

## บทที่ 5

### การบากเจ็บของอวัยวะค้าง ๆ

#### อาการเจ็บของเนื้อหา

1. การป้องกันเห้า การรักษาเห้า ลักษณะของเห้าที่พิเศษ การซับ แพลง ของน้ำเห้า ข้อเท้าแตก การป้องกันข้อเห้า การรักษาข้อเห้า
2. การอักเสบ การอักเสบ ของเอ็นร้อยหวาย
3. การรักษาการบากเจ็บหน้าแข็ง เช่น สะบันหัก กระดูกต้นขาหัก
4. การรักษาการบากเจ็บของৎไพ ก้าวเคลื่อน การเคลื่อน การแตกหัก การบากเจ็บ ที่กระดูกก้นกบ ชี้โครง การป้องกันการบากเจ็บด้านหลังของนักกีฬา กระดูกสันหลัง หัก เคลื่อน กระดูกต้นคอแตก เคลื่อน การบากเจ็บที่ศีรษะ ใบหน้า และกระดูก สะบันหัก
5. การอัก การอักเสบ การเคลื่อนของกล้ามเนื้อบริเวณไหล่ และสะบัก กระดูกต้นแขน สะบันหัก ข้อศอกหัก กระดูกปลายแขนหัก และข้อมือเคลื่อน
6. สรุป
7. คำถกและกิจกรรมท้ายบทที่ 5

#### จุดประสงค์ในบทที่ 5

1. ระบุข้อป้องกันเห้า การรักษาเห้า การรักษาและการป้องกันข้อเห้า ลักษณะของ เห้าพิเศษ ได้
2. บอกหลักการปฐมพยาบาลการซับของน้ำเห้า ข้อเท้าแตก การอักเสบ การอักเสบ ของเอ็นร้อยหวาย การเคลื่อนของกล้ามเนื้อบริเวณไหล่ สะบัก กระดูกต้นแขนส่วน บน ข้อศอก กระดูกปลายแขนหัก และข้อมือเคลื่อนได้

3. บอกวิธีการรักษาพยาบาลการบาดเจ็บของหน้าแข้ง เช่น สะบ้าແກ กล้ามเนื้อ  
หันชา กระดูกหันชา ทะโพกເຄລືອນ ທັກ ກັນກົນ ແລະຫຼືໂຄຮງ ກຣະດູກສັນໜັງທັກ  
ເຄລືອນ ກຣະດູກຕັ້ນຄອແກ ເຄລືອນ ກາຣບາດເຈິ່ງທີ່ວຽກ ໃບໜ້າ ແລະສະນັກທັກ  
ໄດ້
4. ຮ່າງວິທີການບ້ອງກັນກາຣບາດເຈິ່ງດ້ານທັງຂອງນັກກື່າວາ
5. ແສດງວິທີການປຽນພຍານາລກາຣຈຶກ ກາຣອັກເສນ ກາຣເຄລື້ອກຂອງກລ້າມເນັ້ນອົບວິເວັນ  
ໃຫ້ລ໌ ສະນັກ ກຣະດູກຕັ້ນແຂນສ່ວນນັນ ຫ້ອສອກ ກຣະດູກປາລາຍແຂນທັກ ແລະຂ້ອມືອເຄລືອນ  
ໄດ້

## บทที่ ๕

### การบาดเจ็บของอวัยวะต่าง ๆ

นักกีฬามักจะประสบกับการบาดเจ็บของอวัยวะต่าง ๆ เช่น ตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า ไม่ว่าจะเป็นส่วนใดของร่างกายก็มีโอกาสที่จะได้รับอันตรายหรือการบาดเจ็บได้เสมอ อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายไม่ว่าส่วนใดของร่างกายก็ตาม เมื่อได้รับการบาดเจ็บขึ้นมา ก็มีผลกระทบกระเทือนต่อการกีฬา ดังนั้น จึงมีการคิดค้นทางทางป้องกันไม่ให้อวัยวะได้รับการบาดเจ็บจากกีฬา หรือถ้าหากส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายได้รับการบาดเจ็บจากการกีฬาขึ้นมา ก็จะพยายามหาทางรักษาอย่างถูกวิธี เพื่อลดความเจ็บปวดหรืออันตรายต่าง ๆ ลงไป ดังนั้น ทางการพลศึกษาและทางการแพทย์ได้พยายามหาทางป้องกัน และรักษาการบาดเจ็บของนักกีฬา จะเห็นได้ว่าอันตรายที่พบในนักกีฬาจะพบได้ทุกส่วนของอวัยวะ ลักษณะและส่วนประกอบของอวัยวะที่ผิดปกติก็มีโอกาสได้รับการบาดเจ็บได้มากขึ้น ดูรายละเอียดใน บมที่ 2 ส่วนการบาดเจ็บและการรักษาของอวัยวะต่าง ๆ ที่มักพบในนักกีฬา ได้แก่

เท้า ข้อเท้า และขา อวัยวะเหล่านี้มีความสำคัญสำหรับกีฬาที่ต้องใช้ขา ข้อเท้า และเท้า ผู้ฝึกจะต้องทราบนักถึงความสำคัญย่างมาก เกี่ยวกับเท้า ข้อเท้า และขา ของนักกีฬาของคนเอง ต้องคุ้มครองไว้ให้ดี ไม่ใช่แค่รักษาเมื่อมีความผิดปกติเกิดขึ้นกับอวัยวะเหล่านี้

#### การป้องกันเท้า

การเลือกรองเท้า และถุงเท้าให้พอดีกับเท้า (Fitting athletic shoes and socks) ไม่ควรใส่รองเท้าที่คับ หรือแคบเกินไป เพราะจะไปบีบเท้าทำให้เกิดแพล พอง ตาปลา ส่วนถุงเท้าถ้าแคบและสั้นเกินไป ก็จะดึงเท้าให้รุ้มเข้ามาอยู่ในรองเท้า ถ้ารับการกระแทกลงมาก็จะทำให้กระดูกเท้าหักหอยู่ในลักษณะที่งอحن็อนแตกหักได้ง่าย

เหงื่อเท้าออกมากเกินไป (Excessive foot perspiration or Hyperhidrosis) คนที่มีเหงื่ออออกที่เท้ามากเกินไป ควรจะใช้ถุงเท้าที่หนา และซับเหงื่อ และหลังจากถอดรองเท้าและถุงเท้าแล้ว ควรจะเช็ดด้วยแอลกอฮอล์เพื่อฆ่าเชื้อร้าย และทิ้งไว้ให้แห้ง และควรใช้เบร์ฟันใส่ที่เท้าถุงเท้า และภายในการรองเท้า

