4 ข้อควรทำคลายบาดเจ็บจากกีฬา

นำเสนอเมื่อ : 21 ก.ค. 2554

อุบัติเหตุไม่คาดคิดเกิดขึ้นได้เสมอ ไม่เว้นแม้แต่ตอนออกกำลังกาย ซึ่งโอกาสบาดเจ็บยิ่งเพิ่มสูงขึ้นหากไม่รู้จักอบอุ่นร่างกายและยืดคลายกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังออกกำลัง

สำหรับการอบอุ่นร่างกาย หรือวอร์ม อัพ ก่อนออกกำลังกายนั้น ถือเป็นการเตรียมความพร้อมให้ร่างกาย โดยเลือดจะถูกส่งไปยังกล้ามเนื้อและสร้างความยืดหยุ่นให้เอ็นกล้ามเนื้อ ส่วนการยืดคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ โดยเฉพาะหลังออกกำลังกายแล้วจะสามารถยืดเหยียดกล้ามเนื้อได้มากขึ้น จึงไม่ควรละเลยการยืดเอ็นกล้ามเนื้อด้วยเช่นกัน

อย่างที่กล่าวไว้ในตอนต้น อุบัติเหตุขณะเล่นกีฬามักเกิดขึ้นกับผู้ที่ไม่มีการวอร์ม อัพ และยืดคลายกล้ามเนื้อ นพ.วิญญู รัตนไชย ศัลยแพทย์กระดูกและข้อ กล่าวไว้ในนิตยสาร Better Health ว่า อาการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย อาจมีทั้งเกิดบาดแผล ตะคริว ขอแพลง กล้ามเนื้อฉีก ข้อหลุด กรณีที่มีอาการปวดบวมนั้นเกิดจากการที่มีเลือดไหลออกจากกล้ามเนื้อที่ฉีกขาด สามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้นโดยยึดหลัก RICE ที่มี 4 ขั้นตอน

เริ่มจาก R หรือ Rest ให้รีบพักกล้ามเนื้อบริเวณที่เจ็บปวดบวม ตามด้วย I หรือ Ice ใช้การประคบเย็นเข้าช่วย ไม่ควรประคบร้อน เพราะยิ่งทำให้เลือดออกมากขึ้น

จากนั้น C หรือ Compression เป็นการกดเพื่อให้เลือดหยุด กรณีที่กดไม่สะดวกให้ใช้ผ้าพันโดยพันจากส่วนปลายขึ้นไปส่วนต้นของบริเวณที่มีบาดแผล แต่ต้องระวังอย่าพันแน่นจนเกินไป สุดท้าย E หรือ Elevation ให้ยกส่วนที่บาดเจ็บให้สูงขึ้น จะสามารถลดอาการบวมได้

หลักปฏิบัติ RICE ทั้ง 4 ข้อ หากทำแล้วจะช่วยลดปวดบวม และหยุดเลือดไว้ได้ ทว่าอาการไม่รุนแรงหลังปฐมพยาบาลแล้วอาจไม่ต้องเข้าพบแพทย์ก็ยังได้ แต่ถ้ายังรู้สึกปวดมาก เลือดไหลออกมาก ควรพบแพทย์เพื่อรักษาจะปลอดภัยยิ่งกว่า.

ทีมเดลินิวส์ออนไลน์

takecareDD@gmail.com

เว็บไซต์อ้างอิง

http://www.dailynews.co.th/newstartpage/index.cfm?page=content&contentId=150680&categoryID=457