

วิธีรับมือกับอาการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา คำแนะนำโดยแพทย์เวชศาสตร์การกีฬา



ศูนย์ : ศูนย์กระดูกและข้อ

บทความโดยแพทย์ : นพ. ประกาศิต ชนะสิทธิ์

การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา หรือการออกกำลังกายเกิดขึ้นได้เสมอ แต่เมื่อเกิดแล้วการรับมือกับอาการบาดเจ็บนั้นๆ จะได้ผลดีต้องกระทำอย่างถูกวิธีและถูกเวลา ด้วยประสบการณ์และอาศัยความร่วมมือจากหลายฝ่าย ทั้งจากแพทย์ ผู้ฝึกสอน นักกายภาพบำบัด รวมทั้งตัวผู้เล่นเอง ฉะนั้นเพื่อให้การรักษาการบาดเจ็บได้อย่างถูกวิธี วันนี้เรามีคำแนะนำจากแพทย์เวชศาสตร์การกีฬา มาฝากกันค่ะ

สารบัญ

- [อันดับแรก การประเมินอาการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา](#)
- [อันดับที่สอง คือ หลักการปฐมพยาบาลจากการบาดเจ็บจากกีฬา](#)
- [อันดับที่สาม การวางแผนการรักษาการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย](#)
- [แนวทางการรักษาโดยใช้เทคโนโลยีการผ่าตัดส่องกล้องช่วยในการผ่าตัด](#)
- [ผู้ที่รับการผ่าตัดส่องกล้องจะกลับมาเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายได้เหมือนเดิมไหม](#)
- [ปรึกษาแพทย์ออนไลน์ ไม่เสียค่าใช้จ่าย](#)

อันดับแรก การประเมินอาการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

เมื่อได้รับการบาดเจ็บ สิ่งแรกที่ต้องประเมินคือ ความรุนแรงของอาการบาดเจ็บ โดยประเมินว่าการบาดเจ็บนั้นส่งผลกระทบต่อชีวิตของนักกีฬาหรือไม่ โดยใช้หลักการประเมินตัวอักษร 3 ตัว A B C ได้แก่

- A: Airway ประเมินทางเดินหายใจ ที่ส่งผลต่อการหายใจของคนไข้
- B: Breathing ประเมินการหายใจ ว่าปอดยังใช้ได้ดีหรือไม่
- C: Circulation ประเมินระบบการไหลเวียน เช่น การบาดเจ็บมีการเสียเลือดทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดมีการบาดเจ็บหรือไม่

ถ้า 3 ตัวนี้มีความปกติ ก็จะไปสู่การประเมินส่วนอื่นต่อไป เช่น มีกระดูกหัก มีข้อพลิกหรือไม่ ซึ่งอาการเหล่านี้จะอยู่ในกลุ่มที่ไม่เป็นอันตรายถึงชีวิตต่อคนไข้

หลังจากนั้นก็จะเป็นการประเมินระดับต่อไปหลังจากการประเมินความเสี่ยงของความรุนแรงเรียบร้อยแล้ว

[> กลับสารบัญ](#)

อันดับที่สอง คือ หลักการปฐมพยาบาลจากการบาดเจ็บจากกีฬา

หลักการปฐมพยาบาลมีหลายแบบ แต่มีแบบที่ใช้กันอย่างแพร่หลายในปัจจุบันคือ หลักการ P.R.I.C.E.D การรักษาอาการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ดังนี้

P: Protection เมื่อเกิดการบาดเจ็บที่อวัยวะใดอวัยวะหนึ่ง เราต้องทำการป้องกันบริเวณที่มีอาการบาดเจ็บโดยให้คงสภาพไว้ไม่ให้เกิดการบาดเจ็บเพิ่มเติมมากขึ้น เช่น มีกระดูกหักก็ต้องตามทันทีเพื่อไม่ให้เคลื่อนไหว เป็นต้น

R: Rest การพักการใช้งานโดยไม่ให้อวัยวะที่มีอาการบาดเจ็บเคลื่อนไหวหรือให้เคลื่อนไหวน้อยที่สุด เพื่อให้อาการอักเสบและไม่ให้เกิดการบาดเจ็บเพิ่มเติม

I: Ice การใช้ความเย็นประคบบริเวณที่มีอาการบาดเจ็บ เพื่อลดอาการปวด บวม และการอักเสบ

C: Compression การพันมัดโดยใช้ผ้ายืดที่เป็นอุปกรณ์พันในบริเวณที่มีอาการบาดเจ็บ เพื่อลดอาการปวด และป้องกันการอักเสบเพิ่มเติม

E: Elevation การยกบริเวณที่มีอาการบาดเจ็บขึ้นสูง ช่วยลดอาการบวม หรือปวดได้ โดยปกติจะแนะนำให้ยกบริเวณที่บาดเจ็บ หรือ แขน สูงกว่าระดับหัวใจ

D: Diagnosis การส่งพบแพทย์หรือสถานพยาบาล เพื่อวินิจฉัยอย่างชัดเจนเพื่อวางแผนการรักษาที่ถูกต้องต่อไป

