



การป้องกันการบาดเจ็บ ที่เกิดจากการเล่นกีฬา **Sport Injury**

โดย ครูพชรพล บุญเรือน
โรงเรียนปทุมวิไล จังหวัดปทุมธานี

By Mr.Potcharapon Boonruean
Pathumwilai school, Pathumtani province

การบาดเจ็บทางการกีฬา (Sport injury)

การบาดเจ็บเฉียบพลัน

การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นทันทีหลังจากได้รับอุบัติเหตุหรือจากแรงที่มีการกระทำ การบาดเจ็บเฉียบพลันที่พบบ่อย ได้แก่ กระดูกหัก เส้นเอ็นฉีก เป็นต้น

acute injury

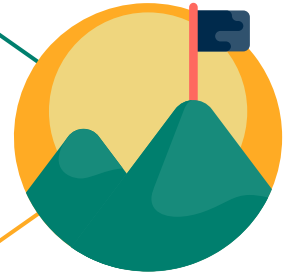
1

การบาดเจ็บเรื้อรัง

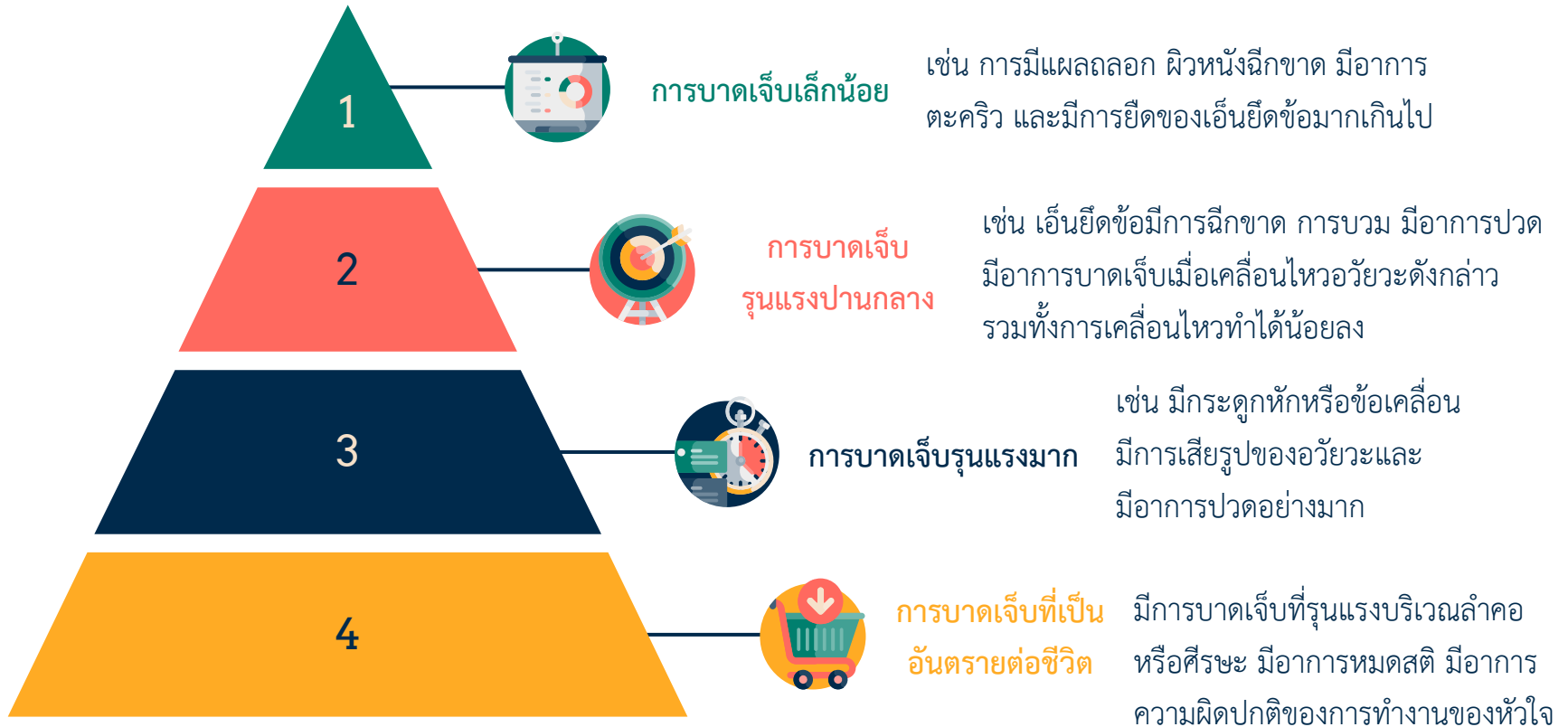
เป็นการบาดเจ็บที่เกิดจากการใช้งานหนักเกินไป เป็นการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นหลังจากได้รับอุบัติเหตุหรือแรงมากกระทำซ้ำๆ

