

บทที่ 9

การบาดเจ็บจากกีฬาประเภทต่าง ๆ

ขอบข่ายของเนื้อหา

1. สาเหตุ การป้องกัน และการปฐมพยาบาล การบาดเจ็บจากกีฬาประเภทต่าง ๆ
 - 1.1 กีฬาอเมริกันฟุตบอล
 - 1.2 กีฬาเบสบอล
 - 1.3 กีฬาว่ายน้ำ
 - 1.4 กีฬายิมนาสติกส์
 - 1.5 กีฬาแบดมินตัน
 - 1.6 กีฬายูโด
2. สรุป
3. คำถามและกิจกรรมท้ายบทที่ 9

จุดประสงค์ในบทที่ 9

1. จงอธิบายสาเหตุ การป้องกัน และการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากกีฬาต่อไปนี้คือ กีฬาอเมริกันฟุตบอล เบสบอล ว่ายน้ำ ยิมนาสติกส์ แบดมินตัน และยูโด ได้

บทที่ 9

การบาดเจ็บจากกีฬาประเภทต่าง ๆ

1. วอลเลย์บอล
2. บาสเกตบอล
3. วูตวู
4. ยิมนาสติกส์
5. แบดมินตัน
6. ยูโด

กีฬา วอลเลย์บอล

สาเหตุของการบาดเจ็บจากทักษะต่าง ๆ การป้องกัน และการปฐมพยาบาล

1. การเคลื่อนที่เล่นลูกบอล มี 3 แบบ คือ
 - การสไลด์
 - การวิ่ง
 - การวิ่งไขว้เท้า

สาเหตุของการบาดเจ็บ

การบาดเจ็บของนักกีฬาที่ใช้ทักษะประเภทการเคลื่อนที่ที่พบอยู่บ่อย ๆ คือ อาการของข้อเท้าพลิกหรือข้อเท้าแพลง ข้อเท้าแพลงคือ การที่กระดูกของข้อเท้าซึ่งแต่เดิมเคยอยู่ติดกันด้วยเอ็นยึดข้อ จะถูกแรงดึงหรือแรงบิด จนกระดูกแต่ละชิ้นแยกหลุดออกจากกัน แต่เอ็นยึดข้อจะป้องกันมิให้กระดูกแต่ละชิ้นแยกออกจากกัน ทำให้เอ็นยึดข้อเกิดการดึงตัว และถ้าแรงบิดเกิดจากการพลิกของข้อเท้าที่มีมากกว่าความทนทานของเอ็นยึดข้อจะทำให้เอ็นยึดข้อยืดออก และบริเวณนั้นจะมีเลือดออกภายใน

การป้องกัน

1. การสไลด์ควรทำให้ถูกแบบของการฝึก การวิ่งไขว้เท้าเป็นการเคลื่อนที่ที่มีโอกาสทำให้เกิดการพลิกของข้อเท้ามากที่สุด ควรทำความระมัดระวัง ควรหลีกเลี่ยงถ้าไม่จำเป็น
2. ผู้ที่ข้อเท้าไม่แข็งแรงพอ หรือบาดเจ็บมาก่อน ควรมีเครื่องป้องกัน เช่น ใส่แองเกิลรัดข้อเท้า

การปฐมพยาบาล

1. ให้ข้อเท้าข้างที่บาดเจ็บอยู่นิ่ง ๆ ไม่ควรเคลื่อนไหว
2. ถ้าเจ็บมาก อาจช่วยได้โดยการยกเท้าข้างที่บาดเจ็บให้สูง
3. หาด้าชุมชน้ำเย็นหรือห่อน้ำแข็งประคบบริเวณที่เจ็บ ครั้งละ 5-10 นาที และพัก 2-3 นาที
4. พันข้อเท้าด้วยผ้ายืดเพื่อจำกัดการเคลื่อนไหว
5. ประคบด้วยความร้อนต่อ หลังจาก 3 วันแรกที่ประคบด้วยน้ำแข็งแล้ว (ถ้าอาการบวมแดงคงที่หรือลดลงแล้ว และคลั่งหรือปวดเบา ๆ) เริ่มเคลื่อนไหวข้อเท้าบ้างถ้าไม่เจ็บ แต่อย่าทิ้งน้ำหนักลงเต็มที่

2. การเล่นลูกสองมือล่าง

สาเหตุของการบาดเจ็บ

การเล่นลูกสองมือล่างมักจะเกิดการบาดเจ็บที่นิ้วมือ นักกีฬาเข้าตีลูกที่อยู่ต่ำแล้ว นิ้วมือครูดกับพื้นสนามเกิดเป็นแผลถลอก บาดแผลถลอกคือบาดแผลตื้น ๆ เพียงผิวหนังชั้นนอกถลอกออกไป เช่น ครูดกับวัตถุแข็ง ๆ ไม่เป็นอันตรายร้ายแรง เพียงเลือดไหลออกเล็กน้อย

การป้องกัน

1. ไม่ควรเสี่ยงเล่นลูกที่อยู่ในระดับต่ำด้วยการเล่นลูกสองมือ ควรใช้การเล่นแบบอื่น
2. ควรมีเทปรัดข้อนิ้ว ใส้เพื่อป้องกันนิ้วครูดกับพื้นทุกครั้งในการเล่น

การปฐมพยาบาล

แผลถลอกถ้ามีดิน กรวด ทราย ให้เอาออกให้หมด แล้วชะล้างบาดแผลตามธรรมดา ใช้ผ้าก๊อสปิดแผลไว้ ถ้าบาดแผลไม่มากนัก

3. การเล่นลูกสองมือบน

สาเหตุของการบาดเจ็บ

การเขม้ก่อก่อให้เกิดการบาดเจ็บได้ 2 ประการ คือ

1. การฉีกขาดของจมูกเล็บ เนื่องจากนักกีฬาไม่ตัดแต่งเล็บให้เรียบร้อยก่อนเล่น เมื่อลูกบอลตกถึงนิ้ว นิ้วหนักของลูกบอลจะทำให้ผิวหนังที่ห่อหุ้มเล็บด้านข้าง ฉีกออกจากตัวเล็บ
2. นิ้วขึ้น การขึ้นหมายถึง การบาดเจ็บเกี่ยวกับเอ็น คือเอ็นถูกดึงให้ยืดมากเกินไป ทำให้บริเวณนั้นมีเลือดออกภายใน

การป้องกัน

1. ควรตัดเล็บให้เรียบร้อย ไม่ไว้เล็บยาว
2. เชทลูกบอลให้ถูกทักษะ ไม่เชทลูกบอลที่พุ่งมาโดยแรง ควรใช้การเล่นแบบอื่น
3. ควรใช้ผ้าเทปรัดข้อนิ้วสำหรับกีฬาบอลเลย์บอล

การปฐมพยาบาล

1. จมูกเล็บฉีกขาด ให้ล้างบาดแผลตามธรรมดา ใส่ยาแดงหรือทิงเจอร์ล้างแผล
2. ตัดแต่งเล็บให้เรียบร้อย
3. นิ้วขึ้น ให้นิ้วที่ขึ้นอยู่นิ่ง ๆ ไม่ค้ำนิ้ว
4. ใช้ผ้าห่อน้ำแข็งประคบบริเวณที่เจ็บ ครั้งละ 5-10 นาที และพัก 2-3 นาที
5. ประคบด้วยความร้อนต่อหลังจาก 3 วันแรกที่ประคบด้วยน้ำแข็งแล้ว (ถ้าอาการบวมแดงคงที่หรือลดลงแล้ว)

4. การเสิร์ฟ

สาเหตุของการบาดเจ็บ

การเสิร์ฟที่ผิดทักษะและท่าอยู่บ่อย ๆ ทำให้เกิดการบาดเจ็บกับหัวไหล่ ที่พบในหมู่นักกีฬาบ่อย คือ หัวไหล่เคลื่อน เนื่องจากนักกีฬาที่ชอบใช้แรงเหวี่ยงของหัวไหล่จากด้านหลัง ทำให้เกิดไหล่เคลื่อนได้

การป้องกัน

1. ใช้ทักษะในการเสิร์ฟให้ถูกต้อง
2. ไมโยนลูกห่างลำตัว จะทำให้มุมของการเสิร์ฟและมุมของการเหวี่ยงแขนเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่าย

การปฐมพยาบาล

ถ้าหัวไหล่เคลื่อนหรือหลุดรีบนำส่งแพทย์โดยเร็วที่สุด เพื่อเป็นหน้าที่ของแพทย์ที่จะวินิจฉัยและทำการรักษา

กรณีอยู่ห่างไกลโรงพยาบาลหรือแพทย์ อาจช่วยเหลือนัดไหล่ให้เข้าที่ได้ แต่ต้องทำด้วยความระมัดระวัง ควรมีความรู้เกี่ยวกับข้อต่ออย่างดีพอสมควร และเมื่อถึงกระดูกหัวไหล่เข้าที่แล้ว ให้พันแขนติดกับลำตัว หรือตามแขนไว้ไม่ให้เคลื่อนไหว

การช่วยเหลือผู้บาดเจ็บเกี่ยวกับหัวไหล่เคลื่อนหรือหลุดเบื้องต้น

1. ดึงต้นแขนลงมาในแนวระนาบเดียวกับลำตัว
2. บิดแขนให้หมุนเข้าหาตัว หัวไหล่อาจเข้าที่ได้
3. ถ้ายังไม่เข้าที่ ให้หมุนแขนออกห่างตัวแล้วหมุนแขนเข้าหาตัวใหม่
4. เมื่อเข้าที่แล้ว วางแขนทาบกับหน้าอก ใช้ผ้าหรือก้อนสำลีรองรักแร้ไว้
5. ใช้ผ้าพันแขนติดกับหน้าอก ห้อยแขนคล้องคอด้วยผ้าสามเหลี่ยม

5. การศพบ

สาเหตุของการบาดเจ็บ

1. ข้อมือขึ้น
2. หัวไหล่เคลื่อน
3. ข้อเท้าพลิก
4. การเป็นตะคริว

การป้องกัน

1. ข้อมือขึ้น เนื่องจากตะลุมที่ขูดตาข่ายมากเกินไป ทำให้ถูกลวดที่ขึงตาข่ายหรือมือของผู้สกัดกัน ควรหลีกเลี่ยงการศพบที่ลุมอยู่ใกล้ตาข่าย
2. หัวไหล่เคลื่อน เนื่องจากตะลุมบอลที่อยู่ห่างหัว ตะลุมไม่เต็มแรง ตะลุมบ่อย ๆ ควรศพบที่อยู่ในรัศมีของการเหวี่ยงแขนพอดี ลุมที่ไม่สามารถศพบได้ควรใช้การเล่นแบบอื่นแก้ไขแทน
3. ข้อเท้าพลิก เมื่อทิ้งตัวลงควรลงด้วยปลายเท้า แล้วย่อเข้าเพื่อผ่อนน้ำหนักที่กระแทกลงบนเท้า ใส่เครื่องป้องกันข้อเท้า เช่น แองเกิลรัดข้อเท้า ถ้าจำเป็น
4. การกระโดดตบอยู่บ่อย ๆ กล้ามเนื้อที่เรียกว่าบริเวณน่อง ต้องทำงานในการหดและเกร็งอยู่บ่อย ๆ ทำให้เป็นตะคริวได้ ควรฝึกการกระโดดให้ถูกวิธีและสม่ำเสมอ สร้างสมรรถภาพของกล้ามเนื้อน่องให้ดีพอ

การปฐมพยาบาล

1. หัวไหล่เคลื่อน ทำการปฐมพยาบาลเหมือนกับการพยาบาลในการเสิร์ฟ
ข้อมือขึ้น ทำการปฐมพยาบาลเหมือนกับการพยาบาลในการเสิร์ฟ
ข้อเท้าพลิก ทำการปฐมพยาบาลเหมือนกับการพยาบาลในการเสิร์ฟ
2. เป็นตะคริว ควรปฐมพยาบาล ดังนี้
 - ช่วยยืดกล้ามเนื้อบริเวณที่เกร็ง ถ้าเป็นที่น่อง ให้จับปลายเท้าแล้วดันปลายเท้าเข้าหาเข่า โดยค่อย ๆ เพิ่มกำลังดัน จะช่วยเหยียดกล้ามเนื้อน่องได้
 - ใช้ของร้อนประคบ

- ให้ผู้เป็นตะคริวนอนราบ ยกเท้าให้สูงประมาณ 1 ฟุต แก่เครื่องรัดอก
- หนุนขาเบา ๆ บริเวณที่เป็นตะคริว
- ถ้าเป็นพร้อมกันหลายแห่ง สาเหตุเกิดจากการขาดน้ำ ขาดอาหารเกลือแร่
ในกล้ามเนื้อ จึงควรเพิ่มอาหารประเภทเกลือให้มาก
- นักกีฬาที่เป็นตะคริวบ่อย ควรพิตซอมให้เพียงพอ เป็นการเตรียมกล้ามเนื้อ
ไว้พร้อม
- การป้องกันการเสียเหงื่อมากก็คือ สวมเสื้อยืดในขณะที่เล่นกีฬา ช่วยมิให้
ร่างกายเสียเหงื่อเร็ว
- การให้ความอบอุ่นแก่ผู้ป่วย พร้อมทั้งให้น้ำผสมเกลือแกงเพื่อดื่มเป็นระยะ ๆ
จะช่วยให้กล้ามเนื้อคลายการเกร็งได้เร็วยิ่งขึ้น

6. การสกัดกั้น

สาเหตุของการบาดเจ็บ

1. นิ้วหัก หรือขึ้น เนื่องจากโดนผู้ตบพาด
2. ชนกันเองเมื่อนิ้วสกัดกั้นสองคน ถูกศอกเกิดการฟกช้ำ
3. เท้าพลิกเมื่อลอยตัวแล้วลงสู่พื้น ในขณะที่เท้าของฝ่ายเดียวกันรองอยู่ข้างล่าง

การป้องกัน

1. ทำการสกัดกั้นโดยไม่ล้ำมือไปในแดนตรงข้ามมากเกินไป จนทำให้เกิดอันตราย
2. ยืนและกระโดดลงในตำแหน่งเดียวกัน ระวังการลงสู่พื้นไม่ให้เหยียบเท้ากัน
3. สกัดกั้นให้ถูกทักษะ แบ่งพื้นที่ให้พอดีกับเพื่อนร่วมทีม

การปฐมพยาบาล

1. นิ้วขึ้น นิ้วหัก - นิ้วขึ้นให้ปฐมพยาบาลเหมือนการเขท
- นิ้วหัก ใส่เฝือกชั่วคราว โดยการใช้ไม้แผ่นเล็ก ๆ คาม
หรือผ้าวมห่อหุ้ม และไม่พยายามดัดกระดูก แล้วไปหาแพทย์
ทันที

2. พกซ้ำ ควรประคบด้วยน้ำเย็นทันที อย่านวดหรือคลึง ถ้าอยู่ในตำแหน่งที่พันผ้า ได้ก็ควรพันให้แน่นพอควร พักผ่อนส่วนนั้นให้อยู่นิ่ง ๆ หลังจาก 24 ชั่วโมงแล้วประคบด้วยความร้อน
3. ข้อเท้าพลิก ทำการปฐมพยาบาลเหมือนกับการเคลื่อนที่เล่นลูกบอล

7. การฟุ้งตัวรับลูกบอล

สาเหตุของการบาดเจ็บ

การบาดเจ็บที่พบบ่อยในการฟุ้งตัวรับลูกบอล คือ คางแตก เพราะขาดความระมัดระวังในการเก็บคางให้พ้นจากพื้น ทำให้คางกระแทกกับพื้น ในขณะที่ลำตัวสั่นไถลไปกับพื้น

การป้องกัน

1. ฝึกฝนให้มีความชำนาญ เมื่อลำตัวสั่นไถลไปกับพื้นให้เงยคางขึ้นทันที
2. ถ้าไม่จำเป็นจริง ๆ ไม่ควรฟุ้งรับลูกบอล ควรใช้วิธีอื่นเล่นลูกบอลแทน

การปฐมพยาบาล

1. แผลแตก ถ้าเลือดออกมาก ทำการห้ามเลือด แล้วชะล้างบาดแผล
2. ใช้ผ้าก๊อซสำหรับปิดแผล ปิดแผลไว้
3. ถ้าบาดแผลกว้าง ควรนำส่งแพทย์เพื่อรักษาในขั้นต่อไป

กีฬาบาสเกตบอล

1. การพกซ้ำ

สาเหตุ จากทักษะการครอบครองบอล ทำให้เกิดการกระทบกระแทกโดยฝ่ายตรงข้าม ทำให้เลือดออกในชั้นใต้ผิวหนัง หรือกล้ามเนื้อ หรือลึกลงไปถึงชั้นเยื่อหุ้มกระดูก

การปฐมพยาบาลและการป้องกัน

ใช้ของเย็นบริเวณที่ถูกกระทบก ห้ามนวด ถ้าเป็นบริเวณที่ติดกับกระดูก เช่น หน้าแข้ง หนังกีบระ อาจใช้ผ้าพันให้แน่น หลัง 24 ชั่วโมงแล้วจึงใช้ของร้อนนวดเบา ๆ ได้ เพื่อให้เลือดที่คั่งกระจายและดูดซึมกลับได้เร็ว ปัจจุบันมียาเป็นครีมหลายชนิดที่ช่วยให้พกซ้ำยุบหายได้

เร็วขึ้น แต่ควรขอคำแนะนำในการใช้จากแพทย์เป็นราย ๆ ไป

1. ยกและวางอวัยวะที่บาดเจ็บไว้ในท่าที่คนเจ็บรู้สึกสบายตัวที่สุด
2. ใช้ผ้าเย็บประคบบริเวณที่เข้า เพื่อลดปริมาณเลือดที่ไหลออกมา และลดการ

บวมลง

3. ถ้าคนเจ็บวิตกเกี่ยวกับความรุนแรงของบาดแผล ให้ขอความช่วยเหลือจากแพทย์

ทักษะการรับ-ส่งลูกบอล ทำให้เกิดการบาดเจ็บ

1. กล้ามเนื้อฉีก

สาเหตุ เกิดจากการส่งลูกสองมือเหนือศีรษะ ทำให้กล้ามเนื้อฉีก เนื่องจากกล้ามเนื้อถูกดึงมากเกินไป หรือเอ็นหรือพังผืดอาจจะฉีกขาดได้ หรือกล้ามเนื้อหดมากเกินไป ลักษณะของกล้ามเนื้อฉีกขาดนี้เกิดขึ้นกับเอ็นร้อยหวาย

การปฐมพยาบาล

1. ให้พักอยู่ในท่าที่สบายที่สุด เพื่อให้กล้ามเนื้อหย่อนตัว เช่น นั่งครึ่งนอนครึ่งให้หัวเชื่อง
2. ใช้ความเย็นประคบ จะช่วยให้คลายอาการเกร็งตัว และอาจใช้ยาระงับปวด
3. เมื่อเห็นว่าอาการเกร็งคลายแล้ว จนคนไข้พอจะยืนได้ดี อาจใช้ผ้ายืดพัน หรือใช้พลาสติกปิดบริเวณนั้นไว้ การใช้พลาสติกเพื่อกำหนดให้การเคลื่อนไหวเป็นไปแต่น้อย เพื่อให้บริเวณที่เจ็บได้พักมาก ๆ การปิดพลาสติกอย่าทิ้งนานเกิน 7 วัน ในกรณีที่มีการไปไหนมาไหนด้านนอนอยู่ก็อาจทิ้งไว้นานกว่านั้นได้