เท้ามีกลิ่นเหม็น (Excessive foot odor or bromidrosis) เหงื่อที่เท้าทำให้มีกลิ่นเหม็น วิธีป้องกันที่ดีที่สุด คือ การใช้แอลกอฮอล์เช็ดเท้า และเปลี่ยนรองเท้า ไม่ควรใส่ซ้ำกันทุก ๆ วัน ควรนำรองเท้าออกผิงแดดบ้าง เพื่อให้กลิ่นในรองเท้าหมดไป

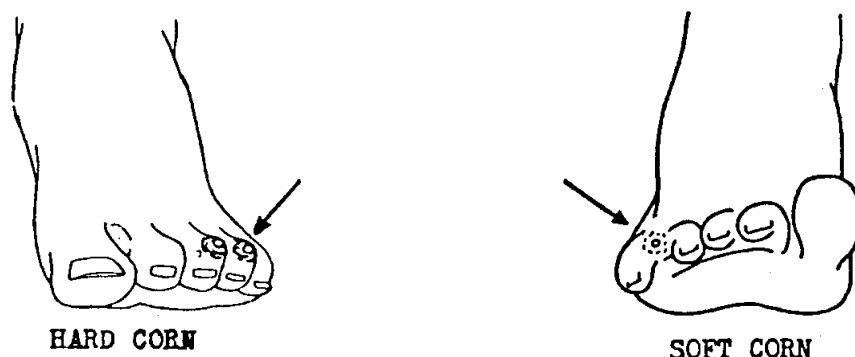
### การรักษาเท้า

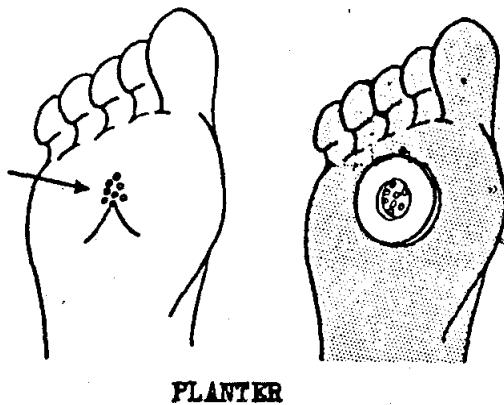
การด้านของเท้า (Calluses or tylomas) เกิดจากการถูกระดูกของรองเท้าที่คัมเกินไป ส่วนมากจะเป็นที่กระดูกฝ่าเท้า (Metatarsals) วิธีป้องกันคือ ใช้ถุงเท้าที่มีความนุ่มพอง ใส่รองเท้าให้พอดีกับขนาดของเท้า ใช้เย็บไส่บริเวณที่มีการเสียดสีกับถุงเท้ารองเท้า หรืออาจจะใช้พากน้ำมันช่วยก็ได้

การพอง (Blister) เกิดจากการเสียดสีของรองเท้ากับเท้า ควรจะป้องกันโดยใช้เย็บผุนโดยบริเวณที่เสียดสี และถ้าเกิดการพองขึ้นมาก็สกัดส่วนพองด้วยเข็มที่สะอาด แล้วใส่ทิงเจอร์ หรือผ้าปีกแปลง

การรักษาเล็บเท้า (Toenail care) ควรใส่รองเท้าที่มีความยาวพอดีกับเท้า มีฉนั้นอาจจะทำให้เกิดเล็บแข็งได้ ถ้าใส่รองเท้าสั้นกว่าเท้า และเล็บหงอกใหม่จะงอกแหงเข้าไปในเนื้อ ควรรักษาโดยการตัดเล็บให้สั้นลง อย่าไว้เป็นเหลี่ยม

ตาปลา (Hard and soft corns) ตาปลาแข็ง (Hard corn) สาเหตุจากการใส่รองเท้าคัมเกินไป ตอนแรก ๆ เนื้อบริเวณนั้นจะต้านก่อนและเมื่อมีการทำงานของน้ำเท้าอย่างเต็มที่ ส่วนมากจะเป็นบริเวณหลังเท้า ส่วนตาปลาอ่อน (Soft corn) จะเป็นบริเวณจมูกเท้า ดังรูป





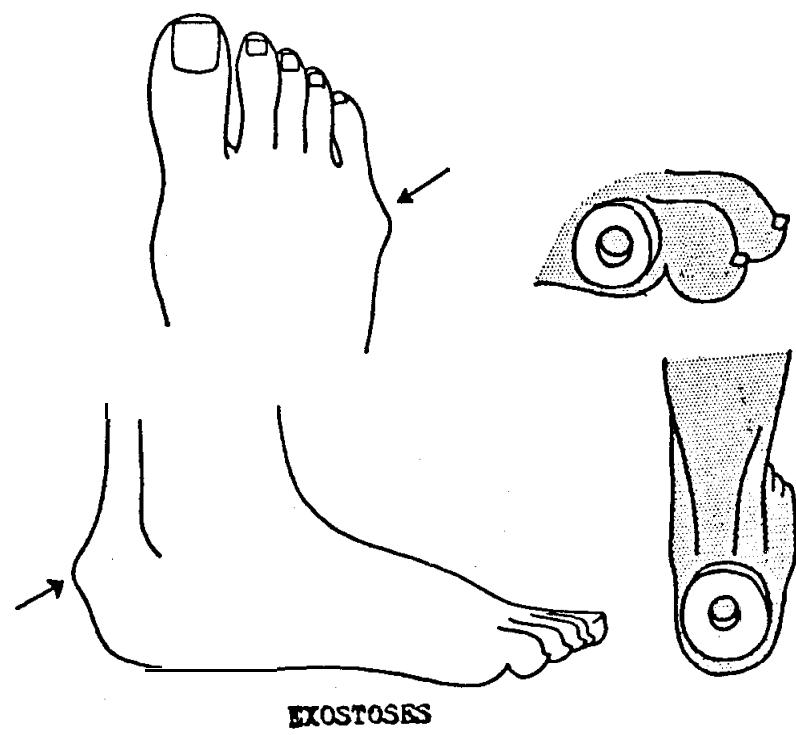
หุค (Plantar warts or verruca planting) ส่วนมากพบที่ฝ่าเท้า การกระโดด การวิ่งลงที่ปลายเท้าบ่อย ๆ จะทำให้ส่วนนั้นหนาขึ้นมาเป็นเม็ด การรักษาโดยการให้แพทย์ตัดออกให้ค่อย ๆ ตัดออก

การงอกของเล็บช้อนกัน (Ingrown toenails) เกิดจากเล็บขบแล้วจะกดออกแต่ยังกดไม่ออก เล็บที่งอกออกมากใหม่จะซ้อนกับเล็บที่ถอด วิธีการรักษาต้องตัดเล็บที่ถอดออก โดยใช้มีดค่อย ๆ ตัดออก

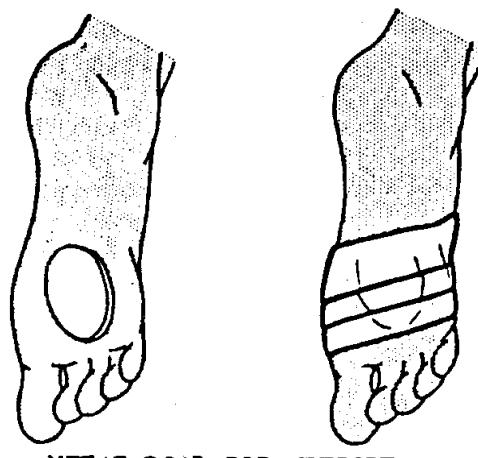
เท้านักกีฬา (Athlete's foot or dermatophytosis, tinea pedia) สาเหตุเกิดจากเชื้อรา และแบคทีเรีย ชื่อพากนักกีฬาที่ใช้รองเท้าที่ชื้นหรือเปียกบ่อย ชื่อพากเชื้อรากอนากาศชื้น ๆ จึงเข้าไปอยู่ในรองเท้า เมื่อใช้รองเท้ากีฬิก็เกิดเชื้อทำให้เป็นเท้านักกีฬา ดังรูป วิธีการรักษาคือ ควรใช้รองเท้าที่แห้ง เท้าแห้งก่อนใส่รองเท้าควรใช้แป้งผุ่นลงก่อนใส่รองเท้า และใช้ถุงเท้าที่สะอาด ถ้าเป็นเท้านักกีฬาก็ใช้ทิงเจอร์ไส และใช้ยาที่รักษาเท้านักกีฬาโดยเฉพาะ

#### ลักษณะเท้าที่ผิดปกติ (Structural deviations of foot)

Exostoses or over-bone growths การเจริญเติบโตของกระดูกเท้ามากเกินไปจะเป็นพุ่งเท้า และโคนน้ำก้อยของนิ้วเท้า ดังรูป

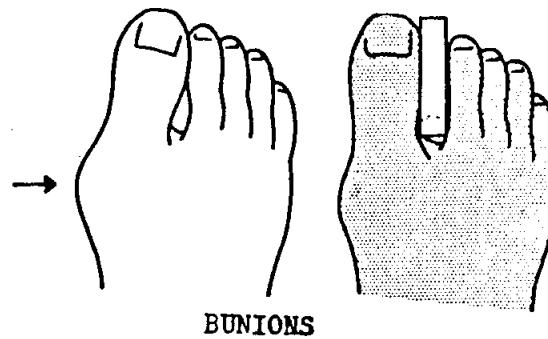


วิธีป้องกันคราจะหาที่ร่องนูน ๆ marrow หรือหุนไว้ ดังรูป



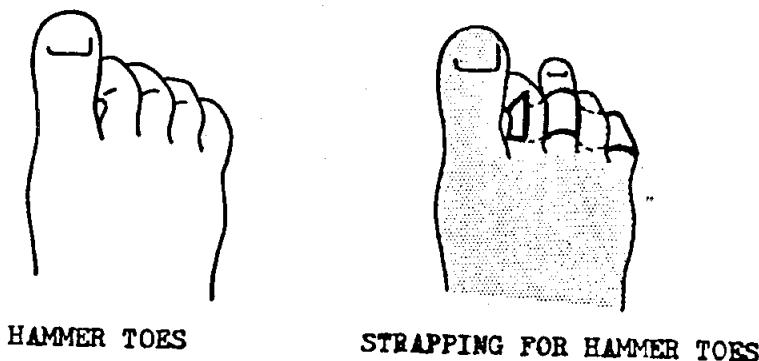
METATARSAL PAD SUPPORT

Bunion or hallux valgus คือ ลักษณะการโปนออกมากของกระดูก หัวกระดูกของ Metatarsal อันที่ 1 และอันที่ 5 ดังรูป สาเหตุอาจจะเนื่องมาจากการใส่รองเท้า ถุงเท้าคัมแบน เกินไป



วิธีการรักษา ถ้าเป็นที่ Metatarsal อันที่ 1 ก็หัวสกุบมุม ๆ มาคั้นระหว่างนิ้วหัวแม่เท้า และนิ้วชี้ของเท้า ดังรูป

Hammer toes สาเหตุเกิดจากการใส่รองเท้าสั้นเกินไปเป็นเวลานาน ทำให้นิ้วเท้างอขึ้นลงไป ดังรูป ซึ่งอาจจะทำให้เกิดคากลาชันได้ง่าย

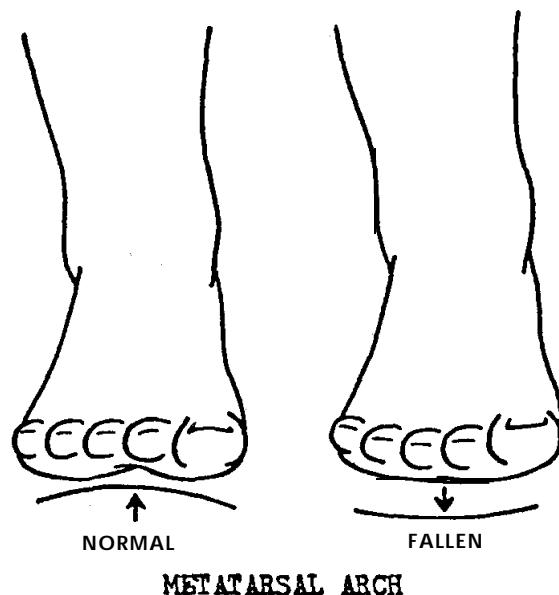


Crooked toe นิ้วเท้าคด โก่ง ดังรูป สาเหตุเกิดจากใส่รองเท้าแคบเกินไป  
วิธีการรักษาใช้ผ้ายางมาช่วยรัดให้นิ้วตรง ดังรูป



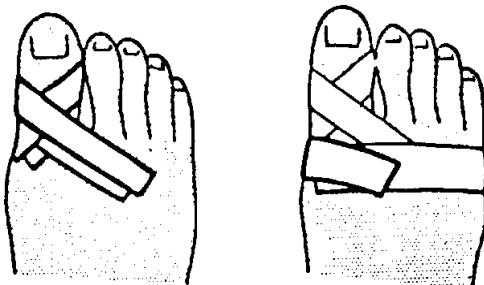
CROOKED TOES

Arch conditions การปวดของโค้งเท้าเกิดจากการใส่รองเท้าไม่เหมาะสม หรือรับน้ำหนักมากเกินไป ลักษณะดังรูป วิธีแก้ไขหาวัสดุมารองที่อุ้งเท้า เพื่อทำให้มีส่วนโค้งใต้ฝ่าเท้าได้ ดังรูป



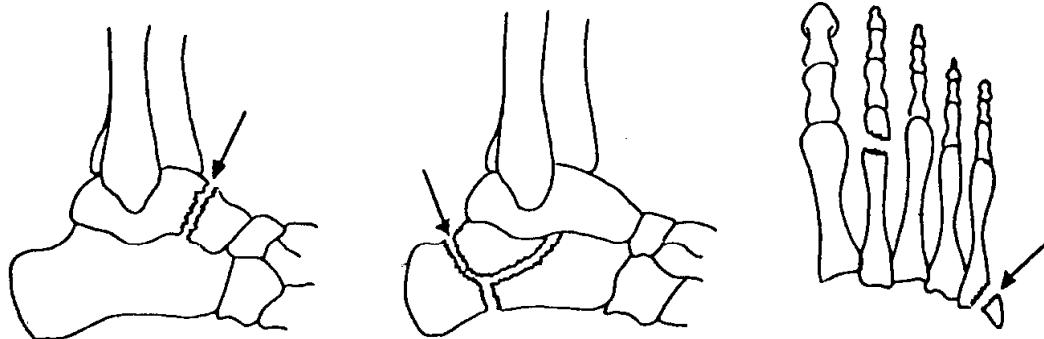
METATARSAL ARCH

การซั่น แพลง ของนิ้วเท้า (Sprained toe) สาเหตุเกิดจากการเหตุ การหมุนนิ้วเท้า  
รักษาโดยการใช้ผ้ายืดพันไว้เพื่อไม่ให้เคลื่อนไหวชั่วคราว ดังรูป



Strapping for sprained great toe.

ข้อเท้าแตก (Fracture of the talus) สาเหตุเนื่องจากการบิดหรือหมุนของข้อเท้า  
หรือการกระแทกอย่างแรงของหลังเท้า กระดูกสันเท้าแตก (Fracture of the os calcis)  
สาเหตุจากการตกจากที่สูงกระแทกลงมากกระดูกฝ่าเท้าแตก (Fracture of the metatarsal)  
สาเหตุเกิดจากการถูกรายแรง หรือกระแทกลงบนหลังเท้า ดังรูป



**FRACTURE OF THE TALUS**

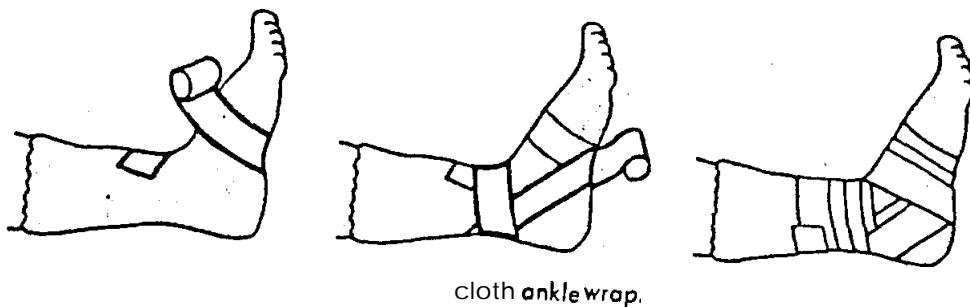
## การป้องกันข้อเท้า

เชือกผูกรองเท้า (Lacing shoes) ควรจะผูกปมกระดูกได้ และไม่ปล่อยปลายเชือกรองเท้าให้ยาวเลยหลังเท้าลงมาถึงพื้น เพราะอาจจะทำให้เกิดการสะคุคุคล้มได้ เมื่อไปเหยียบเชือกรองเท้า

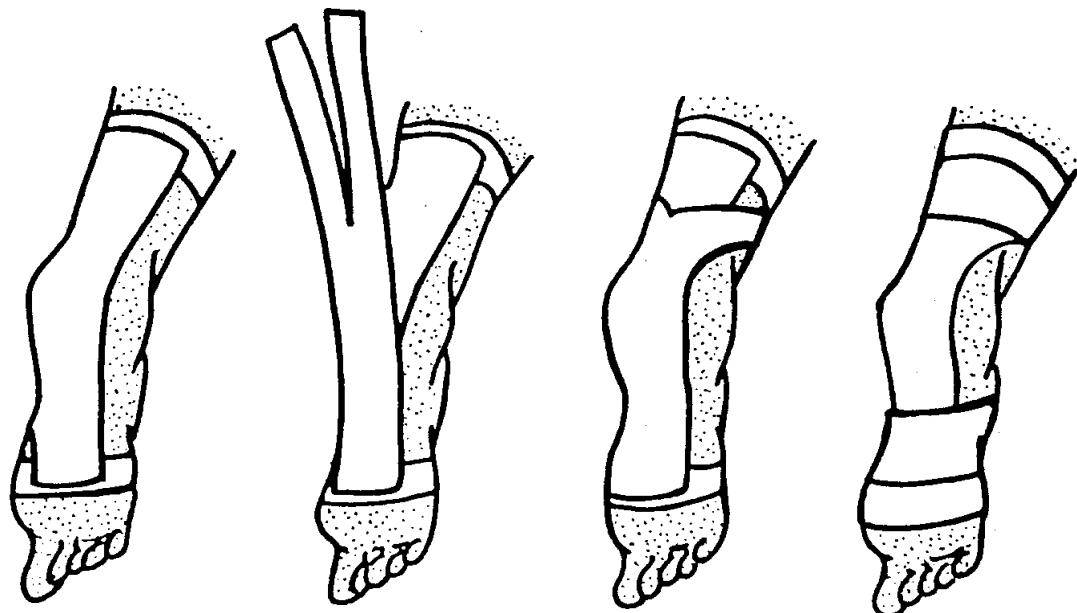
ผ้าพันข้อเท้า (Cloth ankle wrap) ที่นิยมใช้กันจะมีลักษณะยืด และเหนียว ผ้าที่ใช้พันควรจะมีความกว้าง  $1\frac{1}{2}$ " - 2" ยาว 96" และต้องมีวิธีการพันอย่างถูกหลัก จึงจะป้องกันการบาดเจ็บของข้อเท้าได้

