

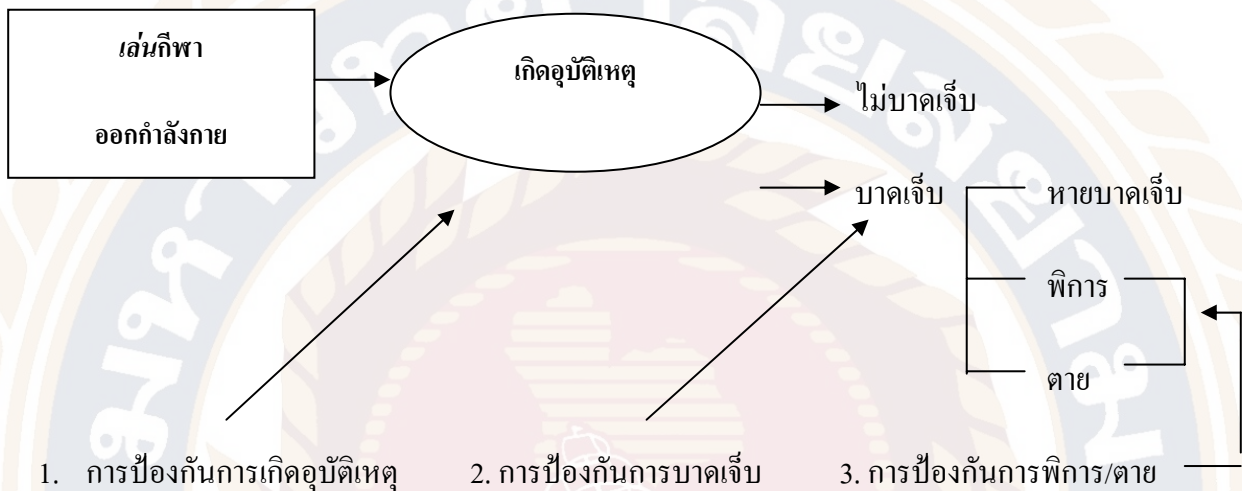


## เอกสารประกอบการสอน สัปดาห์ที่ 6

รายวิชาพลศึกษาและนันทนาการ (129-101)

เรื่อง การป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

### แนวคิดการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา



การหลีกเลี่ยงสาเหตุหรือปัจจัยของการเกิดบาดเจ็บทางกีฬาและการออกกำลังกายดังนี้

1. การป้องกันการบาดเจ็บที่มาจากผู้เล่น
2. การป้องกันการบาดเจ็บที่มาจากสิ่งแวดล้อมภายนอก

การป้องกันการบาดเจ็บที่มาจากผู้เล่นกีฬาและการออกกำลังกาย

ผู้เล่นกีฬาและการออกกำลังกายเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญที่สุดในการลดอุบัติเหตุขณะเล่นกีฬา ซึ่งต้องคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. **วัยและเพศ** แต่ละวัยมีความเหมาะสมกับชนิดกีฬาแตกต่างกัน นอกจากนี้หญิงและชายยังมีความแตกต่างกันทั้งกายวิภาคและสรีรวิทยา
2. **การเลือกชนิดกีฬา** ต้องให้เหมาะสมกับรูปร่าง iveauพรูป ความคล่องแคล่วว่องไวกำลังของผู้เล่นกีฬา และการออกกำลังกาย
3. **การอบอุ่นร่างกาย** คือ การฝึกเพื่อเตรียมร่างกายพร้อมที่จะทำงานจริง ขณะอบอุ่นร่างกายอุณหภูมิของร่างกายจะสูงขึ้นเล็กน้อยเหมาะกับการทำงานของเอนไซม์ต่างๆ ในร่างกาย หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น เป็นการสูบน้ำเลือดจำนวนมากสู่ระบบไหลเวียนเพื่อไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะกล้ามเนื้อ อัตราการหายใจเพิ่มขึ้น ระบบระบายความร้อนทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพขึ้น มีการหลั่งเหงื่อที่ผิวหนัง ระบบทำงานกล้ามเนื้อเอ็นและข้อต่อ เคลื่อนไหวคล่องแคล่วขึ้นพร้อมที่จะทำงานหนัก

4. การผ่อนคลาย หรือผ่อนคลาย หลังจากร่างกายออกกำลังกายอย่างหนักจากการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายแล้วไม่ควรหยุดออกกำลังกายทันที เนื่องจากมีการค้างค้ำของของเสียจากการเผาผลาญสารอาหารที่ให้พลังงานในกล้ามเนื้อ ของเสียค้างค้ำอยู่ในกล้ามเนื้อสามารถถูกขจัดได้โดยเร็วด้วยการออกกำลังกายเบาๆ อย่างต่อเนื่องช่วงเวลาหนึ่ง เพื่อเพิ่มการไหลเวียนเลือดของกล้ามเนื้อและช่วยให้การไหลเวียนเลือดของกล้ามเนื้อหัวใจได้เร็วยิ่งขึ้น ช่วยอัตราการเต้นของหัวใจค่อยๆกลับสู่สภาวะปกติ และช่วยลดการบาดเจ็บของใยกล้ามเนื้อและข้อต่อ
5. กฎระเบียบกติกา ผู้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายควรเคารพกฎกติกาอย่างเคร่งครัด
6. ระยะเวลา เวลาที่ใช้ในการเล่นหรือออกกำลังกายต้องมีกำหนดที่แน่นอน
7. สภาพของร่างกาย ผู้เล่นและออกกำลังกายแต่ละคนจะต้องมีความรู้ ทักษะ และกลวิธีในการเล่นหรือความสามารถแตกต่างกัน เล่นกีฬาให้อยู่ในกลุ่มความสามารถที่ใกล้เคียงกัน
8. สภาพของจิตใจ สมาธิและความมั่นคงในจิตใจช่วยให้การเล่นลดความรุนแรงและทำให้เกิดประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวของร่างกาย

#### การป้องกันการบาดเจ็บที่มาจากสิ่งแวดล้อมภายนอก

1. การแต่งกาย การแต่งกายของผู้เล่นเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นไม่น้อยไปกว่าความสมบูรณ์ของร่างกาย เครื่องแต่งกายและอุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายแต่ละชนิดจะแตกต่างกันไปการใส่รองเท้าที่ไม่เหมาะสมกับชนิดกีฬาและการออกกำลังกายจึงไม่เพียงแต่จะขัดขวางการเล่นกีฬาแต่ยังอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้รับบาดเจ็บอีกด้วย กีฬาและการออกกำลังกายแต่ละชนิด แม้แต่กีฬาชนิดเดียวกัน ถ้าเล่นในตำแหน่งที่มีลักษณะเฉพาะต้องใส่ชุดกีฬาที่ต่างกัน
2. การใส่เครื่องป้องกัน การใส่เครื่องป้องกันในการเล่นกีฬาบางชนิดเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง
3. สนามกีฬาและอุปกรณ์ สนามแข่งขันหรืออุปกรณ์ใช้เป็นเครื่องมือในการเล่นกีฬา กรณีที่จำเป็นจะต้องใช้สนามแข่งขันที่ไม่เหมาะสม อาจช่วยแก้ปัญหาโดยใช้อุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บ เช่น สนับเข่าหรือสนับข้อต่างๆ เพื่อป้องกันการถลอกจากการหกล้ม หรือสนามที่เล่นยิมนาสติก
4. สภาพดินฟ้าอากาศ ดินฟ้าอากาศที่มีผลทางสรีรวิทยา ได้แก่ อุณหภูมิ ความชื้นของอากาศ แสงแดด กระแสลม ระดับความสูงเหนือระดับน้ำทะเลของสนามแข่งขัน มีผลต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย
5. ผู้ฝึกซ้อม ผู้ฝึกซ้อมหรือแข่งขันควรมีการพิจารณาให้เหมาะสมโดยเฉพาะกีฬาที่มีการปะทะกัน
6. ผู้ตัดสินกีฬา ต้องมีความรู้ ความสามารถ เข้าใจกฎระเบียบและกติกาของกีฬานั้นๆ เป็นอย่างดี มีไหวพริบปฏิภาณ สุขุมเยือกเย็น ทันเกม ตัดสินใจได้เด็ดขาดถูกต้อง

7. ผู้คูกีฬาหรือกองเชียร์ ต้องเข้าใจกติกาการแข่งขัน กฎปฏิบัติสำหรับผู้กีฬา ไม่ยุหรือสร้างปัญหาขัดแย้ง  
ขึ้น ทำลายสมาธิผู้แข่งขันกีฬาฝ่ายตรงข้าม

**การช่วยเหลือแบบผิดวิธี คือ การซ้ำเติม**

เจตนาดีที่ตั้งอยู่บนฐานความไม่รู้หรือความเข้าใจผิดๆ เป็นอีกปัญหาใหญ่ของการปฐมพยาบาล ความคิดที่ว่ายิ่งช่วยเหลือเร็วแล้วจะรอดอาจทำให้เกิดการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยไม่ถูกวิธี ผลกลายเป็นว่ายิ่งทำให้ผู้ป่วยมีอาการสาหัสมากขึ้น บางครั้งถึงกับเกิดภาวะแทรกซ้อน หรือเป็นต้นเหตุของความพิการและเสียชีวิต

ตัวอย่างการช่วยเหลือไม่ถูกวิธีที่พบเห็นได้ทั่วไป เช่น พบคนไข้ประสบอุบัติเหตุนอนหมดสติอยู่ บางครั้งเจตนาดีต้องการรีบเคลื่อนย้ายผู้ป่วยเพื่อนำส่งโรงพยาบาล แต่ช่วยเหลือโดยไม่ทันระมัดระวังด้วยการไปยกศีรษะของผู้ป่วยขึ้น ในกรณีนี้หากผู้บาดเจ็บมีกระดูกสันหลังส่วนคอหัก การขยับคอผู้ป่วยโดยขาดความระมัดระวังอาจเป็นเหตุให้มีอันตรายถึงไขสันหลัง ทำให้พิการหรือเสียชีวิตได้ หรือในกรณีเมื่อพบผู้ป่วยหน้ามืดเป็นลม โดยธรรมชาติแล้วเมื่อคนเราเป็นลมล้มลง ศีรษะที่ราบไปกับพื้นจะทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงสมองได้มากขึ้น สักพักบุคคลผู้นั้นก็อาจฟื้นคืนสติขึ้นมาได้ แต่ทว่าคนส่วนหนึ่งที่พบผู้หมดสติเป็นลมอาจเข้าไปประคองศีรษะขึ้นมาพาดกับดักหรือพิงกับหน้าอก ซึ่งเป็นการกระทำผิดที่ผิดวิธี เพราะจะทำให้ผู้ป่วยฟื้นคืนสติได้ช้าลง หรืออาจทำให้ชักเพราะเลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ วิธีการช่วยเหลือผู้หมดสติที่ไม่ได้เกิดจากการบาดเจ็บที่ถูกต้องคือ ควรปล่อยให้ผู้ป่วยนอนราบกับพื้นในท่าตะแคงหรือศีรษะต่ำกว่าลำตัวเล็กน้อย คลายเสื้อผ้าออก และอย่าให้ผู้คนมุงดูเนื่องจากจะทำให้อากาศถ่ายเทไม่สะดวก

**หลักเบื้องต้นที่ทุกคนทำได้**

**1. ตั้งสติ ปลอดภัยไว้ก่อน**

ถ้าพบผู้บาดเจ็บ ต้องระวังไม่ให้มีการบาดเจ็บเพิ่มขึ้น โดยกวาดสายตาดูจุดเกิดเหตุว่าปลอดภัยพอที่จะเข้าไปช่วยเหลือหรือไม่ เช่น ในกรณีรถชน ต้องวางสิ่งของหรือทำเครื่องหมายห่างจากจุดเกิดเหตุประมาณ 100-200 เมตร เพื่อให้รถที่วิ่งเข้าสู่จุดเกิดเหตุชะลอความเร็วหรือหยุดได้ทัน หรือในกรณีเกิดไฟฟ้าช็อตก็จะต้องรีบปิดไฟหรือตัดไฟก่อนเข้าไปช่วยเหลือผู้บาดเจ็บ

