็นชาย 2,470 ราย (72.07%) และเป็นหญิง 957 ราย (27.92%)

ประเภทกีฬา	ปี พ.ศ.2524-2526	
	จำนวน	ร้อยละ
1. ฟุตบอล	995	27.87
2. บาสเกตบอล	38%	11.32
3. กรีฑา	371	10.83
4. แบดมินตัน	327	9.54
5. วอลเลย์บอล	309	9.02
6. ยิมนาสติก	263	7.67
7. ฟุตซอล	239	6.97
8. เทนนิส	124	3.62
9. เทเบลเทนนิส	99	2.89
10. รักบี้ฟุตบอล	73	2.13
11. เชิปปะกรรขอ	56	1.63
12. นวยสาวก	53	1.55
13. ยกน้ำหนัก	45	1.31
14. ชีอกกี้	32	0.93
15. ว่ายน้ำ	31	0.91
16. ซอร์ฟบอล	24	0.70
17. จักรยาน	21	0.61
1%. ใบวิจิตร	17	0.50
รวม	3,427	100.00

\* Sport Clinic ศูนย์ กกท.

ตารางที่ 8 แสดงการบาดเจ็บจากการกีฬาตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย  
ในปี พ.ศ.2524-2526\*

ส่วนของร่างกายที่ได้รับบาดเจ็บ	จำนวน	ร้อยละ
1. หัวเข่า	1,055	28. 62
2. ข้อเท้า	555	15. 06
3. หลัง	399	10. 82
4. ต้นขา	248	6. 72
5. หัวไหล่	248	6. 72
6. เท้าและนิ้วเท้า	217	5. 88
7. ปลายขา	212	5. 75
8. มือและนิ้วมือ	170	4. 61
9. ข้อศอก	161	4. 36
10. ข้อมือ	143	3. 88
11. คอ	62	1. 68
12. ทรวงอกและแผ่นอก	48	1. 30
13. ตendon	47	1. 27
14. ปลายแขน	36	0. 97
15. ศีรษะและใบหน้า	26	0. 70
16. ช่องท้องและหน้าท้อง	19	0. 51
17. ต้นแขน	16	0. 43
18. เชิงกราน	13	0. 35
19. ขาหนีบ	10	0. 27
รวม		3,685
		100. 00

\* Sport Clinic ศูนย์ กกท.

ตารางที่ 9 แสดงสถิติคาดเจ็บจากการกีฬาประเภทต่าง ๆ ตั้งแต่ปี พ.ศ.2525-2529  
ที่มารับการรักษาที่ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา

ชาย 5,197 คน  
หญิง 1,887 คน  
รวม 7,084 คน

ประเภทกีฬา	จำนวน (ราย)	คิดเป็นร้อยละ
ฟุตบอล	1,937	27.34
แบดมินตัน	732	10.33.
กรีฑา	720	10.16
บาสเกตบอล	670	9.45
วอลเลย์บอล	596	8.41
ยิมนาสติก	523	7.38
เทนนิส	397	5.60
มวย	335	4.72
รักบี้ฟุตบอล	193	2.72
ซื้อฟุตบอล	115	1.62
เทเบลเทนนิส	108	1.52
ช็อกกิ้ง	98	1.38
ตะกร้อ	95	1.34
จักรยาน	91	1.28
ยกน้ำหนัก	91	1.28
ว่ายน้ำ	87	1.22
มวย	79	1.11
แฮร์บอล	41	0.57
อื่น ๆ	176	2.48
รวม	7,084	100.00

## สรุป

การบังกันและการรักษาอันตรายจากภัยพามีความสำคัญต่อผู้สอนกิจกรรมพลศึกษา ผู้ฝึกภัยพาม และตัวนักภัยพาเป็นอย่างมาก ผู้สอน หรือผู้ฝึก จะเป็นจะต้องสร้างสมรรถภาพทางกายให้แก่ นักภัยพา เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ทางร่างกาย ซึ่งจะช่วยลดอันตรายจากการบาดเจ็บจากภัยพาลงได้ นอกจากนี้ ครูหรือผู้ฝึกจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจ ทัศนคติ เกี่ยวกับการบังกันอันตราย อีกทั้ง มีการฝึกหัดที่ถูกต้อง เพื่อช่วยลดอันตรายแก่ตัวนักภัยพาลงได้.

## คำถ้ามและกิจกรรมท้ายบทที่ 1

1. ท่านจะอธิบายความหมายของคำต่อไปนี้มาพอเข้าใจ
  - 1.1 ความหมายของการบังคับอันตรายจากกีฬา
  - 1.2 พื้นความรู้
  - 1.3 การสร้างสมรรถภาพทางกาย
  - 1.4 ความสมูร์ห์ของร่างกาย
2. ท่านจะอธิบายความมุ่งหมาย และประโยชน์ ของการบังคับอันตรายจากกีฬา
3. ท่านจะเล่าประวัติความเป็นมาของการบังคับอันตรายจากกีฬา
4. ท่านจะวิเคราะห์สถิติของผู้รับการรักษาการบาดเจ็บจากกีฬาที่มารับการรักษาจากศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา