

สัปดาห์ที่ 6

เรื่อง การป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

รายวิชาพลศึกษาและนันทนาการ (129-101)



มหาวิทยาลัยสยาม
Siam University

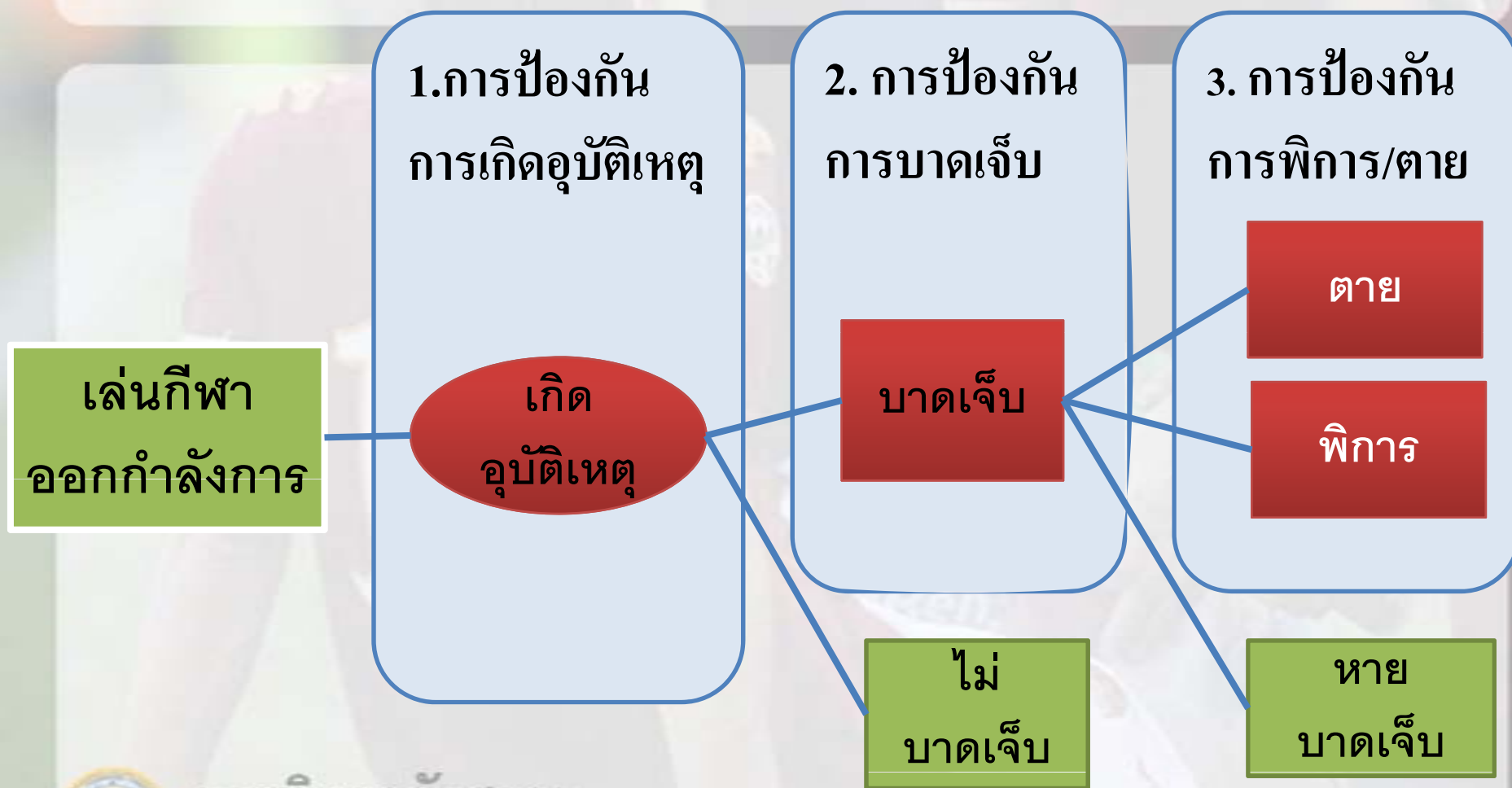
การปฐมพยาบาล



มหาวิทยาลัย

Siam University

แนวคิดการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา



การป้องกันการบาดเจ็บที่มาจากตัวผู้เล่นกีฬาและการ ออกกำลังกาย

ต้องคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. ภัยและเพศ
2. การเลือกชนิดกีฬา
3. การอบอุ่นร่างกาย
4. การผ่อนคลาย หรือผ่อนคลาย



มหาวิทยาลัยสยาม
Siam University



การป้องกันการบาดเจ็บที่มาจากตัวผู้เล่นกีฬาและการ ออกกำลังกาย (ต่อ)

5. กฎระเบียบกติกา
6. ระยะเวลา
7. สภาพของร่างกาย
8. สภาพของจิตใจ



มหาวิทยาลัยสยาม
Siam University

การป้องกันการบาดเจ็บที่มาจากสิ่งแวดล้อมภายนอก

1. การแต่งกาย
2. การใส่เครื่องป้องกัน
3. สนามกีฬาและอุปกรณ์
4. สภาพดินฟ้าอากาศ



มหาวิทยาลัยสยาม
Siam University

การป้องกันการบาดเจ็บที่มาจากสิ่งแวดล้อมภายนอก (ต่อ)

5. ผู้ฝึกซ้อม
6. ผู้ตัดสินกีฬา
7. ผู้ดูกีฬาหรือกองเชียร์



การช่วยเหลือแบบผิดวิธี คือ การซ้ำเติม

- เคลื่อนย้ายผู้ป่วยไม่ถูกวิธี ทำให้ผู้ป่วยมีอาการสาหัสมากขึ้น บางครั้งถึงกับเกิดภาวะแทรกซ้อน หรือเป็นต้นเหตุของความพิการและเสียชีวิต



หลักเบื้องต้นที่ทุกคนทำได้

- ตั้งสติ ปลอดภัยไว้ก่อน
- การขอความช่วยเหลือ



มหาวิทยาลัยสยาม
Siam University

ขั้นตอนปฐมพยาบาลเบื้องต้น

1. ตรวจสอบให้แน่ใจว่า ผู้ป่วยหายใจขัดหรือหยุดหายใจหรือไม่
2. ควรตรวจสอบปากของผู้ป่วย
3. ควรดูให้แน่นอนว่าผู้ป่วยมีเลือดออกหรือไม่
4. ตรวจสอบส่วนต่างๆ ของร่างกายว่ามีบาดแผล
5. ถ้าผู้ป่วยไม่มีเลือดออก



ขั้นตอนปฐมพยาบาลเบื้องต้น (ต่อ)

6. ไม่ควรเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยไม่จำเป็น
7. คลายเสื้อผ้าที่รัดร่างกายให้หลวม
8. อย่างให้คนมุงดู



ขั้นตอนปฐมพยาบาลเบื้องต้น (ต่อ)

9. พยายามปลอบใจผู้ป่วย

10. แจ้งเหตุฉุกเฉินขอความช่วยเหลือโดยเร็ว



มหาวิทยาลัยสยาม
Siam University

เลือดกำเดาออก

สาเหตุ จากการกระทบก้าน้ำมูก การแคะจมูก
การปฐมพยาบาล

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



มหาวิทยาลัยสยาม
Siam University

ฟกช้ำ หัวโน ห่อเลือด

การปฐมพยาบาล

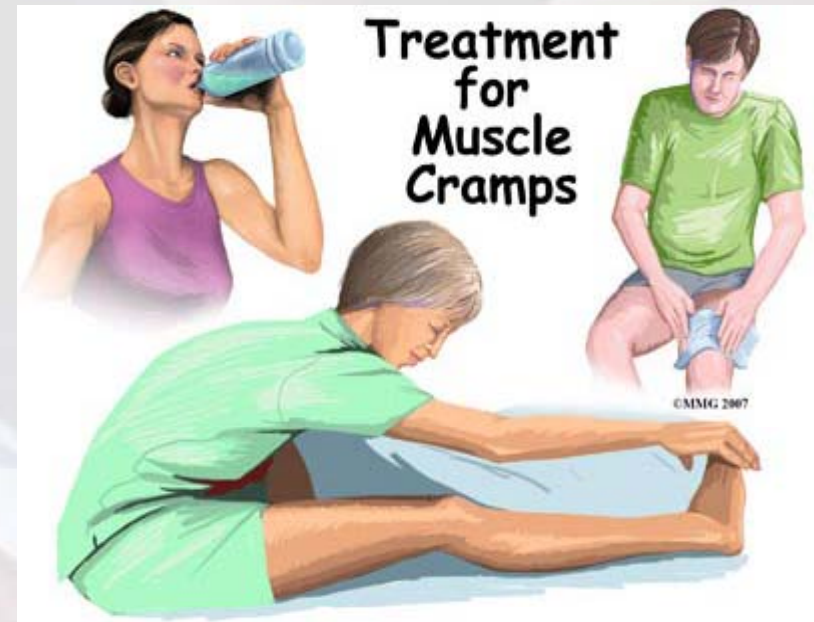
1. ให้ประคบความเย็นเร็วที่สุด เพื่อลดอาการบวม เจ็บ หรือใช้มะนาวผสมดินสอพองพอกไว้ (ปกติรอยฟกช้ำจะหายไปเอง)
2. ถ้าเกิดอาการนานเกิน 24 ชั่วโมง ใช้ประคบและคลึงด้วยผ้าชุบน้ำร้อน วันละ 2-3 ครั้ง ฟกช้ำ



ตะคริว

สาเหตุ

- ใช้กล้ามเนื้อนั้นหนักเกินไป
- ความหนาวเย็น
- การสูญเสียน้ำและเกลือแร่ (อาเจียน
ท้องเสีย เหงื่อออก)



ตะกริว (ต่อ)

การปฐมพยาบาล

- การยืดกล้ามเนื้อส่วนนั้นออกโดย
 - เป็นที่มือ : ให้ยืดนิ้วมือ คัดปลายนิ้ว
 - เป็นที่เท้า : ให้ยืดนิ้วเท้า ยืนเขย่ง
 - เป็นที่ต้นขา : ให้นั่งลง เหยียดเท้า กดที่หัวเข่า และช่วยนวดเท้า
 - เป็นที่น่อง : ให้นั่งลง ยืดขา
- ถ้าเป็นเพราะเสียเหงื่อ เสียน้ำ ให้ดื่มน้ำเกลือ (เกลือ 1 ช้อนชา ผสมน้ำ 1 ขวดแม่โขง)



การปฐมพยาบาลบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

- หลักในการจำง่าย ๆ ดังนี้ จากตัวอักษรภาษาอังกฤษคือ **RICE** หรือ **PRICED**
 - **P** = Prevent further injury
 - **R** = Rest he injured part
 - **I** = Ice
 - **C** = Compression
 - **E** = Elevation
 - **D** = Diagnosis/ isposal



บรรณานุกรม

การกีฬาแห่งประเทศไทย, ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา. 2535.

วิทยาศาสตร์การกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาและนักกีฬา.

กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.

จรรยา แก่นวงษ์คำ. 2521. การรักษาและป้องกันการบาดเจ็บทาง

กีฬา. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

ชูศักดิ์ เวชแพศย์. 2539. ข้อระวังและการบาดเจ็บเนื่องจากการ

ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: สำนักงานวิจัยและพัฒนา

ศักยภาพทางกาย.



มหาวิทยาลัยสยาม
Siam University

บรรณานุกรม

พลศึกษา, กรม. กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ. 2539. การป้องกันการบาดเจ็บทางการกีฬา. กรุงเทพฯ

ธีรวัฒน์ กุลทนันทน์. 2532. บาดเจ็บจากการวิ่ง. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

วีระชัย ไควสุวรรณ์. 2537. การป้องกันการบาดเจ็บทางการกีฬา. ภาควิชาออร์โธปิดิกส์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชุมพร. (ม.ป.ป.). หลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา. สืบค้นเมื่อ 3 มิถุนายน 2553, จาก <http://www.ipecp.ac.th/cgi-binn/vni/Program/unit9/p4.html>