**2. การขอความช่วยเหลือ**

อาจจะ โคน โทรศัพทขอความช่วยเหลือ และ/หรือขอคำแนะนำจากผู้รู้ หรือ “ศูนย์ฉุกเฉิน” ว่าควรช่วยเหลือผู้ป่วยฉุกเฉินนั้นอย่างไร การแจ้งเหตุฉุกเฉินขอความช่วยเหลือควรทำโดยเร็วแล้วรอรถพยาบาลฉุกเฉินมารับตัวผู้ป่วย หรือถ้าทำได้โดยปลอดภัยก็ให้รับนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล

## ขั้นตอนปฐมพยาบาลเบื้องต้น

1. ตรวจสอบให้แน่ใจว่า ผู้ป่วยหายใจขัดหรือหยุดหายใจหรือไม่ ถ้าหยุดให้รีบผายปอดและตรวจ คลำชีพจรของเส้นเลือดใหญ่บริเวณลำคอว่ายังเต้นเป็นจังหวะหรือไม่ ถ้าพบว่าชีพจรเบามากให้นวดหัวใจด้วยวิธีกดหน้าอก
2. ควรตรวจดูปากของผู้ป่วยว่ามีสิ่งอาเจียนหรือสิ่งอื่นใดอุดตันหรือไม่ ถ้ามีให้รีบล้วงออกเพื่อมิให้อุดตันทางเดินหายใจหรือสำลักเข้าปอด
3. ควรดูให้แน่นอนว่าผู้ป่วยมีเลือดออกหรือไม่ ออกจากบริเวณใด มีความรุนแรงของบาดแผล แค่ไหน ถ้ามีก็ควรห้ามเลือดเป็นอันดับแรก
4. ตรวจสอบส่วนต่างๆ ของร่างกายว่ามีบาดแผล รอยฟกช้ำกระดูกหัก ข้อเคลื่อนหรือไม่ ถ้าพบสิ่งผิดปกติ ให้ปฐมพยาบาลแล้วแต่กรณี เช่น ปิดบาดแผล เข้าเฝือกชั่วคราว เป็นต้น
5. ถ้าผู้ป่วยไม่มีเลือดออก ให้ตรวจดูว่าร่างกายอบอุ่นหรือไม่ ถ้าร้ายเย็นซีด แสดงว่าผู้ป่วยอาจมีอาการช็อก ดังนั้นควรห่มผ้าให้อบอุ่น ให้ออนสิริษะต่ำกว่าลำตัวเล็กน้อย
6. ไม่ควรเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยไม่จำเป็น ถ้าหากต้องการเคลื่อนย้ายควรทำให้ถูกวิธีและมีผู้ช่วยเหลือหลายคน
7. คลายเสื้อผ้าที่รัดร่างกายให้หลวม
8. อย่านั่งคนมุงดู เพราะจะทำให้อากาศถ่ายเทไม่สะดวก
9. พยายามปลอบใจผู้ป่วยไม่ให้ตื่นเต้นตกใจ
10. แจ้งเหตุฉุกเฉินขอความช่วยเหลือโดยเร็วและรอรถพยาบาลฉุกเฉิน หรือรีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลถ้าทำได้โดยปลอดภัย

## การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

### บาดเจ็บที่ตา

#### การปฐมพยาบาล

#### กรดหรือด่างเข้าตา

1. อย่าขยี้ตาม, ให้ล้างด้วยน้ำสะอาดมาก ๆ
2. แล้วรีบพาไปพบแพทย์

#### ถูกของแหลมทิ่ม

1. ให้ออนหลับตา
2. ปิดตาด้วยผ้ากอซ หรือผ้าเช็ดหน้า
3. อย่าขยับสายตาไปมา
4. รีบพาไปพบแพทย์ทันที

#### มีสิ่งแปลกปลอมเข้าตาขาว

1. ขยี้ตาเบา ๆ กระทบริบตา ล้างตา หรือเงยสายตาด้านบน
2. ใช้มุมผ้าเช็ดหน้าเช็ดผงออก

3. ถ้าไม่ออกไปรีบพาไปพบแพทย์

### ถูกกระแทกที่ดวงตา

1. ให้ประคบด้วยความเย็นทันที
2. รีบพาไปพบแพทย์

### **ไฟฟ้าช็อต**

#### *การปฐมพยาบาล*

1. รีบบิดสวิตซ์ไฟทันที
2. ถ้าไม่สามารถปิดสวิตซ์ไฟได้ ห้ามใช้มือจับต้องคนที่กำลังถูกไฟช็อต แล้วใช้สิ่งที่ไม่นำไฟฟ้า เช่น ไม้กวาด แก้วไม้ เชี่ยออกจากสายไฟ หรือเชี่ยสายไฟออกจากตัวผู้บาดเจ็บ
3. เมื่อตัวผู้บาดเจ็บหลุดออกมาแล้ว รีบปฐมพยาบาล ถ้าหยุดหายใจให้ทำการเป่าปากช่วยหายใจ ถ้าคลำชีพจรไม่ได้ ให้นำหัวใจ แล้วรีบนำไปโรงพยาบาล

### **กินยาพิษ**

#### ยาพิษที่มีฤทธิ์กัด

ตัวอย่างเช่น กรด ขามาเชื้อ ยาขัดพื้น น้ำยาล้างสี ผงซักถู แชมพู แอลกอฮอล์ทาแผล ยางสน น้ำยาขัดเงา ผง และน้ำยาซักผ้า โซดาซักล้าง ลีซอมเนื้อไม้ ผงซักฟอก ยาล้างห้องน้ำ

#### *การปฐมพยาบาล*

1. มองหาภาชนะบรรจุยาพิษที่ตกอยู่ใกล้ผู้ป่วย และนำภาชนะบรรจุยาพิษไปโรงพยาบาลด้วย
2. สั่งเกตรอยไหม้บริเวณริมฝีปากและปาก
3. เรียกรถพยาบาลทันที
4. ดื่มนมมาก ๆ (โดยให้จิบทีละน้อย เพราะนมจะช่วยทำให้พิษเจือจางลง) ถ้าหานมไม่ได้ให้ดื่มน้ำสะอาด
5. ห้ามทำให้อาเจียน ถ้าผู้ป่วยหมดสติ ห้ามกรอกน้ำ หรือของเหลวเข้าปากผู้ป่วย ถ้าหยุดหายใจ ให้รีบช่วยหายใจ

### **เลือดกำเดาออก**

#### *สาเหตุ*

- จากการกระแทก ล้างน้ำมูก การแคะจมูก

#### *การปฐมพยาบาล*

1. นั่งลง ก้มศีรษะเล็กน้อย บีบจมูกนาน 10 นาที (หายใจทางปาก)
2. วางน้ำแข็ง หรือผ้าเย็น ๆ บนสันจมูก หน้าผาก ได้ขากรไร
3. ถ้าไม่หยุด รีบไปพบแพทย์

## ก้างติดคอ

### การปฐมพยาบาล

1. กลืนก้อนข้าวสุก หรือขนมปังนุ่ม ๆ
2. ถ้ายังไม่หลุด กลืนน้ำส้มสายชูเจือจาง เพื่อให้ก้างอ่อนลงถ้าไม่หลุด ควรไปพบแพทย์

## ฟกช้ำ หัวโน หือเลือด

### การปฐมพยาบาล

1. ให้ประคบความเย็นเร็วที่สุด เพื่อลดอาการบวม เจ็บ หรือใช้มะนาวผสมดินสอพองพอกไว้ (ปกติรอยฟกช้ำจะหายไปเอง)
2. ถ้าเกิดอาการนานเกิน 24 ชั่วโมง ใช้ประคบ และคลึงด้วยผ้าชุบน้ำร้อน วันละ 2-3 ครั้ง ฟกช้ำ

## เป็นลม

### การปฐมพยาบาล

1. ห้ามคนมุงดู พาเข้าที่ร่มให้อยู่ในที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก
2. คลายเสื้อผ้าออกให้หลวม
3. จัดให้นอนตะแคงหน้าไปข้างใดข้างหนึ่ง เพื่อป้องกันในเบื้องต้นในเส้นทางเดินหายใจอุดตัน โดยเฉพาะลิ้นของผู้ป่วย มักจะตกไปทางด้านหลังของลำคอ ทำให้หายใจไม่ออก
4. ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดหน้าผาก มือ และเท้า
5. ถ้าอาการไม่ดีขึ้น รีบนำส่งโรงพยาบาล