## การรักษาข้อเท้า

ข้อเท้าเคล็ด ขัด ยอก ช้ำน แพลง (Sprained ankle) สาเหตุเพราฯ เอ็นรอบ ๆ ข้อเท้าเกิดการบิดมากเกินไป หรือชำรุดไปเป็นบางส่วน วิธีการปฐมพยาบาลนักกีฬาที่เกิดการเคล็ด ขัด ยอก ช้ำน แพลงของข้อเท้า ควรปฏิบัติตั้งนี้ คือ พิจารณาบริเวณที่ได้รับบาดเจ็บว่ามากน้อยเพียงใด แล้วจึงใช้ผ้ายืดพันรอบ ๆ ที่ได้รับบาดเจ็บ และช่วยให้เลือดภายในหยุดไหล และหลังจากนั้นก็ให้ใช้ความเย็นประคบทุก ๆ 10-20 นาที และถ้ามีการเจ็บปวดมากอาจจะเนื่องมาจากกระดูกบริเวณนั้น มีการแตกหัก ต้อง x-ray จึงจะเห็นว่าบริเวณใดมีการแตกหัก ในการใช้ความร้อนประคบควรใช้หลังจากวันที่ 3 ของการได้รับบาดเจ็บ เพราะในระยะ 1-3 วันแรกเลือดภายในยังไม่หยุด หรืออาจจะหยุดแต่ไปใช้ความร้อนประคบ เลือดอาจจะออกมามือก็ได้



การอักเสบ การฉีกของเอ็นร้อยหวาย (Achilles tendon strain) สาเหตุเนื่องจาก การขาดความสัมพันธ์ของการทำงานของกล้ามเนื้อตระกันข้าม (agonists and antagonists) วิธีการปฐมพยาบาล คือใช้ผ้าเย็บพัน และให้ความเย็นบริเวณที่เจ็บปวด และหลังจากนั้นเมื่อหายเจ็บปวดในระยะแรกควรใช้วัสดุนุ่มรองสันเท้าไว้



#### ACHILLES TENDON STRAPPING

การแตกและการเคลื่อนของข้อเท้า (Ankle fracture and dislocation) เนื่องจากข้อเท้าประกอบด้วยกระดูกเล็ก ๆ หลายชิ้น เมื่อเกิดการเจ็บปวดมากอาจจะมีสาเหตุจากการแตก หรือการเคลื่อนของข้อเท้าเกิดขึ้น วิธีที่จะให้ทราบได้ที่สุดคือการ X-ray และต้องได้รับการรักษาจากแพทย์เป็นเวลา 6-8 สัปดาห์

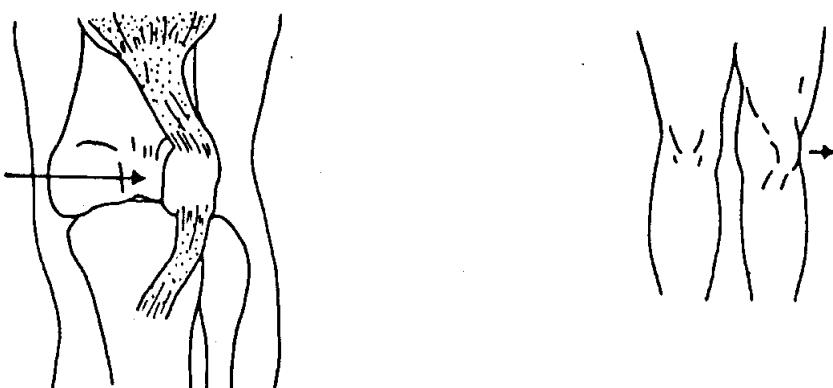
## การรักษาการบาดเจ็บของหน้าแข้ง

การลอกของหน้าแข้ง (Shin bruises) นักกีฬาได้รับอยู่เสมอ ซึ่งไม่เป็นอันตรายนักถ้าได้รับการเอาใจใส่ดูแลโดยการรักษาความสะอาด และใส่ยา止疼药 เชื้อโรค ส่วนการแตกของกระดูกขาเนื่องจากการกระโดดหรือตกจากที่สูง หลังจากหายดีแล้วต้องมีการบริหารกายส่วนนั้น เพื่อให้ร่างกายกลับคืนสู่สภาพปกติ

## การรักษาการบาดเจ็บของเข่า

สาเหตุของการบาดเจ็บของเข่า เนื่องมาจากหล่ม หรือถูกพับ ตี ต่อย ของคู่แข่งขัน ซึ่งทำให้กล้ามเนื้อมีการพอกซ้ำ และพวกร้อนเยื่อบุผิวขาด วิธีการรักษาใช้ผ้าเย็บพัน และใช้ความเย็นประคบด้วยความเย็นแล้วจึงใช้ความร้อนประคบ จนกว่าจะหาย ส่วนการเคลือก ขัด ยอก ชี้น แพลงของเข่า เนื่องจากเย็น เนื่องจากการถูกตี พับ หรือบิด หมุนเข้ามากเกินไป วิธีการรักษาใช้ผ้าเย็บพันไว้ 1-3 วัน แล้วประคบด้วยความเย็น แล้วจึงใช้ความร้อนประคบ ในระยะที่หายใหม่ ๆ ควรห้ามลงเล่นกีฬาที่หนัก เพราะอาจจะทำให้เป็นขึ้นมาอีกได้ หลังจากพักการเล่นกีฬาจนเข้าหายสนิทดีแล้ว จะลงเล่นกีฬาก็ควรมีเครื่องมือหรือเครื่องอุปกรณ์ช่วยในการบังกันด้วย

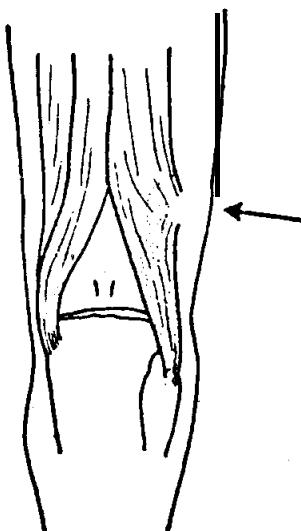
การเคลื่อนของกระดูกสะบ้า (Dislocations of the patella) เนื่องมาจาก การหมุนของหัวมากเกินไป หรือเนื่องมาจากกระดูกตัวของเอ็น (Ligament) ที่กระดูกสะบ้า (Patella) ขณะที่มีการกระโดด หรือการเร่งฟีเท้า (Jumping or sprinting) อาการที่เกิดกระดูกสะบ้าเคลื่อน คือ ปวด บวม และสภาพที่กระดูกสะบ้าจะผิดรูปไป ดังรูป



DISLOCATED PATELLA

กระดูกสะบ้าแตก (Fracture of the patella) สาเหตุเนื่องมาจากการพกขา หรือเป็นผล หรืออาจจะเป็นเพราะตกจากที่สูงแล้วเข้าช่อง การกระโจน การวิ่งก็อาจจะทำให้กระดูกสะบ้าแตกได้ เช่นกัน อาการของผู้ป่วยที่กระดูกสะบ้าแตก จะรู้สึกเจ็บปวดมาก บวม การแตกของกระดูก การฉีกขาดของเอ็นจะทราบได้โดยการ X-ray ว่ามีอาการมากน้อยเพียงใด ต้องใช้เวลา ท่อเข้าไว้ อาจจะใช้ผ้าเย็บรัด และต้องประคบด้วยความเย็น รวมทั้งต้องเข้าเฝือกเอาไว้ด้วย ใช้ระยะเวลา 2-3 เดือน จึงจะหายเป็นปกติ หลังจากหายดีแล้วจะต้องฝึกการออกกำลังกาย เพื่อต้องการให้อวัยวะส่วนที่ได้รับบาดเจ็บคืนสู่สภาพปกติ

การบาดเจ็บของกล้ามเนื้อต้นขา (Muscle injuries of the thigh) คือ มีการพกขา (Contusion or charleyhorse) สาเหตุเนื่องมาจากการเล่นกีฬาแล้วมีการປะทะกัน อาจจะทำให้มีผลลอก ชุด ขีด ครุฑ์ เกิดขึ้น เมื่อมีการพกขาเกิดขึ้นใช้ผ้าเย็บรัด และใช้ความเย็นประคบ ส่วนการฉีก การอักเสบของกล้ามเนื้อต้นขา (Hamstring Group) สาเหตุเนื่องมาจากการวิ่ง เพราะเกิดจากความล้าของกล้ามเนื้อ หรือ เกิดจากการขาดความสมดุลย์ของกล้ามเนื้อ ซึ่งการฉีก หรือการอักเสบของกล้ามเนื้อเป็นบัญหาอย่างมากสำหรับนักฟุตบอล และผู้ฝึกกีฬา วิธีการรักษา คือให้กล้ามเนื้อนั้นหยุดการใช้ช้ำคราวโดยใช้ผ้าเย็บรัดเอาไว้ ระยะแรกใช้ความเย็นประคบ และหลังจากนั้นประมาณ 1-3 วันจึงใช้น้ำมันนวด ทา หรือใช้ความร้อนประคบ



Hamstring strain.

กระดูกต้นขาหัก (Fractures of the femur) จะค้องรักษาโดยการเข้าเฝือกไว้หลังจากถอดเฝือกออกแล้ว ควรเริ่มต้นบริหาร หรือออกกำลังกายเบา ๆ เพื่อกระตุนร่างกายคืนสู่สภาพปกติ

### การรักษาการบาดเจ็บของตะโพก

การเคล็ด ขัด ยอก แพลงของข้อต่อตะโพก (Sprain of the hip joint) สุ่มเหตุ การเกิดการบาดเจ็บเนื่องจากการหมุน หรือบีบอย่างรุนแรง หรือถูกกระแทกคู่ต่อสู้

การเคลื่อนของข้อต่อตะโพก (Dislocation of the hip joint) สุ่มเหตุที่เกิด อาจจะเกิดมาจากการพกซ้ำของกล้ามเนื้อ หรือการงอเข้ามานอกเกินไป การหมุนของต้นขา ทำให้หัวกระดูกต้นขา (Head of femur) เคลื่อนออกจาก acetabulum ทำให้พากเนื้อเยื่อ และเอ็น บริเวณนั้นฉีกขาด ต้องมีความรู้ที่จะทำให้กระดูกคืนกลับที่เดิม อาจจะต้องพิงแพทย์ และต้องพักประมาณ 2 สัปดาห์ จึงจะใช้ไม้ยืนเท้าเดินได้จนครบประมาณ 1 เดือน จึงจะหาย

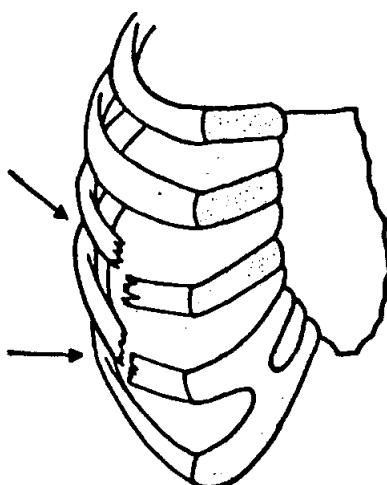
การบาดเจ็บของกระดูกวงล่างของกระดูกเชิงกราน (Pelvis girdle) เป็นการบาดเจ็บแบบพกซ้ำ และกระดูกเชิงกรานอาจจะแตกหักได้ในนักกีฬาที่มีการบาดเจ็บของอวัยวะส่วนนี้มาก่อน เมื่อพบนักกีฬาของคนเองได้รับการบาดเจ็บของกระดูกเชิงกรานส่วนล่าง ควรจะปฏิบัติค้างนี้คือ ให้ผู้ป่วยนอนหงาย และค่อย ๆ ตรวจส่องดูว่าส่วนใดของกระดูกเชิงกรานหัก โดยตรวจดูตั้งแต่ขอบบนของกระดูกเชิงกราน ไปจนถึง acetabulum โดยใช้มือกดตัวไปถูกบริเวณหัก คนไข้จะรู้สึกเจ็บมาก และอาจจะช็อกได้ ถ้าช็อกผู้ป่วยจะต้องรีบแก้ไขการช็อก และนำผู้ป่วยไปส่งแพทย์

การแตกหักของกระดูกเชิงกรานส่วนบน (Fracture of the ilium) การแตกหักของกระดูกชนิดนี้หายยากมาก สุ่มเหตุเกิดจากการกระแทกอย่างรุนแรง สันของ Ilium (Crest of ilium) ต้องฉาย X-ray จึงจะทราบว่าแตกหักมากน้อยเพียงใด โดยการส่งแพทย์ให้ทำการรักษา

