



การป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา *Sports injury prevention*

นพ. อนุรักษ์ สนธิชัย

ศูนย์โรคปวดเข่า โรงพยาบาลลานนา



“เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ”

Line ID:@lannahospital

การบาดเจ็บจากการกีฬา ที่พบบ่อย

“ฝืนฝึกพลาดนานตั้งชน”

- ① ข้อเท้าพลิก
- ② เอ็นร้อยหวายอักเสบ
- ③ ปวดหน้าแข้งจากการวิ่ง
- ④ เอ็นไขว้หน้าหัวเข่าฉีกขาด
- ⑤ ปวดใต้ลูกสะบ้าหัวเข่า
- ⑥ เจ็บเอ็นขาหนีบ
- ⑦ เจ็บกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง
- ⑧ เอ็นข้อศอกอักเสบ

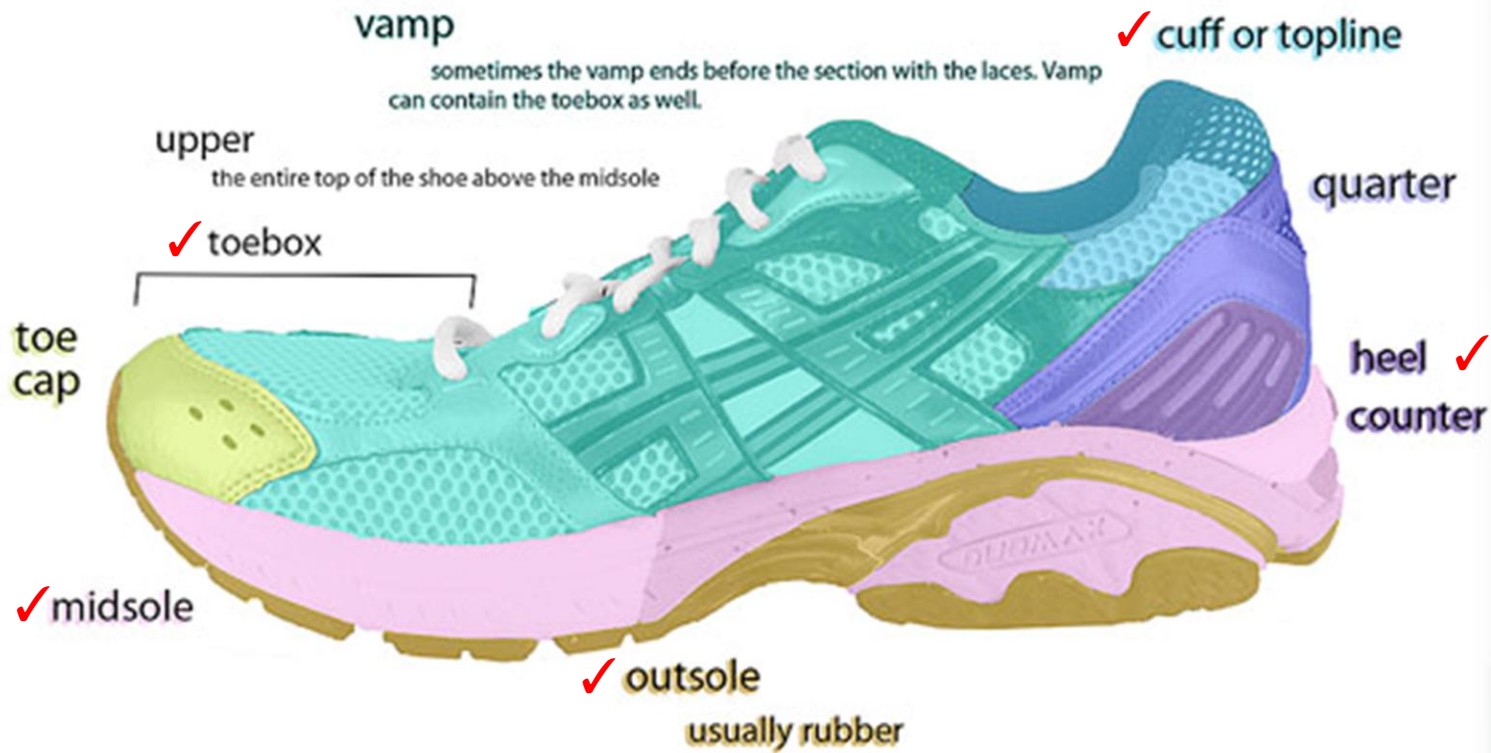
ป้องกันได้

การป้องกันการบาดเจ็บ จากการเล่นกีฬา

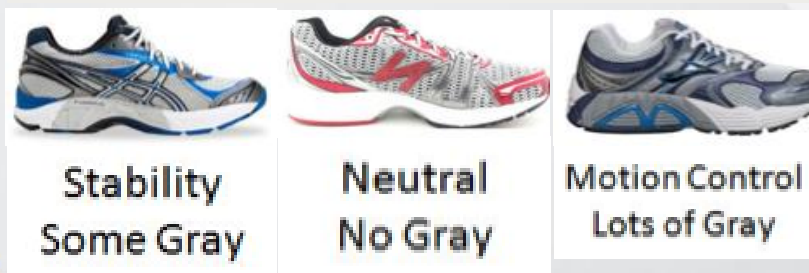
ฟิตพอ	ออกกำลังกายสม่ำเสมอ: สนุก สุขภาพดี ไม่บาดเจ็บ
อบอุ่นร่างกาย	5-10 นาที: การไหลเวียนเลือด และความยืดหยุ่น
ไม่เกินกำลัง	แรง นาน ถี่: ซ่อมก่อนอย่างน้อย 2 สัปดาห์
ไม่ฝืน	ถ้าล้าให้พอ
เบสิคดี	ฝึกเทคนิคพื้นฐานให้คล่อง

“ฝืนฝึกพลาดนานตั้งชน”





รองเท้าที่เหมาะสม



ข้อเท้าพลิก



ฝืนผิดพลาดนานตั้งชน

ข้อเท้าพลิก

หมอ



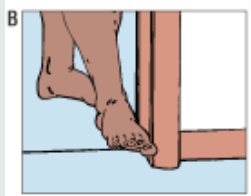
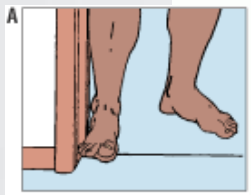
Towel stretch



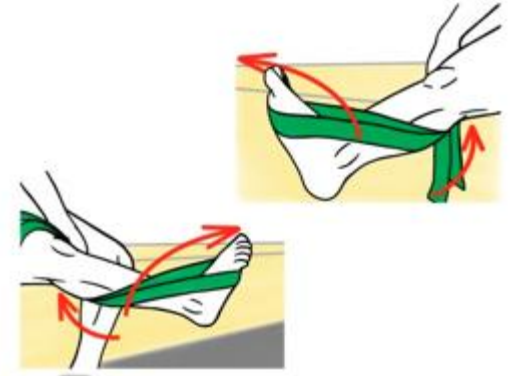
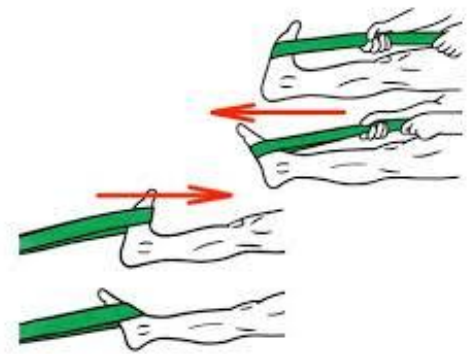
Standing calf stretch



Standing soleus stretch



Heel raises



A

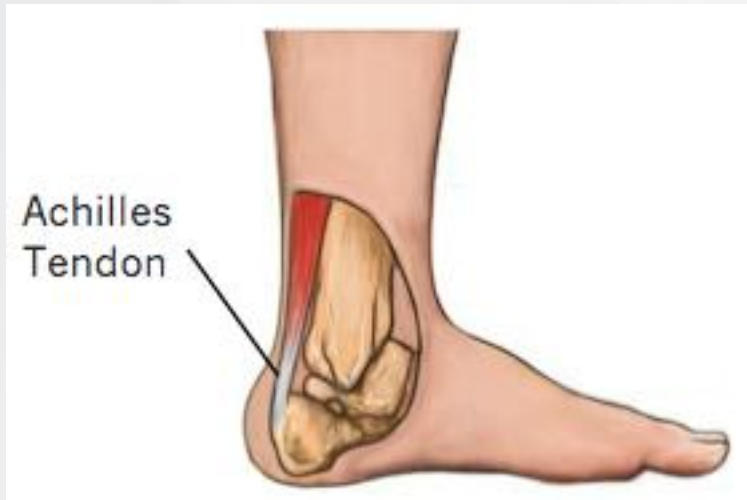


Injured leg

©Healthwise, Incorporated

ฝืนปิดพลาดนานตั้งชน

เอ็นร้อยหวายอักเสบ



Towel stretch



Standing calf stretch



Standing soleus stretch



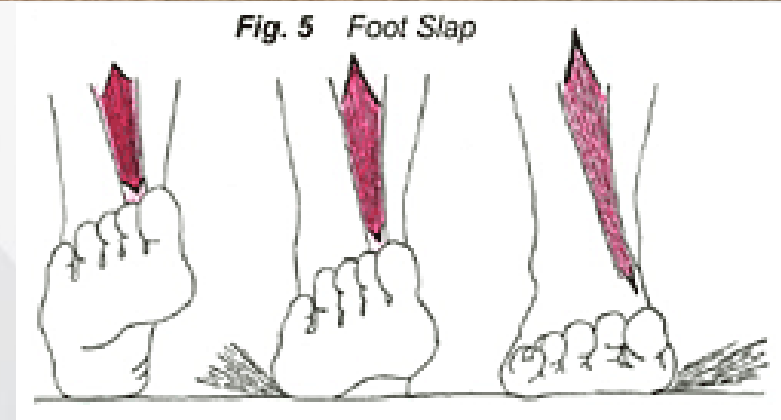
Heel raise

ฝืนฝึกพลาดนานตั้งชน

ปวดหน้าแข้งจากการวิ่ง




แข้ง



ฝืนฝึกพลาดนานตั้งชน

ปวดหน้าแข้งจากการวิ่ง



Towel stretch

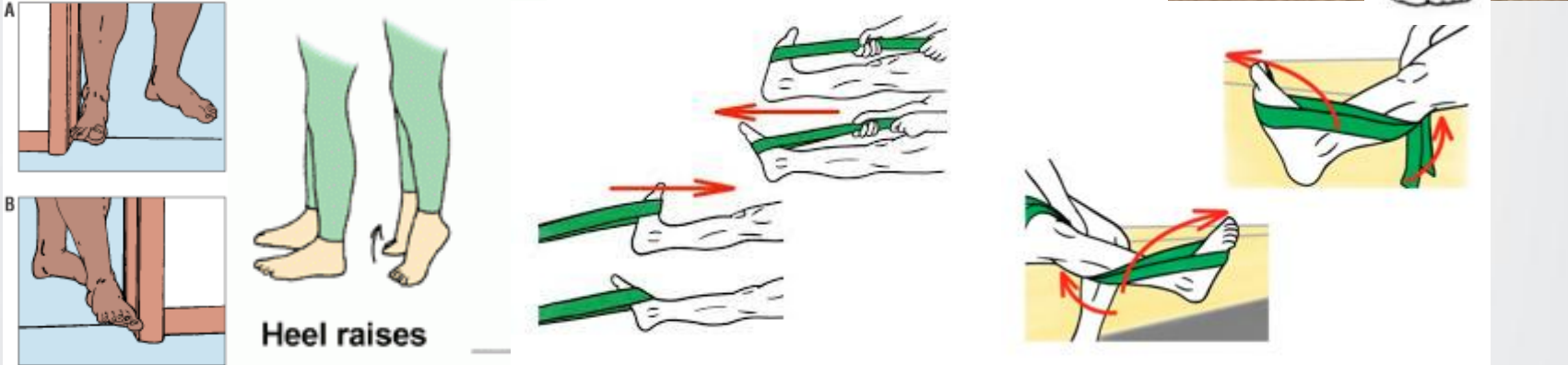

Standing calf stretch

Standing soleus stretch

Heel raises

ห่มอ

≥1 เดือน



ฝืนฝืดพลาดนานตั้งชน

เอ็นไขว้หน้าหัวเข่าฉีกขาด

ฟื้นผิวดรณานานตั้งชั้น



- ค่อนข้างรุนแรง
- เข้าหลวมได้



เอ็นไขว้หน้าหัวเข่าฉีกขาด