## ตะคริว

### สาเหตุ

- ใช้กล้ามเนื้อส่วนนั้นหนักเกินไป
- ความหนาวเย็น
- การสูญเสียน้ำและเกลือแร่ (อาเจียน ท้องเสีย เหงื่อออก)

### การปฐมพยาบาล

1. การยืดกล้ามเนื้อส่วนนั้นออกโดย
  - เป็นที่มือ : ให้ยึดนิ้วมือ คัดปลายนิ้ว
  - เป็นที่เท้า : ให้ยึดนิ้วเท้า ยืนเขย่ง
  - เป็นที่ต้นขา : ให้นั่งลง เขยียดเท้า กดที่หัวเข่า และช่วยนวดเท้า
  - เป็นที่น่อง : ให้นั่งลง ยืดขา
2. ถ้าเป็นเพราะเสียเหงื่อ เสียน้ำ ให้ดื่มน้ำเกลือ (เกลือ 1 ช้อนชา ผสมน้ำ 1 ขวดแม่โจง)

## ท้องเดิน ท้องร่วง ท้องเสีย

### การปฐมพยาบาล

- ในเด็กโต หรือผู้ใหญ่

1. งดอาหารรสจัด และย่อยยาก เลือกกินอาหารเหลวกินจนกว่าอาการจะดีขึ้น
2. ดื่มน้ำเกลือแร่ หรือผสมเอง (เกลือ 1/2 ช้อนชา + น้ำ 1 ขวดแม่โจง)
3. ดื่มน้ำชาแก่ ๆ
4. ถ้าถ่ายรุนแรง มีอาเจียนอ่อนเพลียมาก หน้ามืด เป็นลม และอาการไม่ดีขึ้นภายใน 48 ชั่วโมง ให้รีบไปพบแพทย์

● ในเด็กเล็ก เด็กทารก

1. งดนม และอาหาร ประมาณ 2-4 ชั่วโมง ดื่มน้ำเกลือแร่ (ทารกใช้เกลือ 1/2 ช้อน + น้ำ 1 ขวดแม่โจง)
2. ถ้าเด็กหิวมากให้นมที่ชงจาง ๆ ทีละน้อย
3. ถ้าถ่ายท้องรุนแรง อาเจียน คิมนม หรือน้ำไม่ได้ (ซึม ตาโป้ กระหม่อมบวม หายใจหอบแรง) และไม่ดีขึ้นใน 24 ชั่วโมง ให้ไปพบแพทย์โดยด่วน

การปฐมพยาบาลบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

เมื่อเกิดการบาดเจ็บทันทีจากการเล่นกีฬา เราสามารถใช้การปฐมพยาบาลและเรียงลำดับก่อนหลังอย่างไรรันั้น มีหลักในการจำง่าย ๆ ดังนี้ จากตัวอักษรภาษาอังกฤษคือ RICE หรือ PRICED

ความหมาย	ทำตัวอย่าง (How)	ทำไม (Why)
<b>P</b> = Prevent further injury ป้องกันในการบาดเจ็บที่จะตามมาอีก	ให้หยุดการเล่นกีฬาทันที นำนักกีฬาออกจากสถานที่ที่ได้รับบาดเจ็บ	เพื่อหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บที่จะตามมาอีก (to avoid further injury)
<b>R</b> = Rest he injured part	พักส่วนที่ได้รับบาดเจ็บทันที	เพราะการเคลื่อนไหวส่วนที่บาดเจ็บจะทำให้เลือดออกมากขึ้น
<b>I</b> = Ice	ประคบเย็นบริเวณที่ได้รับบาดเจ็บด้วยน้ำแข็ง น้ำเย็น ผ้าเย็น หรือน้ำเย็นจากน้ำก๊อก (tap) ตีกว่าไม่มีอะไร	เพื่อลดอาการบวม (swelling) การบาดเจ็บ (pain) กล้ามเนื้อ-เกร็งตัว (muscle spasm) และการอักเสบ (inflammatory response)
<b>C</b> = Compression	พันกระชับส่วนที่ได้รับบาดเจ็บด้วยผ้ายืดหรือผ้าสำลีผืนใหญ่รองไว้หนา ๆ โดยรอบก่อน	เพื่อป้องกันไม่ให้เลือดออกมากขึ้นเป็นการลดอาการบวม และเป็นการประคองส่วนที่ได้รับบาดเจ็บด้วย
<b>E</b> = Elevation	ยกส่วนที่ได้รับบาดเจ็บนั้นให้สูงกว่าระดับหัวใจ	เพื่อให้เลือดไหลเวียนกลับได้สะดวก เป็นการลดการมีเลือดออก ลดบวม และลดอาการเจ็บปวด
<b>D</b> = Diagnosis/ isposal	ส่งพบแพทย์ หรือสถานพยาบาล	เพื่อให้การรักษาพยาบาลที่ถูกต้องต่อไป

การปฐมพยาบาลด้วยวิธีการ PRICED ดังกล่าวแล้วนั้นต้องทำให้ครบทุกขั้นตอนจึงจะได้ผลลัพธ์ที่ดี  
ระยะเวลาการให้วิธีการดังกล่าวแล้วควรอยู่ใน 48 ถึง 72 ชั่วโมงแรกหลังจากได้รับอันตรายจากการเล่นกีฬา

การประคบเย็นจะใช้เวลาประมาณ 15 – 30 นาที ทุก ๆ 2 ชั่วโมง จนอาการบวมไม่เพิ่มขึ้นหรือใช้เวลา  
ประมาณ 48 ชั่วโมง ส่วน compression rest และ elevation นั้นใช้เวลาประมาณ 48 ชั่วโมง ถึง 72 ชั่วโมง  
การประคบเย็นที่ดีนั้นควรเป็นผ้าขนหนูเย็น (wet towel) หรือน้ำแข็งในถุงพลาสติก (plastic bag) บางคนแพ้  
น้ำแข็ง (hypersensitivity to ice/cold) ทำให้เกิด allergic reaction และการเจ็บปวดมากยิ่งขึ้น ดังนั้น จึงควรถามผู้ที่  
ได้รับบาดเจ็บก่อนเสมอ

การพันกระชับนั้นจะต้องพันให้พอดี ไม่รัดจนแน่นเกินไปซึ่งสามารถสังเกตได้จากส่วนปลายจากที่พัน  
ไว้บวม มีอาการชา ผิวหนังซีด เย็น และเสียวความรู้สึกบริเวณส่วนนั้น ถ้าการพันกระชับนั้นแน่นจนเกินไปก็สามารถ  
คลายออกและพันใหม่โดยง่าย การพันกระชับใน 48 ถึง 72 ชั่วโมงแรกจะช่วยให้ลดอาการบวมได้เป็นอย่างดี

\*\*\*\*\*





### บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย, ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา. 2535. **วิทยาศาสตร์การกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาและนักกีฬา.** กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.
- จรวย แก่นวงษ์คำ. 2521. **การรักษาและป้องกันการบาดเจ็บทางกีฬา.** กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. 2539. **ข้อระวังและการบาดเจ็บเนื่องจากการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.** กรุงเทพฯ: สำนักงานวิจัยและพัฒนาศัลยกรรมทางกาย.
- พลศึกษา, กรม. กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ. 2539. **การป้องกันการบาดเจ็บทางการกีฬา.** กรุงเทพฯ: ชีรวัฒน์ กุลทนันทน์. 2532. **บาดเจ็บจากการวิ่ง.** กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- วีระชัย โควสุวรรณ. 2537. **การป้องกันการบาดเจ็บทางกีฬา.** ภาควิชาออร์โธปิดิกส์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สถาบันการแพทย์ด้านอุบัติเหตุและสาธารณสุข. 2543. **คู่มือประชาชนเรื่องน่ารู้เกี่ยวกับการปฐมพยาบาลเบื้องต้น/สถาบันการแพทย์ด้านอุบัติเหตุและสาธารณสุข.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชุมพร. (ม.ป.ป.). **หลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา.** สืบค้นเมื่อ 3 มิถุนายน 2553, จาก <http://www.ipecp.ac.th/cgi-binn/vni/Program/unit9/p4.html>