การบาดเจ็บที่กระดูกก้นกบ (Injury of the coccyx) สุ่มเหตุเกิดจากการกระแทกนั่งลงการตกจากที่สูง ถูกเตะ ซึ่งอาจจะทำให้บริเวณก้นกบเป็นฟกช้ำไป หรือกระดูกอาจจะแตกหัก หรือ

เคลื่อนได้ การบาดเจ็บเหล่านี้ต้องได้รับการดูแลและรักษาจากแพทย์โดยการฉาย X-ray ซึ่งจะต้องใช้เวลาประมาณ 1 สัปดาห์ในการรักษา พักรองทั้งไข้ความร้อน 105 – 110 องศา华เรนไฮท์ ประมาณ

การบาดเจ็บของซี่โครง คือมีการแตกหักของกระดูกซี่โครง (Rib fracture) เนื่องจาก การเล่นกีฬาที่มีปะทะ เช่น วยบล้อ ฟุตบอล หรืออาจจะเป็นเพรากล้ามเนื้อมีการกดตัวอย่างรุนแรง มาก ก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้กระดูกซี่โครงหัก หรือแตกได้ วิธีการรักษาโดยแพทย์ คือการใช้ผ้าเย็บ รัดไว้ ไม่ให้เคลื่อนไหวในช่วง 3-4 สัปดาห์ จนกว่ากระดูกจะประสานกันได้



Fractures of the ribs.

การป้องกันการบาดเจ็บด้านหลังของนักกีฬา (Prevention of back injuries in athletics) ควรปฏิบัติ

1. แก้ไขทรวดทรงที่ผิดปกติ
2. เพิ่มความอ่อนตัว (Flexibility) ที่ลำตัว
3. เพิ่มความแข็งแรงให้กับร่างกาย

ผู้ฝึกจะต้องทราบภูมิเกี่ยวกับทรัพย์สินของนักกีฬาของตนเองอย่างดี และต้องพยายามหาวิธีการออกกำลังกายมาช่วยบริหารส่วนบกพร่องของนักกีฬานั้น ๆ

กระดูกสันหลังหัก และเคลื่อน (Vertebral fracture and dislocation) เป็นอันตรายมากถ้าหากมีการทำลายไขสันหลัง (Spinal cord) ดังนั้น ถ้ามีนักกีฬาได้รับบาดเจ็บบริเวณหลัง ต้องพิจารณาให้ครบถ้วนก่อนว่า สาเหตุการบาดเจ็บนี้คืออะไร ควรจะให้แพทย์เป็นผู้ดูแลและรักษา ส่วนการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยออกจากสนามกระโดดโดยการเคลื่อนย้ายด้วยเปลาม และผู้ป่วยนอนคว่ำหน้า

กระดูกต้นคอแตก และเคลื่อน (Cervical fracture and dislocation) เนื่องจากการออกกำลังเหยียดคอมากเกินไป (Hyperextension) หรือถูกกดคอแบบกระแทก หรือหมุนออกมากเกินไป ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้กระดูกต่อคอหัก หรือเคลื่อนไป อาจจะทำให้ผู้ป่วยเป็นอันพาตได้ถ้าไขสันหลังถูกตัดขาดออกไประดับนักกีฬาได้รับบาดเจ็บเข่นนี้ ต้องรีบส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว

การบาดเจ็บที่ศีรษะ (Head injuries) ถ้าเป็นหัวแตกหรือรุมดา ก็ทำความสะอาดและคละแต่งบาดแผล แต่ถ้าบาดเจ็บไปถึงมัมสมอง (cerebral) ต้องรีบนำคนไข้ไปสู่อาการศรีสุทธิ์ ควรใช้ผ้าเย็นเช็ดลูบบริเวณคอ จมูก หน้า เพื่อให้คนไข้ฟื้น ถ้าคนไข้ฟื้นพยายามดำเนินการเพื่อทดสอบว่าคนไข้จำความได้หรือไม่ ถ้าอาการไม่ดีรีบส่งโรงพยาบาล

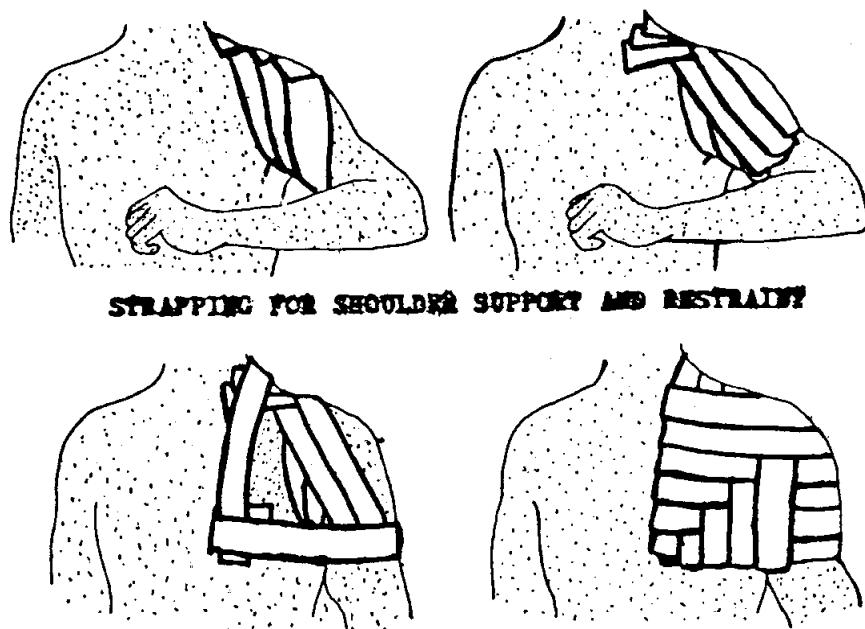
การบาดเจ็บที่ใบหน้า (Facial injuries) ที่พบคือ กรรมหัก (Jaw fracture) กรรมเคลื่อน (Jaw dislocation) การบาดเจ็บทั้งสองอย่างนี้ ผู้ฝึกต้องรีบเอกสารความเย็นประคบ

กระดูกไหปลาร้าหัก (Clavicle fracture) เกิดจากการถูกกระแทก การตกจากที่สูง การปฐมพยาบาลต้องรีบหาที่ยืดแขน โดยใช้ผ้าสามเหลี่ยมกีต้ำ ครอบสั้นเกตุคนไข้อาจจะชื่อค แล้วพาส่งโรงพยาบาล