chronic injury

2



ความรุนแรงของการบาดเจ็บสามารถแบ่งได้หลายระดับ ดังนี้



หลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

ตามแนวทาง R I C E มีดังนี้

Rest

การพัก

การหยุดใช้งานส่วนของร่างกายที่ได้รับบาดเจ็บทันที



Ice

การใช้ความเย็น

ประคบเย็นเพื่อลดการมีเลือดออกบริเวณเนื้อเยื่อ ลดบวม และอาการปวด



Compression

การพันผ้ายึด

เพื่อกดไม่ให้มีเลือดออกในเนื้อเยื่อมาก มักใช้ร่วมกับการประคบเย็น



Elevation

การยก

ส่วนที่ได้รับบาดเจ็บให้สูงกว่าระดับหัวใจ เพื่อให้เลือดไหลกลับสู่หัวใจได้



ข้อควรระวังในช่วงแรกของการบาดเจ็บ 24-48 ชม.

ห้ามใช้ความร้อนประคบ
ทำให้บวมและปวดมากขึ้น

HEAT

H

ห้ามทายาที่มีฤทธิ์ร้อน

ALCOHOL

A

ห้ามออกกำลังกายหนัก
จะทำให้เจ็บหนักมากขึ้น

EXERCISE

R

การนวดจะทำให้เลือดออก
และมีอาการบวมมากขึ้น

MASSAGE

M



ใช้หลักการ NO HARM คือ “ห้ามทำ”



การพันผ้าแบบต่างๆ

1

Circular turns

การพันรอบหรือพันเป็นวงกลม





การพันผ้าแบบต่างๆ

2

Spiral turns

การพันเป็นเกลียว



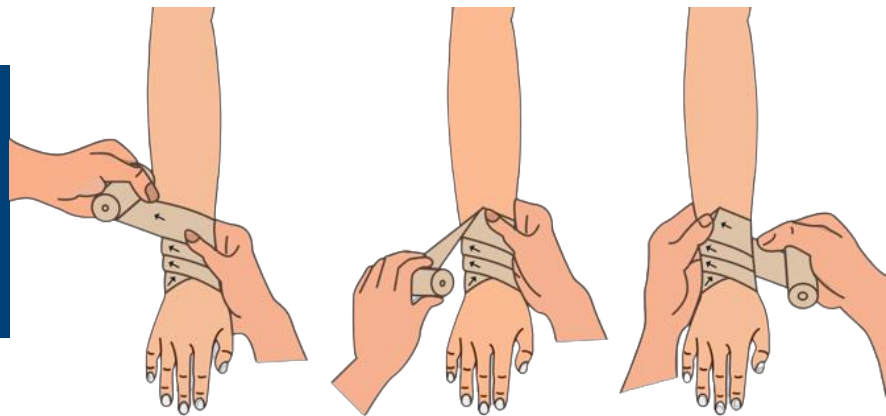


การพันผ้าแบบต่างๆ

3

Spiral Reverse turns

การพันเป็นเกลียว



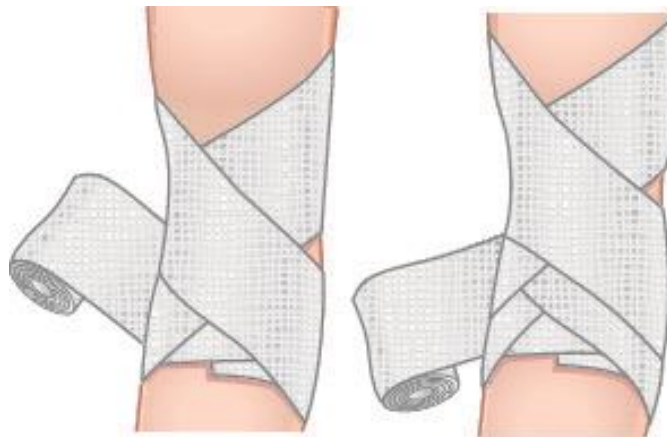


การพันผ้าแบบต่างๆ

4

Figure of eight turn

การพันเป็นรูปเลขแปด





การพันผ้าแบบต่างๆ

5

Recurrent bandage

การพันกลับไปกลับมา





THANK YOU

for your attention

Do you have any questions?

coupepw@pw.ac.th

Tel. 065-593-2935

Pathumwilai school



Ptchrpn Bmn



Ptchrpn_