2. การบาดเจ็บบริเวณท้องหรือหน้าอก

สาเหตุ เนื่องจากถูกลูกบอลกระทบบริเวณท้อง หรือหน้าอก

การป้องกันและการปฐมพยาบาล

ผู้เล่นพยายามระมัดระวังในการรับส่งลูกไปให้เพื่อนร่วมทีม อย่าส่งลูกให้รุนแรง

เกินไบนัก และพยายามอย่าส่งลูกบอลไปให้เพื่อนที่กำลังผลอตัวไม่ได้ตั้งใจที่จะรับลูก

การปฐมพยาบาล ถ้าสงสัยมีอันตรายต่ออวัยวะภายใน เช่น กระเพาะ ลำไส้ ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลในท่าที่ผู้ป่วยเจ็บน้อยที่สุด ห้ามนวดเพ้นเป็นอันตราย อย่าให้อาหารและน้ำทางปากก่อนไปถึงโรงพยาบาล

3. ข้อแผลง

สาเหตุ เกิดจากการส่งลูกสองมือระดับอก มักจะเกิดข้อแผลงตรงนิ้วหัวแม่มือและนิ้วอื่น ๆ

1. ข้อแผลงจะเกิดขึ้นเมื่อมีแรงขนาดมากมากกระทบตรงบริเวณข้อต่อหรือใกล้บริเวณนั้น ทำให้ข้อต่อที่ถูกกระทบไปปิดกระดูกงออยู่ในท่าผิดปกติ

2. เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อโดยฉับพลัน

การปฐมพยาบาลและการป้องกัน

1. ใช้หมอนหรือเบาะรองอวัยวะที่บาดเจ็บไว้ในท่าที่สบายที่สุด และถ้าสามารถจัดหาผ้าพันแผลและผ้าไว้ใช้คล้องหรือแขวนได้ ก็ให้นำมาผูกยึดไว้บริเวณนั้นอยู่หนึ่ง ๆ

2. นำคนเจ็บส่งโรงพยาบาลทันที

อย่าพยายามแก้ไขให้กระดูกกลับอยู่ในท่าปกติ เพราะอาจจะยิ่งทำอันตรายให้แก่เนื้อเยื่อรอบ ๆ ได้ ถ้าหากสงสัยเกี่ยวกับการบาดเจ็บให้ปฐมพยาบาลตามวิธีพยาบาลกระดูกหัก

4. กระดูกมือและกระดูกนิ้วหัก

สาเหตุ

1. เกิดจากแรงกระแทกที่มือโดยตรง

2. เกิดจากการบาดเจ็บด้วยแรงปะทะ และอาจทำให้เลือดออกอย่างรุนแรงได้

การป้องกันและการปฐมพยาบาล

1. ป้องกันการกระแทกบริเวณมือที่บาดเจ็บ

2. ห้ามเลือดและรักษาบาดแผล
3. วางมือที่บาดเจ็บลงในผ้านุ่ม เพื่อปกป้องมือจากการกระแทก
4. ค่อย ๆ ยกแขนที่บาดเจ็บขึ้นเพื่อใช้ผ้าคล้องแขนผูกยึดไว้
5. คลี่ขยายผ้าพันแผลคลุมผ้าคล้องและพันรัดแขนติดกับทรวงอก ขมวดปมไว้ด้านหน้าของร่างกายข้างที่ไม่มีการบาดเจ็บ การใช้ผ้าพันแผลรัดนั้น เพื่อเพิ่มแรงกดตรงมิให้บริเวณที่บาดเจ็บได้รับความกระทบกระเทือน

6. นำคนเจ็บส่งโรงพยาบาล

5. หัวไหล่หลุด

สาเหตุ เนื่องจากการส่งลูกมือเดียวเหนือไหล่ การส่งลูกแรงเกินไป หรือเหวี่ยงไหล่เต็มแรง อาจทำให้หัวไหล่หลุดได้ หรืออาจเกิดจากการทกล้มไหล่กระทบพื้น

การปฐมพยาบาล

1. ให้ผู้ป่วยนั่งหรือยืน
 2. ค่อย ๆ งอข้อศอกให้อยู่ชิดแนบลำตัวด้านสีข้าง โดยให้ข้อศอกก่อนไปทางด้านหลังเล็กน้อย
 3. จับแขนตรงข้อศอกอยู่กับที่ จับแขนตอนล่างให้ตั้งฉากกับลำตัว
 4. ค่อย ๆ ยกข้อศอกผ่านหน้าอกขึ้นไป จนทำมุมกับหัวไหล่พอประมาณ
 5. คลี่ขยายผ้าพันแผลคลุมผ้าคล้องและพันรัดแขนติดกับทรวงอก ขมวดปมไว้ด้านหน้าของร่างกายข้างที่ไม่มีการบาดเจ็บ การใช้ผ้าพันแผลรัดนั้น เพื่อเพิ่มแรงกดตรงมิให้บริเวณที่บาดเจ็บได้รับความกระทบกระเทือน
6. นำคนเจ็บส่งโรงพยาบาล

ทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ทำให้เกิดการบาดเจ็บ คือ

1. การเคลื่อนไหวของกระดูกสะบ้า

สาเหตุ เกิดจากการหมุนของเท้ามากเกินไป หรือมาจากการหดตัวของเอ็นที่กระดูกสะบ้าในขณะที่มีการเร่งฝีเท้า

การรักษาและการปฐมพยาบาล

1. ให้คนเจ็บนอนหงาย โดยมีผ้าห่มม้วน ๆ รองรับน้ำหนักศีรษะเพื่อยกศีรษะและไหล่ให้สูงขึ้น

2. ค่อย ๆ ยกและวางขาข้างที่บาดเจ็บไว้บนแผ่นไม้ที่วางทอดมาจากใต้ก้นจนถึงสันเท้าและหาผ้าห่มรองแผ่นไม้ให้สูงขึ้น ต่อมาใช้ผ้านุ่มวางรองใต้หัวเข่า โดยรองหน้าเพียงแต่ทำให้ส่วนเว้าด้านหลังเข่าเรียบเสมอขาช่วงอื่นเท่านั้น และอาจจะใช้ผ้านุ่มพอสมควรรองใต้สันเท้าเพื่อยกสันเท้าไม่ให้กดกับแผ่นไม้

3. ใช้ผ้าพันแผลพันรอบ ๆ ข้อเท้า และเท้าให้ติดกับผิวไม้ ขมวดคมของผ้าไว้ด้านข้างของแผ่นไม้ ต่อมาใช้ผ้าพันแผลขนาดกว้างพันรองต้นขาติดกับแผ่นไม้ และที่รอบ ๆ ขาคอนล่างกับแผ่นไม้อีกจุดหนึ่ง ขมวดคมของผ้าทั้งสองชั้นนี้ไว้ด้านนอก

2. การบาดเจ็บที่พังผืด(กระดูกอ่อน) หัวเข่าเคลื่อนไหว(อาการเข่าแข็ง)

สาเหตุ เกิดจากการเลี้ยงลูกอย่างต่ำที่ผิดวิธี อาจจะทำให้เกิดการคลาดเคลื่อนได้ เช่น การหกล้ม หรือการหมุนตัวในขณะที่น้ำหนักตัวไปตกอยู่บนเท้าข้างเดียว

การรักษาและการปฐมพยาบาล

1. หาวตุลิ่งของมารองขาที่บาดเจ็บไว้ในท่าที่สบายตัวที่สุด อย่าเปลี่ยนท่าที่เข่ากำลังโค้งงอ หรือพยายามเหยียดเข่าออก

2. ปกป้องบริเวณหัวเข่า โดยหาผ้านุ่มมาพันรอบข้อต่อหัวเข่า ต้องตรวจให้แน่ใจว่าผ้านุ่มนั้นพันได้คลุมทั้งด้านล่างและด้านบนของข้อต่อใช้ผ้าพันแผลรัดให้แน่น ขมวดคมผ้าพันแผลให้แน่นพอที่จะรัดเข่าให้อยู่นิ่ง ๆ แต่ต้องไม่แน่นมากจนทำให้อึดอัด หรือตัดระบบการหมุนเวียนโลหิต

ถ้าจำเป็นหาทางทำให้เข้าที่บาดเจ็บไม่ขยับเขยื้อน โดยยกเข้าข้างนั้นขึ้นวาง
พาดเหนือขาอีกข้างที่ไม่ได้รับบาดเจ็บ และนำผ้าพันแผลมารัดขาทั้งสองข้างตรงหัวเข้าให้ติดกัน
ต่อมาหาผ้านุ่ม ๆ เช่น หมอนมารองข้างใต้ และรอบ ๆ ขา

3. นำคนเจ็บส่งโรงพยาบาลเพื่อให้คนเจ็บได้รับการรักษาต่อไป

3. การบาดเจ็บกระดูกไหลปลาร้าหัก

สาเหตุ เกิดจากแรงกระแทกทางอ้อมเมื่อหกล้มลักษณะกางแขนออก หรือล้มเอา
หัวไหล่ง่อนก่อน

การปฐมพยาบาล

1. ค่อย ๆ ยกแขนที่ไหลปลาร้าเจ็บขึ้นขวางทรงอก ให้ปลายนิ้ววางอยู่บนหัวไหล่
 2. วางเบาะหรือผ้ารองนิม ๆ ไว้ระหว่างแขนและอกค้ำที่มีบาดเจ็บ
 3. ใช้ผ้าคล้องแขนหุ้มเบาะหรือผ้านุ่ม ๆ ที่สอดไว้ระหว่างแขนกับทรงอก
 4. ขยายผ้าพันแผลให้กว้างคลุมบริเวณผ้าคล้องและโยงพันแขนให้ติดกับทรงอก
- ผูกปมไว้ด้านหลังทางข้างที่ไม่บาดเจ็บ การใช้ผ้าพันแผลรัดเข้าไปอีกทีก็เพื่อเพิ่มน้ำหนักกดไม่ให้
บริเวณที่บาดเจ็บขยับเขยื้อน

5. นำคนเจ็บส่งโรงพยาบาล

ทักษะการยิงประตู ทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ คือ

1. กระดูกแขนหัก

สาเหตุ เกิดจากการกระโดดยิงประตูจังหวะที่ลงสู่พื้นเกิดการหกล้ม ข้อศอก
กระแทกพื้นอย่างแรง

