คำนำ

กิจกรรมทางการกีฬามีคุณประโยชน์มากมาย เช่น ทำให้มีสมรรถภาพทางกายแข็งแรง ระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายทำงานได้อย่างปกติ และไม่เป็นโรคการขาดการออกกำลังกาย ในทำนองเดียวกันก็ย่อมเกิดอันตรายได้ง่าย จึงจำเป็นอยู่เองที่ผู้สอนพยายามหาทางป้องกันทุกวิถีทาง ซึ่งการป้องกันอันตรายจากกีฬาบางอย่างที่ผู้สอนทางพลศึกษาก็นึกไม่ถึง เพราะลักษณะบางอย่างของอันตรายที่เกิดขึ้นจากการกีฬา อาจจะเนื่องมาจากการผิดปกติทางด้านร่างกาย อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวก ฯลฯ

ฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงได้เรียบเรียงตำราเล่มนี้ เพื่อให้นักศึกษา นักกีฬา ตลอดจนผู้เห็นประโยชน์ของการป้องกันอันตรายจากกีฬา ได้ศึกษาค้นคว้า

ตำราเล่มนี้ ได้รับความช่วยเหลือจาก รองศาสตราจารย์ จรินทร์ ธานีรัตน์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง และ รองศาสตราจารย์ ดร.เทพรานี หอมสนิท ภาควิชาพลศึกษาศาสตร์ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้

รองศาสตราจารย์ รัตนา เองสวัสดิ์

ข้อควรปฏิบัติในการใช้หนังสือ

นักศึกษาควรปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. อ่านและทำความเข้าใจกับขอบข่ายเนื้อหา และจุดประสงค์ก่อนการอ่านเนื้อหาในแต่ละบท
2. ให้อ่านเนื้อหาให้ละเอียด และพยายามทำความเข้าใจกับเนื้อหานั้น ๆ
3. ให้ตอบคำถามท้ายบททุกข้อ
4. ประเมินผลของตนเองว่าผ่านจุดประสงค์ของแต่ละบทหรือไม่

บทนำ

(Introduction)

การรักษาและการป้องกันอันตรายจากการกีฬา

(Care and Prevention of Athletic Injuries)

การออกกำลังกายเพื่อต้องการให้ร่างกายมีโอกาสเคลื่อนไหวได้ตามธรรมชาติ ซึ่งในสังคมปัจจุบันต้องอาศัยกิจกรรมทางกีฬาเป็นส่วนใหญ่ จะเห็นได้ว่าในปัจจุบันการกีฬาเป็นที่นิยมของชนส่วนมาก และมีอิทธิพลอย่างกว้างขวาง เพราะลักษณะของกีฬาเป็นสังคมย่อย ๆ ที่มีผู้เล่นต้องดำเนินไปตามขอบเขตของกฎ กติกา เป็นไปตามระเบียบที่ดี รวมทั้งประโยชน์ของกีฬาที่ช่วยให้ผู้เล่นมีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ อดทน และยังช่วยให้ระบบอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น เช่น ระบบการหมุนเวียนของโลหิต ระบบหายใจ ระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อ ระบบขับถ่าย ฯลฯ นอกจากนี้ยังสามารถลดน้ำหนักของร่างกายให้ได้สัดส่วนกับขนาดของโครงร่างของร่างกาย ลดความตึงเครียดทางสมอง และประโยชน์ของการออกกำลังกายอีกอย่างหนึ่งก็คือ ไม่ทำให้ผู้เล่นกีฬาเป็นโรคขาดการออกกำลังกาย (Hipokinetic desease) อาการที่ปรากฏของโรคนี้ก็คือ "การอ่อนเพลียหาสาเหตุไม่ได้ ท้องผูกเรื้อรัง เป็นลมหน้ามืดวิงเวียน หงุดหงิด ประสาทตื่นเต้นได้ง่าย นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ความดันเลือดต่ำ หรือความดันเลือดสูงเกินไป"[1] อาการดังกล่าวนี้ อาจจะทำให้เป็นโรคหัวใจเสื่อมสภาพ

กีฬามีประโยชน์สำหรับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กที่กำลังพัฒนาการทางด้านร่างกายให้เจริญเติบโต แข็งแรง สมบูรณ์ ช่วยปลูกฝังความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย และนอกจากนั้น เด็กยังสามารถใช้เวลาว่างให้หมดไปกับการเล่นกีฬา ไม่ประพฤติตนเป็นคนเกเร หรือเที่ยวเตร่ เฮฮา ดังนั้น กีฬาจึงมีค่ามากมาย

---

[1] อวย เกตุสิงห์ "คำบรรยายเรื่องประโยชน์ของการออกกำลังกาย" สรีรวิทยาการออกกำลังกายชั้นสูง", (ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา, กันยายน 2517)

ในทำนองเดียวกัน เมื่อกีฬามีคุณค่ามากมายดังกล่าวข้างต้น ก็ย่อมมีโทษไม่น้อยเลยทีเดียว เพราะในการเล่นกีฬาชนิดใดชนิดหนึ่งมักจะประสบอุบัติเหตุไม่มากก็น้อยอยู่สม่ำเสมอ เช่น ข้อเท้าเคล็ด แพลง กระดูกหัก กล้ามเนื้อฉีก ฯลฯ ซึ่งอุบัติเหตุดังกล่าวมักเกิดขึ้นจากสาเหตุต่าง ๆ กันไป ซึ่งบางครั้งการบาดเจ็บดังกล่าวอาจจะทำให้เป็นอันตรายถึงกับเสียชีวิตก็ได้ ถ้าหากมองดูกันเผิน ๆ จะเห็นว่าการป้องกัน (Prevention) เป็นเรื่องยาก เพราะอุบัติเหตุหรืออันตรายอาจจะเกิดขึ้นได้ทุกขณะ แต่ถ้าเราศึกษาถึงสาเหตุที่มาของอุบัติเหตุเหล่านั้น และหาทางป้องกัน ก็อาจจะลดอันตรายหรืออุบัติเหตุลงได้บ้าง หรือถ้าหากนักกีฬาได้รับบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาได้รับการดูแลและรักษาอย่างถูกวิธีการ และหลักการก็จะลดอันตราย ไม่ถึงกับต้องเสียชีวิต เพราะฉะนั้น การรักษาและการป้องกันอันตรายจากการกีฬาจึงมีความสำคัญอย่างมากสำหรับผู้เล่นกีฬาโดยทั่วไป