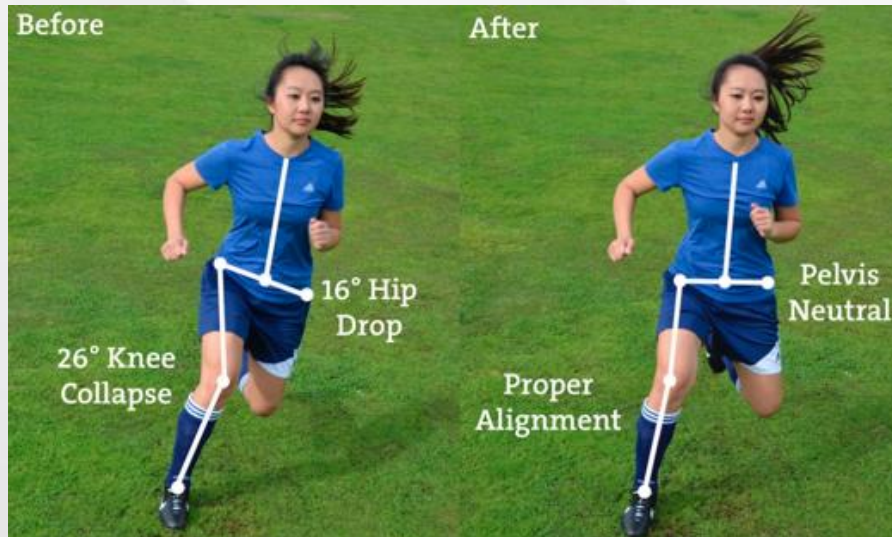
ฝืนฝึกพลาदनานตั้งบน



X



✓



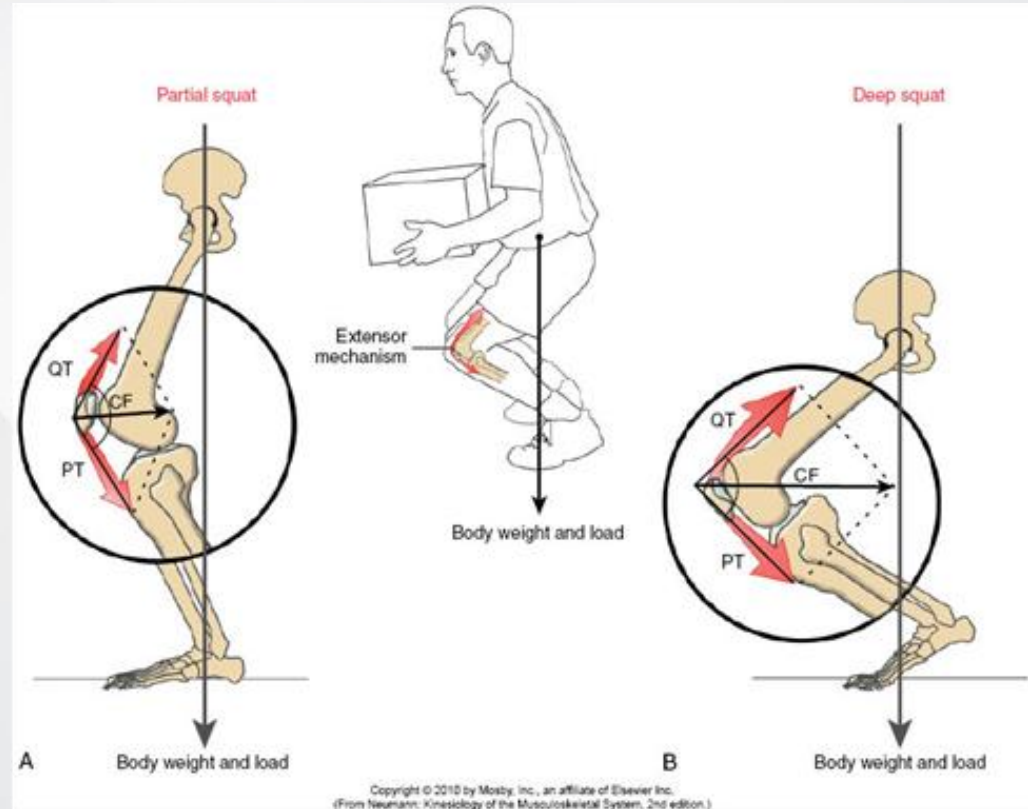
เอ็นไขว้หน้าหัวเข่าฉีกขาด



ฝืนผิดพลาดนานตั้งชน

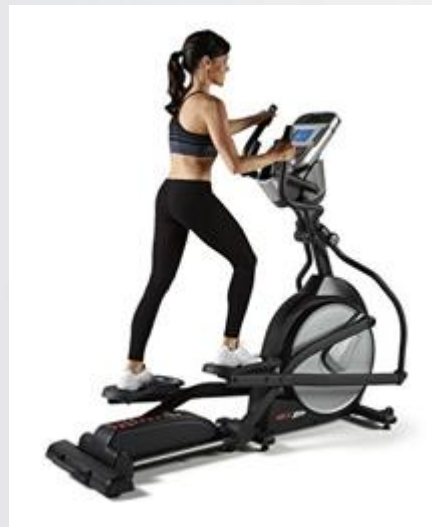
ส่วนใหญ่รักษาด้วย
การผ่าตัด

ปวดใต้ลูกสะบ้าหัวเข่า

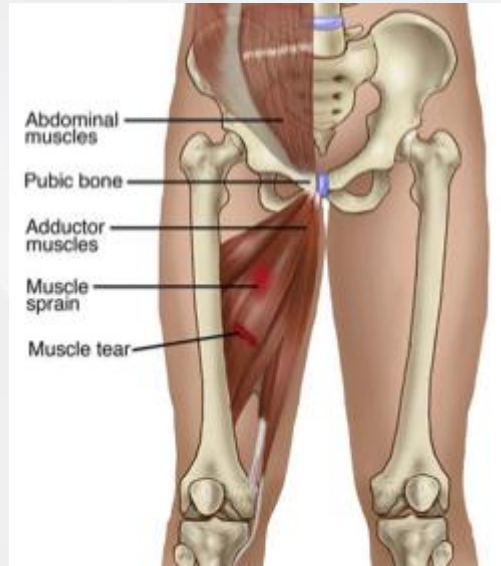
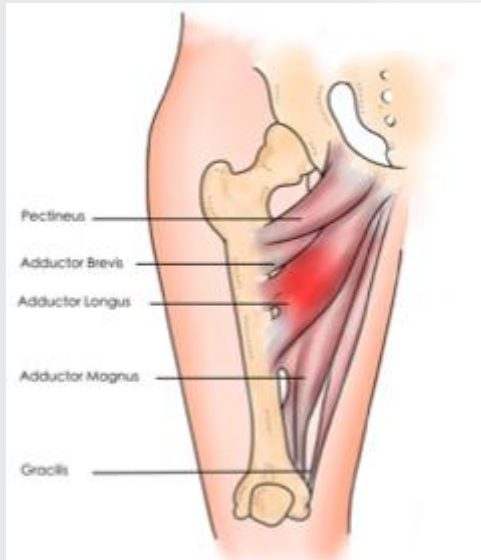


ฝืนผิดพลาดนานตั้งชน

ปวดใต้ลูกสะบ้าหัวเข่า



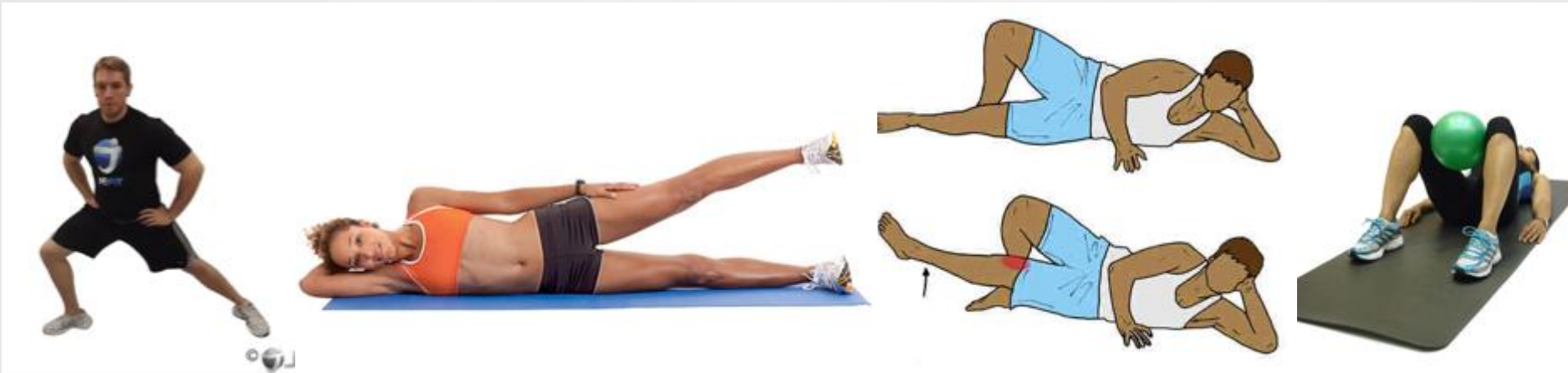
ฟื้นฟิตผลาदनานตั้งชน



ฝืน ผิด พลาด นาน ตั้ง ชน



เจ็บเอ็นขาหนีบ

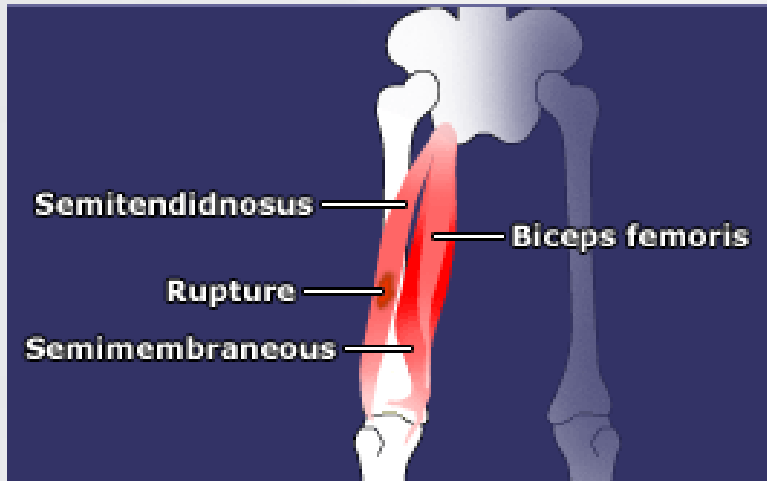


ฟื้นแผลดนานตั้งชน

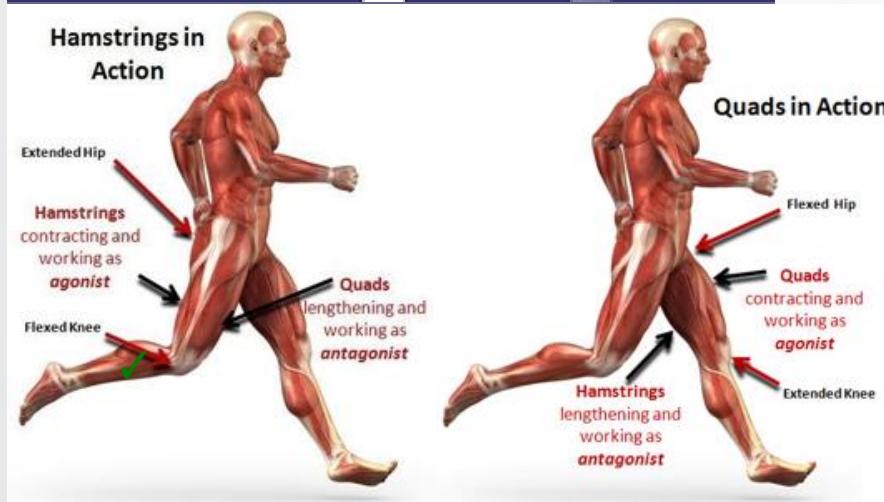