> กลับสารบัญ

อันดับที่สาม การวางแผนการรักษาการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย

วัตถุประสงค์ ของการรักษา คือ ทำให้นักกีฬา หรือ ผู้ที่ออกกำลังกายกลับไปเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายได้ตามปกติ จะต้องรู้ถึงการวินิจฉัยที่ชัดเจนว่าการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นเป็นอะไรจะนำไปสู่การวางแผนการรักษาที่ถูกต้อง รวมไปถึงการฟื้นฟูศักยภาพหลังจากการรักษา อาทิ

ในกรณีการผ่าตัดหลังจากนั้นก็จะมีการฟื้นฟูศักยภาพของนักกีฬาหรือผู้ออกกำลังกายให้กลับไปเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย

> กลับสารบัญ

แนวทางการรักษาโดยใช้เทคโนโลยีการผ่าตัดส่องกล้องช่วยในการผ่าตัด

กลุ่มนักกีฬา หรือ ผู้ที่ออกกำลังกาย จะมีการบาดเจ็บเกิดขึ้นได้เรื่อย ๆ ในการรักษาจะมีการใช้เทคโนโลยีการผ่าตัดส่องกล้อง (Arthroscopic Surgery) เป็นเทคโนโลยีในการผ่าตัดแผลเล็ก สามารถเจาะรูที่มีขนาดเพียง 0.8-1.0 ซม. แล้วใช้กล้องขนาดเล็กสอดเข้าไปดูภายในข้อ หากพบความผิดปกติที่สามารถผ่าตัดได้ แพทย์จะเจาะรูเพิ่มอีกเพื่อใส่เครื่องมือผ่าตัด ขณะผ่าตัดสามารถส่องกล้องเข้ากับจอภาพ และบันทึกภาพได้ มีข้อดีตรงที่เมื่อแผลมีขนาดเล็ก การบาดเจ็บของเนื้อเยื่อโดยรอบก็จะน้อยลง ส่งผลให้ระยะเวลาในการพักฟื้นทำได้เร็วขึ้น นักกีฬาสามารถกลับมาฟื้นฟูสภาพร่างกายได้อย่างรวดเร็ว

การใช้เทคโนโลยีการผ่าตัดส่องกล้อง (Arthroscopic Surgery) ในปัจจุบันสามารถรักษาการบาดเจ็บของข้อและเอ็น เช่น การบาดเจ็บเอ็นไขว้หน้าข้อเข่า การบาดเจ็บหมอนรองข้อเข่า รวมไปถึงการรักษาข้อไหล่ ในกรณีที่ได้รับการบาดเจ็บเส้นเอ็นข้อไหล่มีการหลุด ทั้งนี้ การรักษาด้วยการผ่าตัดส่องกล้อง เป็นเทคโนโลยีที่ทางศูนย์กระดูกและข้อ โรงพยาบาลนครพนมนำมาใช้ในการรักษาเพื่อให้ได้ผลของการรักษาที่ดี และลดระยะเวลาการพักฟื้น สามารถฟื้นฟูสมรรถภาพได้เร็วยิ่งขึ้น

> กลับสารบัญ

ผู้ที่รับการผ่าตัดส่องกล้องจะกลับมาเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายได้เหมือนเดิมไหม

หลังการรักษาด้วยการผ่าตัดส่องกล้อง

นักกีฬาหรือผู้ออกกำลังกายจะสามารถกลับไปเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายได้ตามสมรรถภาพเดิม

ทั้งนี้นอกจากเทคโนโลยีการผ่าตัดส่องกล้องแล้ว

ส่วนหนึ่งจะขึ้นอยู่กับตัวผู้ป่วยเองว่าจะฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายของตัวเองได้มากน้อยแค่ไหน

โดยส่วนใหญ่หลังการผ่าตัดและฟื้นฟูสมรรถภาพแล้ว จะกลับไปเล่นกีฬาได้ตามปกติ หรือ บางคนอาจจะดีกว่าปกติด้วย

> กลับสารบัญ

ทั้งนี้ เมื่อก่อนอาจจะได้ยินว่าเจ็บต้องช้า

ปัจจุบันด้วยข้อมูลหรือความรู้ด้านเวชศาสตร์การกีฬาได้มีการทราบข้อมูลที่ชัดเจนแล้วว่า เมื่อเรามีการ

เราต้องพัก เพราะฉะนั้นเมื่อเกิดการบาดเจ็บ สิ่งแรกที่ต้องทำคือ การประเมินการบาดเจ็บที่ดี มีการป้องกัน

ลดการอักเสบ ลดการปวดให้เรียบร้อย ไม่ใช่ไปเล่นกีฬาซ้ำ ไม่ใช่ไปเพิ่มการบาดเจ็บมากยิ่งขึ้น

ก็จะทำให้การรักษาดีขึ้น การฟื้นฟูดีขึ้น

นพ.ประกาศิต

เวชศาสตร์

ศัลยกรรม

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย

