

สารบัญ

บท	หน้า
บทนำ	1
1. การรักษาและการป้องกันอันตรายจากไฟฟ้า	5
ความหมาย	7
พื้นฐานความรู้	7
ความมุ่งหมาย	8
ประโยชน์	9
ประวัติและความเป็นมา	9
ตารางแสดงการบาดเจ็บจากไฟฟ้าที่ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา	13
สรุป	22
คำถามและกิจกรรมท้ายบท	23
2. กลไกการบาดเจ็บจากการกีฬา	25
ลักษณะของการบาดเจ็บที่มักพบในนักกีฬา	27
ปัจจัยที่ทำให้เกิดอันตรายหรือการบาดเจ็บจากการกีฬา	27
ลักษณะทางกายวิภาคที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ	28
- กระดูกหรือข้อต่อ	28
- ลักษณะทางกายวิภาค	34
ลักษณะของทรวดทรงที่ผิดปกติ	44
ลักษณะของการเคลื่อนไหวที่มีน้ำหนักกดทำให้บาดเจ็บ	48
ปัจจัยอื่น ๆ ที่ทำให้เกิดอันตราย	48
สรุป	51
คำถามและกิจกรรมท้ายบท	52

3. การสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อป้องกันอันตรายจากกีฬา	53
บัญญัติ 10 ประการของการสร้างสมรรถภาพทางกาย	56
ชนิดของการฝึกซ้อม	57
ความสำคัญของการอบอุ่นร่างกาย	58
วิธีสร้างสมรรถภาพทางกาย	62
ปัจจัยอื่นที่ช่วยในการสร้างสมรรถภาพทางกาย	64
- อาหาร	64
- การไช้ยา	67
สรุป	72
คำถามและกิจกรรมท้ายบท	73
4. อันตรายและการบาดเจ็บที่พบ	75
การบาดเจ็บที่ผิวหนังและใต้ผิวหนัง	77
การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นกับกล้ามเนื้อ	79
การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นกับเอ็นกล้ามเนื้อ	82
การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นกับเอ็น	83
การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นกับกระดูก	83
การบาดเจ็บที่ข้อต่อและเอ็นข้อต่อ	83
การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นกับอวัยวะภายในร่างกาย	84
ประเภทของการบาดเจ็บ	85
การดูแลรักษาการบาดเจ็บแต่ละอย่าง	88
- การตกเลือด	88
- ช็อค	89

- การปฏิบัติเมื่อพบผู้ป่วยหมดสติ	89
- การตัดสินใจเมื่อพบผู้ป่วยหมดสติ	91
- การตกแต่งบาดแผล	91
- การพันแผล	92
- การเข้าเฝือก	93
- การช่วยชีวิต	94
- การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย	97
สรุป	98
คำถามและกิจกรรมท้ายบท	99
5. การบาดเจ็บของอวัยวะต่าง ๆ	101
การป้องกันเท้า	103
ลักษณะเท้าที่ผิดปกติ	105
การรักษาการบาดเจ็บของหน้าแข้ง	112
การรักษาการบาดเจ็บของเข่า	112
การรักษาการบาดเจ็บของตะโพก	114
สรุป	119
คำถามและกิจกรรมท้ายบท	120
6. การบำบัดการบาดเจ็บ	121
เทคนิคการนวด	123
การบำบัดด้วยความเย็น	126
การบำบัดด้วยความร้อน	128

บทที่	หน้า
การบำบัดด้วยน้ำ	128
การบำบัดด้วยไฟฟ้า	129
สรุป	130
คำถามและกิจกรรมท้ายบท	131
7. การฟื้นฟูสมรรถภาพนักกีฬา	133
การฟื้นฟูสภาพ	135
การบำบัดด้วยการบริหารกาย	136
การบริหารกายเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพ	136
สรุป	137
คำถามและกิจกรรมท้ายบท	138
8. สาเหตุและหลักการป้องกันอันตรายจากกีฬา	139
การเกิดอุบัติเหตุที่มาจากตัวผู้เล่นเอง	141
การเกิดอุบัติเหตุที่มาจากภายนอก	142
สรุป	144
คำถามและกิจกรรมท้ายบท	145
9. การบาดเจ็บจากกีฬาประเภทต่าง ๆ	147
กีฬาวอลเลย์บอล	149
กีฬาบาสเกตบอล	155
กีฬาว่ายน้ำ	162
กีฬายิมนาสติกส์	168
กีฬาแบดมินตัน	174

บท	หน้า
กีฬายูโด	176
สรุป	181
คำถามและกิจกรรมท้ายบท	182
หนังสืออ้างอิง	183