การป้องกันและการปฐมพยาบาล

1. ค่อย ๆ ยกแขนข้างที่กระดูกหักขึ้นพาดขวางทรงอกของคนเจ็บ ใช้เบาะนุ่ม ๆ
วางไว้ระหว่างแขนกับทรงอก

2. ถ้าข้อมือหรือปลายแขนบาดเจ็บ ให้พันผ้านุ่มเป็นพิเศษพันรองแขนไว้ ใช้ผ้าคล้องแขนและผ้ารองนั้น

3. เพื่อตรึงบริเวณที่บาดเจ็บ ให้มีโอกาสอยู่นิ่ง ๆ มากขึ้น ให้ขยายผ้าพันแผลออกกว้างพันรอบ ๆ ผ้าคล้องเพื่อผูกแขนให้ติดกับทรวงอก ขมวดคมไว้ด้านหน้าของร่างกายข้างที่เป็นปกติ

4. นำคนเจ็บส่งโรงพยาบาล

กรณีที่คนเจ็บไม่สามารถงอข้อศอกได้

1. ให้คนเจ็บนอนลงและวางแขนข้างที่บาดเจ็บไว้แนบลำตัว อย่าพยายามงอข้อศอกโดยไม่จำเป็น ขอร้องคนเจ็บให้ใช้ข้อมืออีกข้างหนึ่งจับแขนข้างที่บาดเจ็บพยุงไว้ ถ้าคนเจ็บสามารถทำได้ ต่อมาวางเบาะนุ่มรองไว้ระหว่างแขนที่บาดเจ็บและลำตัว

2. ผูกยึดแขนข้างที่บาดเจ็บให้ติดกับร่างกายโดยใช้ผ้าพันแผลที่ขยายขนาดให้กว้างแล้ว จำนวน 3 ผืน พันที่บริเวณข้อมืออ้อมมาผูกต้นขา ผืนต่อไปพันแขนท่อนบนอ้อมลำตัว มาผูกด้านตรงกันข้าม และผืนสุดท้ายพันใต้ข้อศอกและผูกยึดกับลำตัว

3. นำคนเจ็บส่งโรงพยาบาล เคลื่อนย้ายไปโดยใช้เปลหาม เพื่อให้คนเจ็บได้รับการรักษาต่อไป

2. การบาดเจ็บที่ศีรษะ

สาเหตุ

1. เกิดจากการทกล้มศีรษะฟาดพื้น ในขณะที่กระโดดลงสู่พื้นอาจเกิดการบาดเจ็บที่หนังศีรษะ เช่น หัวโน หรือเกิดอาการบวมบนหนังศีรษะ

2. เกิดจากการทกล้มศีรษะฟาดพื้นอย่างแรง ทำให้เกิดการบาดเจ็บที่กระโหลกศีรษะ เช่น กระโหลกศีรษะแตก

การป้องกันและการปฐมพยาบาล

1. ถ้าอาการหัวโน ในระยะแรกควรรีใช้ของเย็นประคบ จะทำให้บวมน้อยลง แต่ถ้าบวมเต็มที่แล้ว การใช้ของเย็นจะไม่ช่วย ควรใช้ความร้อนเพราะจะช่วยให้ออกไปเลี้ยงบริเวณนั้นมากขึ้น ช่วยให้เลือดที่ออกมาบวมถูกดูดซึมหายไปได้เร็วขึ้น
2. บวมบนหนังศีรษะ ก้อนเลือดชนิดนี้จะอยู่หลายวัน และในระยะหลังอาจมีแผลตรงกลาง ถ้าก้อนไม่ใหญ่มากก็ควรทิ้งไว้เฉย ๆ ปล่อยให้หายไปเอง อาจใช้ความร้อนประคบให้หายเร็วขึ้น ถ้าก้อนใหญ่ ๆ อาจต้องหาแพทย์และจำเป็นต้องเจาะเอาออก อาจเกิดการอักเสบเป็นหนอง ทำให้หายช้า
3. ดูแลการกินใช้ แล้วช่วยเหลือคนไข้ตามอาการหนักเบา
4. ทำทางเดินหายใจให้ปลอดโปร่ง ป้องกันการช็อค การเสียเลือด
5. เคลื่อนย้ายคนไข้ด้วยความระมัดระวังให้ปลอดภัยที่สุด

กีฬาว่ายน้ำ

ว่ายน้ำเป็นกีฬาที่นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลาย เป็นกีฬาที่ต้องใช้พลังงาน ทั้งภายในและภายนอก ให้มีความสัมพันธ์กัน ต้องมีจิตใจมั่นคง อุตุน ถึงจะว่ายน้ำได้ดี และปราศจากอันตราย

จากการสำรวจ พบว่า กีฬาว่ายน้ำเป็นกีฬาที่เกิดอุบัติเหตุได้น้อยกว่ากีฬาชนิดอื่น ๆ อันตรายที่เกิดขึ้น ประมาณ 19 % แต่ในจำนวนนี้ส่วนใหญ่จะเป็นการจมน้ำ ซึ่งเป็นสาเหตุใหญ่ที่ผู้เล่นพึงระมัดระวัง ปัจจัยที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ แบ่งออกเป็น 3 ประการ คือ

1. สาเหตุทั่ว ๆ ไป
2. สาเหตุที่เกิดจากภายนอก
3. สาเหตุที่เกิดจากภายใน

สาเหตุทั่ว ๆ ไป ของว่ายน้ำ

1. ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ความประมาท การโอ้อวด
2. การติดเชื่อสระน้ำ เช่น โรคตาแดง

3. ไม่เชื่อฟังเจ้าหน้าที่ หรือฝ่าฝืนระเบียบข้อบังคับของสระน้ำ เช่น รับประทานอาหารก่อนลงสระทันที เป็นต้น

สาเหตุที่เกิดจากภายนอก

1. สภาพแวดล้อมไม่อำนวย
2. อุปกรณ์เครื่องอำนวยความสะดวก เช่น ลู่วิ่ง, พื้นสระ, ขอบสระ
3. คู่แข่งขัน
4. กรรมการตัดสิน

สาเหตุที่เกิดจากภายใน

1. ร่างกายไม่เหมาะสมกับประเภทกีฬา
2. มีการฝึกซ้อมมาก สภาพร่างกายและจิตใจเครียด
3. การบาดเจ็บในอดีต
4. ระบบอวัยวะภายใน

การบาดเจ็บ

ผู้ฝึกหัดว่ายน้ำใหม่ ๆ หรือนักกีฬา ควรมีความระมัดระวังไว้เสมอ การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นโดยที่ไม่รู้ตัวหรือประมาท ได้แก่

อุปกรณ์ การใช้อุปกรณ์ว่ายน้ำควรใช้ให้ถูกสัญลักษณ์ของการใช้งาน

1. สระน้ำ สภาพแวดล้อม ควรจะรู้ว่าบริเวณใดตื้น บริเวณใดลึก
2. พื้นสระควรเป็นพื้นเรียบ ไม่มีการแตกรอยร้าว รอบ ๆ บริเวณพื้นสระ ขอบสระเหล่านี้ ควรจะทำการสำรวจซ่อมแซม ป้องกันมิให้เกิดอุบัติเหตุได้
3. การวิ่งเล่นรอบ ๆ สระน้ำ อาจจะทำให้ลื่นหกล้มเป็นแผลได้ หรืออาจจะตกลงไปในบ่อน้ำก็เป็นได้

4. การใช้ Kick Board, goggle, อุปกรณ์เหล่านี้ควรใช้ให้ถูกกับการใช้งาน และควรหมั่นดูแลรักษาความสะดวก

5. สภาพของน้ำ ควรมีค่า PH พอประมาณ เพื่อป้องกันการติดเชื้อจากสระน้ำ เนื่องจากว่า สระว่ายน้ำเป็นแหล่งชุมชน จึงมีคนมาใช้มาก ปัจจัยที่เข้ามาเกี่ยวข้อง คนที่นำโรคมาสระว่ายน้ำ การป้องกัน หมั่นตรวจสอบสภาพของน้ำให้อยู่ในเกณฑ์ และสุขภาพของคนควรจะต้องตรวจรักษาด้วยเช่นกัน

6. การเล่นผาดโผนในสระน้ำ เช่น ต่อตัว ซึ่งอาจจะทำให้เกิดอุบัติเหตุกับตนเอง หรือคนข้างเคียงได้ หรือ การหย่อนโหนกระดานสปริง

7. ลูกัน มีด้วยกันหลายแบบ บางลักษณะจะมีความคม จึงไม่ควรเกาะเล่น

หลักของความปลอดภัยในการป้องกันอุบัติเหตุ มีหลักปฏิบัติได้ดังต่อไปนี้

1. ต้องไม่ว่ายน้ำอยู่ภายในสระเพียงคนเดียว เพราะอาจเกิดอุบัติเหตุที่ตนเองไม่สามารถช่วยเหลือได้ อาจจะทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิต
2. ต้องเชื่อฟังกฎ ระเบียบ ของการใช้อุปกรณ์ในการว่ายน้ำโดยเคร่งครัด
3. ต้องไม่รีบลงสระน้ำทันที หลังจากการที่รับประทานอาหารอิ่ม ๆ ใหม่ๆ ๆ ควรให้ผ่านเวลาอาหารไปแล้วประมาณ 1 ชั่วโมง หรืออย่างน้อย 30 นาที
4. ถ้ามีอาการเมื่อยเมื่อยล้าลงสระโดยเด็ดขาด
5. อย่าว่ายน้ำในที่ที่มีคลื่นแรง
6. ห้ามแกลังกันในขณะที่อยู่ภายในระดับผิวน้ำ
7. ห้ามกตริษะเพื่อนเพื่อต้องการให้เพื่อนจมน้ำนาน ๆ
8. ไม่ผลักหรือดันคนอื่นให้ลงไปในสระน้ำ
9. ห้ามว่ายน้ำคนเดียวโดยเฉพาะผู้ฝึกหัดว่ายน้ำใหม่ ๆ
10. ไม่แช่อยู่ในสระน้ำเมื่อรู้สึกตัวว่าเหนื่อยมากแล้ว หรือเมื่อรู้ตัวเองว่าเกิดอาการหนาวสั่นจากการว่ายน้ำ
11. ปรับอุณหภูมิของตัวเองให้เข้ากับน้ำเสียก่อน โดยการอาบน้ำเย็นหรือน้ำปกติที่นานพอสมควร ประมาณ 2-5 นาที (โดยการทำความสะอาดร่างกายด้วย)

12. ไม่ตะโกนเรียกผู้อื่นให้ช่วยเหลือ นอกจากจะได้รับอุบัติเหตุในกรณีที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้

13. ไม่กระโดดเอาศีรษะลงน้ำ ก่อนที่จะได้สำรวจความลึกของน้ำก่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสระที่เรายังไม่เคยลงว่ายน้ำมาก่อน

14. ถ้าเกิดอุบัติเหตุขึ้นบริเวณสระให้รีบรายงานให้ผู้ดูแลสระ หรือผู้สอนว่ายน้ำประจำสระทราบโดยรีบด่วน เพื่อได้รับแก้ไขได้โดยด่วน

กฎของการสุขาภิบาลการสาธารณสุข ในการใช้สระว่ายน้ำ

1. ไม่ว่ายน้ำขณะป่วยหรือมีเชื้อโรคที่อาจติดต่อได้
2. หลีกเลี่ยงจากการกระทำที่สระว่ายน้ำสกปรก
3. ไม่ฉี่ในน้ำลาย เสมหะ หรือน้ำมูกลงไปในสระ หรือบริเวณพื้นสระ
4. ท่านต้องอาบน้ำอีกครั้งก่อนที่จะกลับลงน้ำต่อไปอีก
5. ไม่อนุญาตให้สวมรองเท้า
6. ไม่อนุญาตให้นำสัตว์เลี้ยงทุกชนิดเข้าในบริเวณสระว่ายน้ำ
7. ไม่นำของมารับประทานหรือดื่มในบริเวณสระ นอกจากมีที่จัดไว้
8. ล้างเท้าด้วยน้ำยาเคมีก่อนเข้าสระ, ลงน้ำ ซึ่งทางสระน้ำจะจัดไว้ก่อนที่จะเข้า

บริเวณสระว่ายน้ำ

อันตรายที่เกิดจากกีฬาว่ายน้ำ

การเป็นตะคริว (Cramp Muscle)

ตะคริวเป็นการบาดเจ็บที่ไม่ค่อยแรง แต่พบได้บ่อยที่สุดกับผู้ว่ายน้ำ

สาเหตุ การเป็นตะคริวเกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อและสาเหตุจากภายนอก กล้ามเนื้อที่ได้รับความเย็น เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อส่วนนั้นไม่สะดวกก็จะเกิดตะคริวได้ การที่ร่างกายเสียเหงื่อมาก ทำให้แร่ธาตุเกลือ หรือกล้ามเนื้อส่วนนั้นทำงานหนักจนเกิดการเมื่อยล้า

อากาศร้อน ร่างกายเสียเหงื่อมาก ก็เป็นตะคริวได้ ถ้าร่างกายได้รับการฝึกฝน มาดี มีการเตรียมพร้อมก่อนใช้งานเพียงพอ ย่อมจะไม่เกิดตะคริว

อวัยวะที่พบบ่อย ๆ บริเวณที่ต้นขา, หนีง และหน้าท้อง

การป้องกัน

1. ควรรับประทานอาหารประเภทเกลือให้มาก เพื่อไปเสริมในกล้ามเนื้อ
2. ญวคเบา ๆ บริเวณที่เป็นตะคริว
3. ควรพักผ่อนเมื่อรู้ตัวว่าเริ่มจะเป็น
4. นักกีฬาควรซ้อมให้พอเพียง เพื่อเตรียมกล้ามเนื้อไว้พร้อม
5. การยืดกล้ามเนื้อบริเวณที่จะเป็นตะคริว
6. บุคคลที่เป็นตะคริวบ่อย ๆ ไม่ควรฝึกว่ายน้ำลำพังคนเดียว

การจกเสียด แน่น

บริเวณ หน้าท้อง ล้นปี่ เจ็บยอดอก ปวดกล้ามเนื้อหน้าอก เนื่องจากใยกล้ามเนื้อขยายตัว หรือ การกินอาหารก่อนลงสระไม่ถึง 3 ชั่วโมง ทำให้อาหารที่รับประทานเข้าไปใหม่ ๆ ยังมีได้ย่อย จึงทำให้ขย้อนออก บางรายถึงกับอาเจียรจนเป็นลมได้

การป้องกัน

1. ไม่ควรรับประทานอาหาร หรือเสฟของมีนเมา
2. ควรพัก 3 ชั่วโมง หลังจากทานอาหารเสร็จ แล้วจึงลงสระน้ำ
3. ควรยืดกล้ามเนื้อบริเวณนั้น ๆ ป้องกันการเป็นตะคริว
4. ควรหายใจเข้าออกยาว ๆ เป็นจังหวะ

การจมน้ำ (Near Drowning)

การจมน้ำ คือ สภาวะผู้บ่วยจมน้ำแล้วหายใจไม่ออกจนเกือบตาย แต่ยังพอช่วยแก้ไขให้ฟื้นคืนสติกลับมาได้

สาเหตุ

1. ว่ายน้ำไม่เป็น
2. เป็นตะคริวขณะว่ายน้ำ
3. ร่างกายอ่อนเพลียมากขณะว่ายน้ำ หดแรง
4. ประสาทรบบสั่งงานหมดสติ หรือมีนงง
5. ม้าตัวตาย

การป้องกัน

1. ถ้ารู้ตัวว่าเหนื่อยมาก ควรหยุดการเล่น
2. ถ้าว่ายน้ำไม่เป็นควรจะเล่นในที่ที่ตนเองยืนถึง หรือมีผู้ปกครองลงเล่นด้วย
3. จงมีสติอยู่เสมอขณะที่ว่ายน้ำ รู้ระยะห่าง และความลึกของสระ
4. เมื่อรู้ตัวว่าจมน้ำ พยายามตะเกียกตะกายส่งเสียงร้องให้คนช่วย

การปฐมพยาบาล

1. ส่งเสียงร้องหาผู้ช่วยเหลือ
2. ตรวจสอบชีพจร โดยใช้นิ้วมือแตะบริเวณลำคอ พร้อมกับจับที่่านอน
3. รั้งศีรษะตั้งหรือแหงนขึ้น แล้วล้วงเอาสิ่งปฏิกูลออกจากปาก เป็นการ

เปิดทางเดินของลมหายใจ

4. พังการหายใจ ถ้าไม่หายใจให้ช่วยเป่าปาก 2 ครั้ง โดยวิธี Mouth-to-

Mouth

5. ถ้าผู้ช่วยหยุดหายใจแต่หัวใจไม่หยุดเต้น ให้ช่วยหายใจ 12 ครั้ง/นาที
6. ถ้าหัวใจหยุดเต้น ให้ช่วยโดยการนวดหัวใจ 15 ครั้ง สลับกับช่วยหายใจ

2 ครั้ง

7. ทำไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะถึงแพทย์

อาการที่แสดงว่าควรหยุดเล่น

1. ความรู้สึกเหนื่อยผิดปกติว่าธรรมดา
2. อาการใจเต้น
3. หายใจชุกหรือไม่ทั่วห้อง
4. เวียนศีรษะ
5. คลื่นไส้ - หน้ามืด
6. ชีพจรเต้นเร็วกว่า 160 ครั้ง/นาที

กีฬาโยมนาสติกส์

ข้อควรปฏิบัติในการป้องกันอันตราย

1. ควรใช้เบาะทุกครั้งในการฝึกหัด หรือการแสดง และเบาะที่ใช้ควรมีคุณภาพ และได้ขนาด 4 × 8 ฟุต, 5 × 10 ฟุต หรือ 6 × 12 ฟุต ความหนาจะแตกต่างกัน ตั้งแต่ 1-6 นิ้ว และควรเลือกใช้ให้เหมาะสมกับระดับความสามารถของผู้เรียน
2. ความเรียบร้อยของเบาะ เช่น บุผ้าด้านที่มีปมหรือเชือก, กระจุกลงสู่พื้น ไม่ให้มีรอยต่อระหว่างเบาะ เบาะต้องสะอาด
3. การวางเบาะต้องวางให้ห่างจากฝาผนังหรือเครื่องกีดขวางอื่น ๆ อย่างพอเพียง เพื่อป้องกันอันตราย ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นจากการเสียการทรงตัว
4. ควรมีการอบอุ่นร่างกายก่อนทุกครั้ง เพื่อสร้างความพร้อมแก่ร่างกาย
5. ควรเล่นไปในทิศทางเดียวกัน ไม่ควรเล่นสวนทาง ซึ่งอาจทำให้เกิดการชนกันได้
6. ควรเล่นจากท่าง่ายไปสู่ท่างาย
7. ในการฝึกหัดเด็กที่เล่นใหม่ ๆ ควรเน้นหนักในด้านท่าทางมากกว่าความเร็ว ความสูง หรือความยาก

8. ไม่ควรฝึกท่ายากเพียงลำพัง ควรมีผู้สอน หรือผู้ที่มีความสามารถคอยให้ความช่วยเหลือ
9. ควรรู้จักขอบเขตความสามารถของตนเอง ไม่เชื่อคำยุยงของผู้อื่น และไม่ทำท่าอันตรายในขณะที่ร่างกายอ่อนเพลีย
10. มีการตัดสินใจที่เด็ดขาด ไม่ลังเลที่จะทำท่าใดท่าหนึ่ง แล้วเปลี่ยนใจไม่ทำในภายหลัง จะทำให้จังหวะและการทรงตัวเสียไป
11. ต้องเป็นผู้มีระเบียบวินัย ปฏิบัติตามคำสั่ง คำแนะนำ หรือข้อปฏิบัติต่าง ๆ ที่ผู้สอนกำหนดโดยเคร่งครัด
12. แต่งกายให้เหมาะสม กระดัดในชุดกีฬา กระชับตัว ยืดหยุ่นได้ดี ไม่บางเกินไป รongเท้า ส่วนมากไม่ใช่ แต่จะใส่ถุงเท้าหนา ๆ หรือจะมีรองเท้าพิเศษทำมาโดยเฉพาะสำหรับใส่เล่นยิมนาสติกส์ ชุดวอร์มจำเป็นมากสำหรับผู้เล่น เพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายตลอดเวลา ซึ่งจะทำให้การหมุนเวียนของเลือดในร่างกายปกติตลอดเวลา
13. ต้องตัดเล็บให้สั้น, ผมควรทำให้เรียบร้อย, ถอดนาฬิกา, สร้อยคอ, แหวน ก่อนเล่นทุกครั้ง เพื่อความปลอดภัยของตัวเองและผู้อื่น
14. ผู้ฝึกซ้อมต้องสอนให้เด็กรู้จักใช้เครื่องมือได้อย่างถูกต้องเพื่อความปลอดภัย และวิธีการเก็บรักษา
15. สอนให้นักเรียนทราบถึงส่วนต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว
16. ผู้ที่คอยช่วยเหลือ จะต้องมีความเข้าใจ และแน่ใจว่าตนเองสามารถช่วยเหลือเขาได้

อันตรายที่พบบ่อยในกีฬายิมนาสติกส์ คือ

1. ข้อเท้า เกิดการเคล็ด ชัด ยอก ชัน แผลง พลิก
- สาเหตุ ข้อเท้าพลิก กระทบข้อเท้าแต่ละชั้นซึ่งเคยติดกันด้วยเอ็นยึดข้อ จะถูกแรงดึงหรือแรงบิดจนกระดูกแต่ละชั้นจะแยกหลุดออกจากกัน แต่เอ็นยึดข้อจะป้องกันมิให้กระดูกแต่ละ

แยกออกจากกัน ทำให้เอ็นยึด ข้อเกิดการคั่งตัว และถ้าแรงคั่งหรือแรงบิด เกิดจากการพลิกของข้อ
เท้ามีมากเกินไปกว่าความทนทานของเอ็นยึดข้อ จะทำให้เอ็นยึดข้อยืดออก

อาการ เมื่อเอ็นยึดจะมีความรู้สึกเจ็บปวด หรือเจ็บเสียวที่ข้อเท้าตรงบริเวณที่
เอ็นยึด ข้อเท้าจะบวม จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับปริมาณของเลือดที่ออก ไยเส้นเอ็นที่บวมนี้ จะขาด
ความเหนียวและความทนทาน หากได้รับบาดเจ็บซ้ำเติมจะทำให้ฉีกขาดออกจากกันได้ง่าย เมื่อพัก
รักษาอย่างถูกต้องตามขั้นตอน จะหายได้ภายในเวลาอันรวดเร็ว

การปฐมพยาบาล

- ให้ออก ไม่ควรเคลื่อนไหวข้อเท้าข้างที่บาดเจ็บ
- ใช้น้ำแข็งประคบบริเวณที่เจ็บวันละหลาย ๆ ครั้ง ประมาณ 2-3 วัน
- ยกเท้าให้สูง
- ใช้ความร้อนประคบต่อ จะช่วยบรรเทาอาการอักเสบและการบวมลดลง
จะทำให้การไหลเวียนของเลือดบริเวณนั้นดีขึ้น
- ใช้ผ้ายืดพัน หรือตรึงข้อเท้าด้วยผ้าพลาสติก เพื่อจำกัดการเคลื่อนไหว

เนื้อเอ็นฉีกขาด เกิดจากข้อเท้าพลิกอย่างรุนแรง

อาการ

- เจ็บปวดมากกว่าเอ็นยึด บวมทันที และมีเลือดคั่งอยู่ภายในข้อเท้า
- สีผิวหนังจะแดงเรื่อ ๆ ต่อมาจะเปลี่ยนสีเป็นแดงคล้ำ หรือเขียวคล้ำ

การปฐมพยาบาล เหมือนเอ็นยึด

- หลัง 10 วัน อาการบวมหรืออักเสบจะคืนสู่สภาวะปกติ
- แพทย์จะเข้าเพื่อถอนพลาสติก เพื่อช่วยจำกัดการเคลื่อนไหวข้อเท้า
อย่างเด็ดขาด
- ต้องพักอย่างน้อย 4-6 อาทิตย์
- เมื่อถอดเฟือกแล้ว ต้องใช้ผ้าพันหรือสวมสนับข้อเท้าช่วย และให้กายภาพบำบัด
ต่อไปอีกกระยะหนึ่ง คนเจ็บจะค่อย ๆ ใช้ข้อเท้าข้างนั้นได้ตามปกติ

2. การเคลื่อนของกระดูกสะบ้า

เนื่องจากการหดรัดของเอ็นที่กระดูกสะบ้า ขณะที่มีการกระโดดหรือเร่งฝีเท้า อาการคือ ปวดบวม กระดูกสะบ้าฝึกรูปไป

การปฐมพยาบาล

ใช้ผ้ายึตรัด และประคบด้วยความเย็น และเข้าเฝือกหลังจากหายดีแล้วจะต้องฝึกการออกกำลังกายเพื่อต้องการให้อวัยวะส่วนที่ได้รับบาดเจ็บคืนสู่สภาพปกติ

3. การเคลื่อนของข้อศอก

เกิดจากการเหยียดแขนมากเกินไป หรือการทกล้มในท่าแขนงอ ทำให้ปลายหรือหัวกระดูกเคลื่อนออกไปจากที่มันอยู่ตามปกติ ทำให้เยื่อที่หุ้มข้อฉีกขาด กล้ามเนื้อ เส้นเลือด หรือเส้นประสาทบริเวณนั้นอาจจะฉีกขาดด้วย

อาการ

บวม ข้อศอกงอ มือจะอยู่ในท่าคว่ำ หงายมือไม่ได้ งอและเหยียดแขนไม่ได้

การปฐมพยาบาล

- วางน้ำแข็งประคบให้เลือดที่ตกในหยุด และเป็นการลดอาการเจ็บปวด
- ดึงแขนออกมาตรง ๆ จนแขนเหยียดแอ่น ข้อจะเคลื่อนเข้าที่เองโดยไม่ยากนัก
- ห้อยแขนโดยใช้ผ้าคล้องคอให้งอ 90 ใวันาน 1-2 สัปดาห์
- ถ้าไม่ดึงข้อเข้าที่ทันทีทันใด หรือไม่ดึงข้อเข้าที่อย่างถูกต้องคือพอ ข้อศอกจะหลุดอยู่อย่างนั้น

การรักษา

ต้องใช้วิธีผ่าตัดโดยแพทย์

4. กระดูกข้อมือเคลื่อนหรือแตก

สาเหตุ เนื่องจากตกลงมาจากที่สูง เช่น เล่นประเพณีบาร์คู๋ บาร์ต่างระดับ

อาการ เจ็บปวดบริเวณข้อมือ

การปฐมพยาบาล ส่งตัวถึงแพทย์ให้เข้าเฝือกไว้

5. กระดูกโพลาร้าหัก

พบได้บ่อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็ก อาจหักโดยที่ไม่ทราบ ส่วนมากจะรู้และมาพบแพทย์ก็หลังเข้าอาทิตย์ที่ 2 ไปแล้ว

สาเหตุ

เนื่องจากหกล้ม ใช้มือยันพื้นในท่าแขนเหยียดตรง

อาการ

- จะปวดและบวม คลำพบปลายกระดูกที่หัก และอาจมีเสียงดังกรอบแกรบเวลาโยกกระดูกโพลาร้าข้างนั้น

- ชูหรือยกแขนข้างนั้น ไม่ขึ้น

- ผู้ป่วยมักจะเอียงคอไปทางด้านที่เจ็บ

การปฐมพยาบาล

- หาผ้าม้วนหรือก้อนสำลีรองใต้รักแร้ข้างนั้น

- ใช้ผ้าพันพาดบนกระดูกโพลาร้า อ้อมสอดรักแร้ และไปพาดโพลาร้าอีกข้างหนึ่ง

- ให้คล้องแขนที่กระดูกโพลาร้าหักด้วยผ้าสามเหลี่ยม ให้ต้นแขนข้างนั้นแนบกับ

ลำตัว แล้วใช้ผ้าพันแขนนั้นให้แนบกับทรวงอกไว้

6. การบาดเจ็บที่ศีรษะ แบ่งลักษณะการบาดเจ็บเป็น 3 ประเภท

1. ผิวหนังรอบ ๆ ศีรษะฉีกขาด มีโลหิตไหลออกมา

2. ศีรษะถูกกระทบกระเทือนอย่างหนัก มีเลือดออกในกระโหลกศีรษะ

3. กระโหลกศีรษะแตก โดยเฉพาะบริเวณขมับ

การปฐมพยาบาล

ถ้าโลหิตไหลออกมาก ให้รีบห้ามโลหิต ให้ดูระบบทางเดินหายใจว่ามีอะไรอุดตันหรือไม่ ถ้าหากสติให้รีบปฐมพยาบาลโดยด่วน

ถ้าผิวหนังศีรษะฉีกขาดธรรมดา ห้ามเลือดแล้วทำความสะอาดบาดแผล แผลบริเวณที่ฉีกขาด ปิดบาดแผลให้เรียบร้อย

สมองได้รับการกระทบกระเทือนอย่างรุนแรง มีเลือดออกในกระโหลกศีรษะ จะเป็นสัญญาณอันตรายต่อผู้บาดเจ็บ ถ้าหากกระทบกระเทือนไปสู่สมอง ซึ่งอยู่ภายในกระโหลกศีรษะแตก ผู้บาดเจ็บจะเป็นอันตรายมากขึ้น เพราะสมองเปรียบเสมือนศูนย์บัญชาการทุก ๆ อย่างในร่างกาย

อาการที่สังเกตได้

- อาจมีเลือดออกจากจมูก ปาก และหู ผู้บาดเจ็บจะหมดสติ อวัยวะกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายจะเคลื่อนไหวไม่สะดวก
- อาจมีอาการชักกระตุก คันทุนทุราย ผิวหน้าอาจแดงหรือซีด
- ชีพจรในระยะแรกจะเต้นช้า ต่อมาจะเต้นเร็วและอ่อน
- ปวดศีรษะมาก มีอาเจียน รูม่านตาทั้งสองข้างขยายโตไม่เท่ากัน
- กระเพาะปัสสาวะและลำไส้เสียศูนย์การควบคุม

อาการที่อันตรายที่เกิดกับศีรษะ คือ

เลือดออกในกระโหลกศีรษะ เพราะถ้าปล่อยไว้เลือดจะออกมาเบียดเนื้อสมอง ทำให้เนื้อสมองถูกกด เลือดไม่สามารถไปเลี้ยงสมองได้ จะเป็นอันตรายถึงชีวิต

การรักษา

การผ่าตัดล้างเอาเลือดออก

กีฬาแบดมินตัน

1. การตีลูกโค้ง

สาเหตุที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ

1. ในการที่ตีลูกโค้งต้องเงยหน้าดูลูกตลอดเวลา ทำให้คอเคล็ดได้
2. การตีลูกโค้งต้องใช้แรงเหวี่ยงของแขนมาก ทำให้เจ็บไหล่และข้อศอกได้

การป้องกันอันตราย

1. สร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ โดยมีโปรแกรมการสร้างกล้ามเนื้อ
2. ก่อนเล่นควรอบอุ่นร่างกายให้ร่างกายพร้อมหรือมีความพร้อมที่จะเล่น
3. ถ้าเกิดการบาดเจ็บ ควรหยุดการเล่นให้ส่วนที่บาดเจ็บหายเสียก่อน
4. ไม่ควรเล่นหักโหมเกินไป

ให้แข็งแรง

2. การตีลูกคาค

เป็นการตีลูกพุ่งข้ามตาข่ายขนานไปกับพื้น โดยใช้แรงผลักของแขน จะตีลูกด้านซ้าย

หรือขวาก็ได้

สาเหตุที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ

1. การตีลูกคาคต้องเกร็งกล้ามเนื้อ ทำให้เป็นตะคริวได้
2. เกิดการเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อแขน

การป้องกันอันตราย

1. สร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ โดยมีโปรแกรมการสร้างกล้ามเนื้อ
2. อบอุ่นร่างกายให้พร้อมที่จะเล่นเสียก่อน

ให้แข็งแรง

3. การตีลูกตบ

เป็นการตีลูกที่ตกจากเบ้องสูงลงสู่เบ้องต่ำด้วยความเร็วและแรง โดยใช้แรงเหวี่ยงของแขนและแรงตวัดของข้อมือมาก เป็นลูกที่บังคับอีกฝ่ายตกเป็นฝ่ายรับ และมีเวลาจำกัดน้อยที่สุดในการเตรียมพร้อมจะโต้ตอบ

สาเหตุที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ

1. การเหวี่ยงแขนตีลูกและตวัดข้อมือทำให้เจ็บข้อศอกและข้อมือได้
2. การกระโดดตีลูกตบ ทำให้ข้อเท้าแพลงได้
3. การบาดเจ็บในอวัยวะ

การป้องกันอันตราย

1. ไม่ควรเหยียดข้อศอกมากจนเกินไป
2. ไม่ควรเล่นรุนแรงและหักโหมจนเกินไป
3. ผู้ที่บาดเจ็บมาก่อนไม่ควรลงเล่นจนกว่าได้รับอนุญาตจากแพทย์
4. ควรอบอุ่นร่างกายให้เพียงพอ

4. การตีลูกหยอด

การตีลูกจากส่วนต่าง ๆ ของสนาม แล้วให้ลูกมาตกในแดนฝ่ายตรงข้ามใกล้กับตาข่ายมากที่สุด และลูกที่ตีมาต้องมีระดับใกล้ ๆ กับตาข่ายด้วย

สาเหตุที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ

1. การวิ่งไปรับลูกหยอดต้องเร็วและก้าวเท้าให้ไกล ทำให้กล้ามเนื้อหน้าขาฉีกขาดได้
2. การสวมรองเท้าที่คับหรือว่าหลวมเกินไป เป็นบ่อเกิดแห่งข้อเท้าแพลงได้
3. การวิ่งไปรับลูกหยอด ทำให้เสียการทรงตัวได้ จึงทำให้เกิดการหกล้ม

การป้องกันอันตราย

1. อบอุ่นร่างกายให้เพียงพอก่อนเล่น เพื่อร่างกายเกิดความพร้อม
2. ไม่เล่นรุนแรงและหักโหมเกินไป
3. สวมรองเท้าที่พอดีกับเท้า
4. ถ้างล้มเนื้อฉีกขาด ให้หยุดใช้กล้ามเนื้อชั่วคราว จนได้รับอนุญาตจากแพทย์เสียก่อน

แพทย์เสียก่อน

กีฬาโยโด

หลักการป้องกันอันตรายจากกีฬาโยโด

1. ควรมีร่างกายที่แข็งแรง มีรูปร่างที่เหมาะสมกับการเล่นกีฬาประเภทนี้
2. ก่อนเริ่มเล่นควรอบอุ่นร่างกายเสียก่อน ก่อนที่จะเล่น
3. สำหรับผู้ที่เริ่มฝึกกีฬาโยโด หรือผู้มีทักษะที่ยังไม่ดีพอ ไม่ควรเล่นเกมสั้รุนแรง เพราะการเล่นในลักษณะที่รุนแรง ย่อมทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่าย
4. เมื่อเกิดการบาดเจ็บไม่ว่าจะเล็กน้อย ก็ควรหยุดพักการเล่นเสียก่อน ถ้ายังเล่นต่อไปอีก จะทำให้เกิดการบาดเจ็บอย่างรุนแรง
5. ควรเล่นกีฬาด้วยความระมัดระวังและมีสติ
6. ควรเล่นให้ถูกต้องตามกติกาที่วางไว้

การบาดเจ็บ การปฐมพยาบาลผู้ที่บาดเจ็บจากกีฬาโยโด

1. การบาดเจ็บที่ศีรษะหรือศีรษะแตก ก็ทำความสะอาดบาดแผลและตักแต่งบาดแผล
2. คอเคลื่อน ต้องให้คนเจ็บนอนนิ่ง ห้ามเคลื่อนไหวบริเวณคอ แล้วนำส่ง

โรงพยาบาล

3. การถูกกดหรือกั้นเส้นเลือดใหญ่บริเวณคอใต้ใบหู ซึ่งจะทำให้ผู้เล่นเกิดสลับวิธีการรักษาคือ จับคนเจ็บขึ้นนั่ง เข้ายันด้านหลัง ใช้ฝ่ามือตบแรง ๆ ที่เส้นรวมประสาทซึ่งอยู่ทางด้านหลัง ถ้ายังไม่ฟื้นก็ให้ตบใบหน้าผู้ช่วย

4. อวัยวะบางส่วน เช่น ไหล่หลุด กระดูกหักหรือเอ็นฉีก ให้อวัยวะส่วนนั้นอยู่นิ่ง ๆ ห้ามเคลื่อนไหว แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาล

5. การปวดที่ข้อมือ หรือปวดตามส่วนต่าง ๆ ใช้น้ำแข็งประคบ และพักการเล่น

1. อวัยวะที่เกิดการบาดเจ็บส่วนบน ศีรษะ ถึงไหล่

ศีรษะ เป็นอวัยวะส่วนที่สำคัญและเป็นส่วนที่เมื่อเกิดการบาดเจ็บแล้วอาจทำให้พิการหรือเสียชีวิตได้ ได้แก่

ศีรษะแตก

เกิดจากการที่ศีรษะถูกตีเข้ามา คือระหว่างที่ทั้งสองฝ่ายหันหน้าเข้าหากัน ต่างออกแรงดึงเพื่อจะทุ่มฝ่ายตรงข้าม แต่อีกฝ่ายเกิดเสียหลัก ถูกดึงมาตามแรงอย่างเต็มที่ ศีรษะก็จะกระแทกกัน เกิดอุบัติเหตุศีรษะแตกได้

คอเคลื่อน

มักเกิดจากการที่ผู้เล่นวอร์มไม่เต็มที่ หรือมีต้นคอที่ไม่แข็งแรง และก็อาจเกิดจากการเล่นด้วย เช่น ท่ากอดคอทุ่ม ลักษณะของท่านั้นคือ การถือคอกู้ต่อสู้เพื่อเหนี่ยวให้คู่ต่อสู้ลอยข้ามตัวเราลงไปสู่พื้น ลักษณะนี้ถ้าคอไม่แข็งแรงจริง ๆ ก็จะทำให้คอเคลื่อนหรือเคล็ดได้

คอหัก

ลักษณะอันตรายจากการบาดเจ็บเช่นนี้ ก็เช่นการทุ่มคู่ต่อสู้ ผู้ที่ถูกทุ่มกลับเอาศีรษะลงกระแทกพื้น ก็ทำให้เกิดอันตรายถึงคอหักได้ เพราะตามหลักแล้วผู้ที่ถูกทุ่มจะต้องเอาด้านข้างลง หรือส่วนที่หนาของด้านข้างลำตัว อันตรายเช่นนี้ส่วนมากเป็นกับผู้ชกทักษะทางการเล่นยูโด

เส้นเลือดใหญ่บริเวณคอใต้ใบหู

อันตรายที่เกิดจากอวัยวะส่วนนี้ก็เกิดจากท่าของการเล่นยูโดนั่นเอง ได้แก่ ท่าหักคอโดยจับคอเสื้อหรือท่าเชือกคอ หรือท่าไขว้มอร์ดคอ ลักษณะท่าที่กล่าวมานี้จะไปกดหรือรัดทางเดินเลือดของเส้นเลือดใหญ่บริเวณคอใต้ใบหู ซึ่งไปหล่อเลี้ยงสมอง การใช้งานในลักษณะนี้ ถ้า

ทำกับคู่ต่อสู้สักช่วงระยะหนึ่ง จะทำให้คู่ต่อสู้หมดสติ หรือถ้านานเกินไป ก็จะทำให้ถึงตายได้ เพราะ เลือดไปเลี้ยงสมองไม่ได้

ไหลหลุด

เป็นลักษณะของการกระตุกแขนคู่ต่อสู้อย่างแรง เพื่อทำการทุ่ม ลักษณะเช่นนี้ ถ้าคู่ต่อสู้มีต้นแขนหรือช่วงไหลที่ไม่แข็งแรง หรือมีการวอร์มไม่เพียงพอ จะเกิดอาการไหลหลุดได้

ไหลบรี บริเวณกระดูกสะบักหลังหักหรือฉีกได้

ก็เช่นเดียวกับผู้ที่มีร่างกายไม่แข็งแรง และก็เกิดจากลักษณะท่าด้วย เช่น เกิดจากช่วงระหว่างที่เข้าท่า คือ การออกแรงดึงคู่ต่อสู้เพื่อจะทุ่มโดยที่คู่ต่อสู้ยืนด้านหลัง แขนจึง อ้อมเลยไปด้านหลัง เมื่อออกแรงจับดึงเพื่อจะดึงคู่ต่อสู้ แต่คู่ต่อสู้มีแรงมากกว่า จึงถูกดึงแขนไปทาง ด้านหลังมาก ลักษณะเช่นนี้ จะทำให้กล้ามเนื้อบริเวณสะบักหลังนั้นฉีกได้ หรือ เช่นท่าหักแขนพาด หน้าขา ลักษณะนี้จะทำให้เกิดการบาดเจ็บบริเวณต้นแขนได้ ลักษณะท่านี้ คือ การทุ่มคู่ต่อสู้ลงไป นอนแล้วจับแขนขวาของคู่ต่อสู้ซึ่งเหยียดไว้ ก้าวเท้าซ้ายยกข้ามไปกดคอคู่ต่อสู้ แล้วกดแขนคู่ต่อสู้ ซึ่ง จะทำให้ได้รับความเจ็บปวด จะทำให้เอ็นบริเวณกระดูกสะบักฉีกได้

2. อวัยวะส่วนกลางลำตัว ช่วงอก ถึงตะโพก

หน้าอกถูกกระแทก หรือจุกบริเวณอก

สาเหตุเนื่องมาจากใช้ท่าหรือทักษะที่ไม่ถูก เช่น ท่าสอดขาเหวี่ยงขาด้วนใน ตามหลักเท้าที่สอดเหวี่ยงขาคู่ต่อสู้นั้นต้องให้ถูกตรงต้นขาจริง ๆ และให้ล็อกพอ ถ้าสอดขาไม่ล็อกพอแล้ว ระหว่างที่จะทุ่มคู่ต่อสู้ ขาคู่ต่อสู้เกิดหลุดก่อนก็จะทำให้หน้าอกกระแทกพื้นได้ จะทำให้จุก หรือเจ็บได้ เช่นกัน

การบาดเจ็บของกระดูกซี่โครง

สาเหตุเกิดจากการทุ่มคู่ต่อสู้ไปแล้วล้มทับคู่ต่อสู้อีกทีหนึ่ง ถ้าน้ำหนักตัวมาก การล้มทับมาก่อนข้างแรง ก็จะทำให้เกิดการบาดเจ็บที่ชายโครงได้ หรืออาจทำให้ซี่โครงหักได้

เจ็บบริเวณหลัง

ผู้เล่นอาจมีทักษะการเล่นที่ยังไม่ดีพอ คือ อาจจะไม่เริ่มเล่นกีฬาใหม่ ๆ หรือวอร์มไม่เพียงพอ เมื่อถูกทุ่มในลักษณะที่ค่อนข้างแรง หรือเอาแผ่นหลังลงกระทัดพื้น ก็อาจเกิดอาการเจ็บหลังได้

ศอกและข้อมือ

เนื่องจากการโศนหักแขน เช่น ท่าหักข้อหักแขน เกิดจากการหักที่ข้อพับที่ข้อศอกก่อน เมื่อคู่ต่อสู้ยังซัดขึ้นได้ ก็กลับไปหักที่ข้อมืออีกทีหนึ่ง ลักษณะเช่นนี้ ถ้ากล้ามเนื้อแขนไม่แข็งแรงพอ กระดูกข้อมือก็อาจจะหักได้ หรืออาจหักทั้งข้อศอกและข้อมือ หรืออีกลักษณะหนึ่งคือ เมื่อทุ่มฝ่ายคู่ต่อสู้พ้นแล้ว ฝ่ายที่ถูกทุ่มกำลังจะยันตัวลุกขึ้น ก็ถูกทับมาอีกทีหนึ่ง ซึ่งลักษณะนี้จะทำให้กระดูกข้อมือแตกหรือหักได้เช่นกัน

เอวเคล็ด

เกิดจากการวอร์มไม่เต็มที่ หรืออาจเกิดจากการเล่น เช่น ท่าทุ่มด้วยตะโพก ผู้ที่จะทุ่มจะอยู่ด้านล่างของผู้ที่ถูกทุ่ม การรับน้ำหนักตัวคู่ต่อสู้ช่วงหนึ่ง ก่อนจะโค้งตัวลง เพื่อให้คู่ต่อสู้ลอยข้ามไปล้มลงสู่พื้น ลักษณะเช่นนี้ อาจทำให้ปวดเมื่อยตามเอวเช่นกัน

การชกชกอก หรือแพลงที่ตะโพก

สาเหตุเกิดจากการหมุนหรือบิดตัวอย่างรุนแรง หรือถูกทุ่มไปกระทัดพื้นอย่างแรง

กระดูกสันหลังหัก

เกิดจากการล้มตบเบาๆไม่ถูกลักษณะ หรือการล้มทับใส่กัน ลักษณะเช่นนี้ จะทำให้เกิดอันตรายต่อเส้นประสาทไขสันหลัง

การบาดเจ็บที่กระดูกก้นกบ

เกิดจากการกระแทกนั่งลง เช่น การถูกหุ้มแล้วกันกระแทกพื้น ซึ่งเป็นการลงที่ผิดหลัก จะทำให้กระดูกบริเวณก้นกบนี้อาจจะแตกหัก หรือ เคลื่อนได้

3. อวัยวะที่เกิดการบาดเจ็บในส่วนล่าง ต้นขา ถึงข้อเท้า

เอ็นบริเวณกระดูกต้นขาฉีกขาด

เนื่องจากกระดูกต้นขาเคลื่อน ทำให้พวกเนื้อเยื่อและเอ็นบริเวณนั้นฉีกขาด เช่น ท่าสอควาเหวี่ยง ท่าย่อยกดิ่ง หรือจะเป็นท่าย่อ ยก หุ้ม ลักษณะท่าเหล่านี้มักจะงอเข้าเหยียดขาออกเต็มที่ ไม่ว่าจะเหยียดไปทางด้านหน้าหรือด้านหลัง ซึ่งมักเกิดอันตรายถึงเอ็นฉีกขาดได้ ถ้ากล้ามเนื้อต้นขาไม่แข็งแรงพอ หรือไม่มีการวอร์มร่างกายก่อนการเล่น ก็จะทำให้บาดเจ็บได้ง่าย

ปวดเมื่อยบริเวณต้นขา

เกิดจากการวอร์มของร่างกายส่วนนั้นไม่เพียงพอ หรือทุก ๆ ส่วน หรืออาจเกิดจากการที่รับน้ำหนักของคู่ต่อสู้มากเกินไป ก็จะทำให้เกิดปวดเมื่อยขึ้นได้

เข่า

เป็นอวัยวะที่เกิดการบาดเจ็บ พบมากในกีฬาฟุตบอล เช่น การถูกหุ้มอย่างแรง เมื่อล้มลงไป เข่าก็อาจจะกระแทกกันได้ อาจทำให้กล้ามเนื้อเกิดการพักช้า หรือเป็นช่วงที่เกิดจากขณะทำการหุ้ม ฝ่ายที่ถูกหุ้มพยายามจะเอาเท้าลงยันพื้นก็ถูกบดขยี้ ซึ่งลักษณะเช่นนี้จะไม่มีอะไรร้ายเป็นหลัก เข่าก็ลงมากกระแทกพื้นได้ ซึ่งจะทำให้ถึงกับกระดูกสะบ้าแตก หรือขณะที่ต่อสู้กัน มีการขัดขากัน ถ้าฝ่ายใดเสียหลักหรือขาดความระมัดระวัง เข่าก็อาจกระแทกพื้นได้เช่นกัน

ข้อเท้าแพลง

อยู่ที่การฝึก หรืออาจจากท่าของกีฬา เช่น การเตะกันหรือบดขยี้กัน

สรุป

การบาดเจ็บจากกีฬาประเภทต่าง ๆ อันได้แก่ วอลเลย์บอล บาสเกตบอล วา้ยน้ำ ยิมนาสติกส์ แบดมินตัน และยูโด มีสาเหตุการบาดเจ็บมาจากทักษะเฉพาะของกีฬาแต่ละประเภท ซึ่งสาเหตุการบาดเจ็บแต่ละสาเหตุนั้น มีวิธีการป้องกันโดยครูผู้สอนหรือผู้ฝึกกีฬาที่จะต้องพยายามหาทางป้องกันมิให้เกิดอันตรายจากกีฬาอยู่แล้ว หากเกิดการบาดเจ็บเกิดขึ้นมา ก็จะต้องมีวิธีการปฐมพยาบาล ลักษณะการบาดเจ็บแต่ละอย่าง

คำถามและกิจกรรมท้ายบทที่ 9

1. จงบอกสาเหตุ การป้องกัน การปฐมพยาบาล การบาดเจ็บแต่ละประเภท จาก กีฬาวอลเลย์บอล บาสเกตบอล ว่ายน้ำ ยิมนาสติกส์ แบดมินตัน และยูโด
2. แสดงวิธีการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากกีฬาวอลเลย์บอล บาสเกตบอล ว่ายน้ำ ยิมนาสติกส์ แบดมินตัน และยูโด