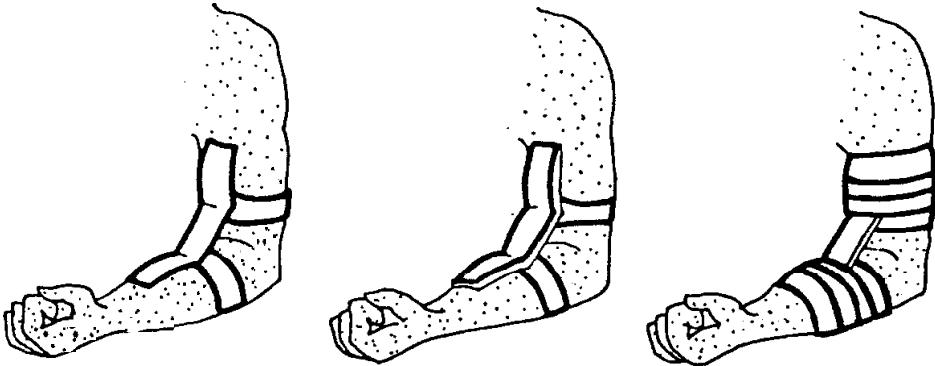
กระดูกสะบักหัก (Scapular fracture) เกิดจากการใช้กล้ามเนื้อหลังอย่างรุนแรง ทำให้กล้ามเนื้อไปกระดูกสะบักอย่างรุนแรงจนกระแทกหักขึ้นได้ รีบหาที่คล้องแขนคนไข้ แล้วพาส่งโรงพยาบาล

ส่วนการฉีก การอักเสบ การเคลือด ขัด ยอก ของกล้ามเนื้อบริเวณไหล่และสะบักนั้น รักษาโดยการใช้ผ้าเย็บพัน หยุดการเคลื่อนไหวชั่วคราว

กระดูกคันแขนส่วนบนหัก (Upper humerus fracture) เกิดจาก การล้ม การกระแทก ต้อง X-ray คุณว่าตอนใดหัก ให้แพทย์ทำการตรวจและรักษาโดยการใส่ฟื้นฟูไว้ประมาณ 2-6 เดือน ดังรูป



กระดูกข้อศอกหัก (Elbow fracture) ส่วนมากจะเป็นในเด็ก สาเหตุเพรากจาก ที่สูง การบาดเจ็บเข็นนี้ต้องเข้าเฝือก และพาไปส่งโรงพยาบาล การบาดเจ็บของข้อศอกอีกอย่างหนึ่งก็คือ การเคลื่อนของข้อศอก สาเหตุเนื่องมาจากการเหยียดแขนออกมากเกินไป (Hyperextension) วิธีรักษาคือหาผ้าคล้องแขน และใช้ความเย็นประคบ พาส่งโรงพยาบาล



#### **ELBOW HYPEREXTENSION STRAPPING**

ปลายแขนหัก (Fracture of the forearm) การหักของกระดูกปลายแขน อาจจะหักอันหนึ่งอันใด (Ulna หรือ Radius) หรือไม่ก็หักทั้งสองอัน สาเหตุจากการล้ม การตกจากที่สูง การปฐมพยาบาลขั้นแรกต้องใช้ความเย็นประคบเพื่อลดความเจ็บปวดแล้วพาส่งโรงพยาบาล

กระดูกข้อมือเคลื่อนหรือแตก (Dislocation and fracture of the wrist) อาจจะเป็นขึ้นหนึ่งขึ้นโดยของข้อมือก็ได้ที่มีการเคลื่อน หรือแตกได้ สาเหตุเนื่องมาจากการกระแทกจากวัตถุที่หนักและแข็ง หรือตกจากที่สูง วิธีการรักษาต้องส่งโรงพยาบาลให้เข้าเพื่อก่อไว้

## สรุป

การบากเจ็บของวัยวะต่าง ๆ เริ่มตั้งแต่บริเวณเห้าขึ้นมา ควรจะมีการบ้องกันเห้า การรักษาเห้า การคูแลักษณะของเห้าที่ผิดปกติ การปฐมพยาบาลการซื้อน้ำเห้า ข้อเห้าแตก การบ้องกันข้อเห้านิให้เป็นอันตราย และการรักษาข้อเห้าให้ปลอดภัยจากการบากเจ็บ การคูแลการอักเสบ การฉีดขาดของเอ็นร้อยหวาย การคูแลรักษาการบากเจ็บหน้าแข้ง เช่น สะบ้าแตก กล้ามเนื้อต้นขา กระดูกต้นขาหัก ตะโพกเคล็ด เคลื่อน การแตกหักของกระดูกกันกบ ชี้โครง การบ้องกันการบากเจ็บด้านหลังของนักกีฬา กระดูกต้นคอแตกและเคลื่อน การบากเจ็บที่ศีรษะ ใบหน้า และกระดูกสะบักหัก รวมทั้งการฉีด การอักเสบ การเคล็ดของกล้ามเนื้อบริเวณไหล่ สะบัก ต้นแขน ข้อศอก กระดูกปลายแขน และข้อมือ

## คำถกและกิจกรรมท้ายบทที่ 5

1. จงบอกวิธีการป้องกันเห้า ข้อเห้า การรักษาเห้า การรักษาข้อเห้า การซื้นของน้ำเห้า ข้อเห้าแตก
2. จงอธิบายลักษณะของเห้าที่ผิดปกติแต่ละประเภท
3. จงบอกวิธีการปฐมพยาบาล การซื้นของน้ำเห้า การฉีดขาดของเอ็นร้อยหวาย
4. จงแสดงวิธีการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บหน้าแข้ง เข่า สะบ้าแตก กล้ามเนื้อต้นขา ฉีก กระดูกตันชาหัก
5. จงบอกวิธีการคุ้นรักษาการบาดเจ็บของตะโพกเคล็ด เคลื่อน การแตกหักของกระดูกกันกับ ช์โครง กระดูกสันหลังหัก เคลื่อน กระดูกตันคอแตก เคลื่อน การบาดเจ็บที่ศีรษะ ใบหน้า และกระดูกสะบักหัก
6. จงบอกวิธีการป้องกันการบาดเจ็บด้านหลังของนักกีฬา
7. การคุ้นรักษาการฉีก การอักเสบ การเคล็ดของกล้ามเนื้อหัวไหล่ สะบัก กระดูกแขนส่วนบนหัก ข้อศอกหัก กระดูกปลายแขนหัก และกระดูกข้อมือเคลื่อน