1-2 เดือน

เจ็บกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง

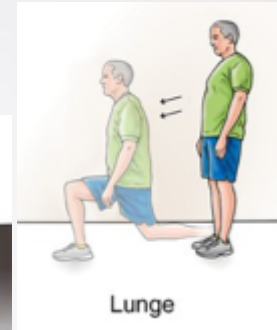


ฟื้นฟิตพลาดนานตั้งชน



6-12 เดือน

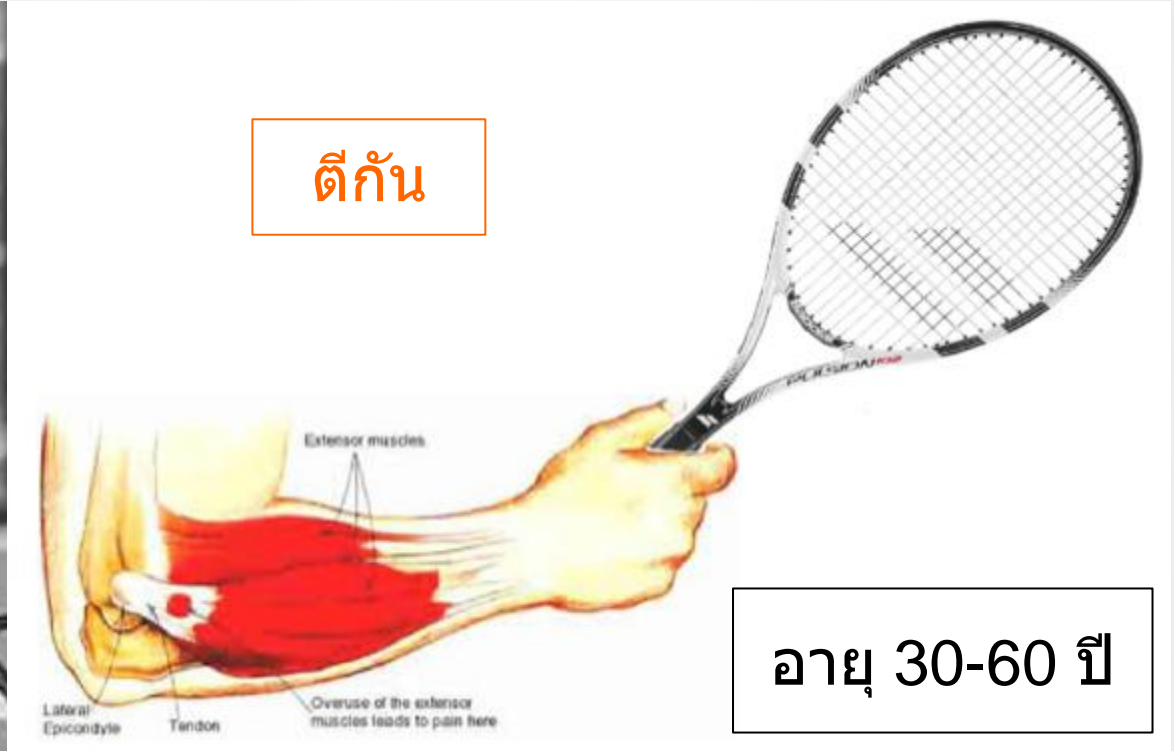
เจ็บกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง



ฝืนฝึกพลาดนานตั้งชน

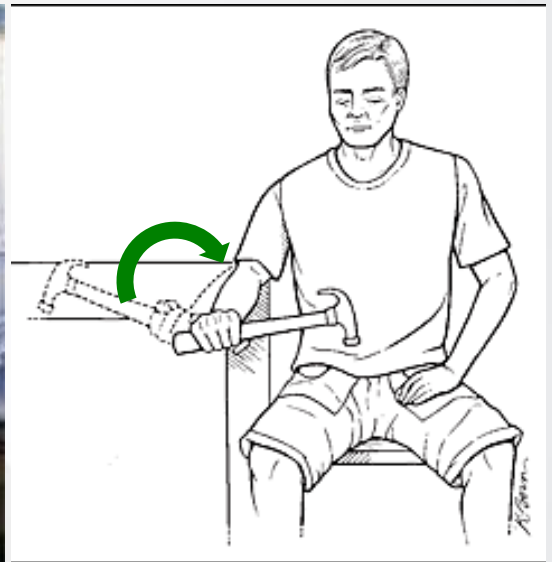


เอ็นข้อศอกกักเสบ



ฝืนฝึกพลาदनานตั้งชน

เอ็นข้อศอกอักเสบ



ฝืน ผิด พลาด นาน ตั้ง ชน



ถ้าพลาดเจ็บแล้วล่ะ? “PRICE”

“ลดบวม ลดอักเสบ ที่มากเกินไป”
“ขยับเร็ว สมานเร็ว”

- **Protect** ตาม ไม้ค้ำยัน ❖ ผิดรูป
- **Restrict** งดบางกิจกรรม ❖ ลงน้ำหนักไม่ได้
- **Ice** ประคบเย็น ❖ บวมมากๆ
- **Compress** พันกระชับพอดี ❖ เขียวมากๆ
- **Elevate** ยกสูงระดับหัวใจ ❖ 2-3 วัน ไม่ดีขึ้น

หมอ



การบาดเจ็บจากการกีฬา ที่พบบ่อย

“ฝืนฝึกพลาดนานตั้งชน”

- ① ข้อเท้าพลิก
- ② เอ็นร้อยหวายอักเสบ
- ③ ปวดหน้าแข้งจากการวิ่ง
- ④ เอ็นไขว้หน้าหัวเข่าฉีกขาด
- ⑤ ปวดใต้ลูกสะบ้าหัวเข่า
- ⑥ เจ็บเอ็นขาหนีบ
- ⑦ เจ็บกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง
- ⑧ เอ็นข้อศอกอักเสบ

ป้องกันได้



มีคำถามใหม่ครับ?



“เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ”

Line ID:@lannahospital

True success is not in the learning, but
in its application to the benefit of mankind

Abdul Wahid M.D.

ขอบคุณครับ



ศูนย์โรคปวดตา
โรงพยาบาลลานนา



โรงพยาบาลลานนา

“เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ”

Line ID:@lannahospital