

## 4 ข้อควรทำคลายบาดเจ็บจากกีฬา

🕒 นำเสนอเมื่อ 21 ก.ค. 2554

อุบัติเหตุที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้นได้เสมอ ไม่เว้นแม้แต่ตอนออกกำลังกาย ซึ่งโอกาสบาดเจ็บยิ่งเพิ่มสูงขึ้นหากไม่รู้จักอบอุ่นร่างกายและยืดคลายกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังออกกำลังกาย

สำหรับการอบอุ่นร่างกาย หรือวอร์ม อัป ก่อนออกกำลังกายนั้น ถือเป็นการเตรียมความพร้อมให้ร่างกาย โดยเลือดจะถูกส่งไปยังกล้ามเนื้อและสร้างความยืดหยุ่นให้เอ็นกล้ามเนื้อ ส่วนการยืดคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ โดยเฉพาะหลังออกกำลังกายแล้ว จะสามารถยืดเหยียดกล้ามเนื้อได้มากขึ้น จึงไม่ควรละเลยการยืดเอ็นกล้ามเนื้อด้วยเช่นกัน

อย่างที่เราทราบดีว่าในตอนต้น อุบัติเหตุขณะเล่นกีฬามักเกิดขึ้นกับผู้ที่ไม่มีวอร์ม อัป และยืดคลายกล้ามเนื้อ นพ.วิญญู รัตน์ไชย ศัลยแพทย์กระดูกและข้อ กล่าวไว้ในนิตยสาร Better Health ว่า อาการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย อาจมีทั้งเกิดบาดเจ็บเฉฉพล ตะคริว ขอบแผลง กล้ามเนื้อฉีก ขอบหลุด กรณีที่มีอาการปวดบวมนั้นเกิดจากการที่มีเลือดไหลออกจากกล้ามเนื้อที่ฉีกขาด สามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้นโดยยึดหลัก RICE ที่มี 4 ขั้นตอน

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

จากนั้น C หรือ Compression เป็นการกดเพื่อให้เลือดหยุด กรณีที่กดไม่สะดวกให้ใช้ผ้าพัน โดยพันจากส่วนปลายขึ้นไปส่วนต้นของบริเวณที่มีบาดเจ็บ แต่ต้องระวังอย่าพันแน่นจนเกินไป สุดท้าย E หรือ Elevation ใยกส่วนที่บาดเจ็บให้สูงขึ้น จะสามารถลดอาการบวมได้

หลักปฏิบัติ RICE ทั้ง 4 ข้อ หากทำแล้วจะช่วยลดปวดบวม และหยุดเลือดไว้ได้ ทว่าอาการไม่รุนแรง หลังปฐมพยาบาลแล้วอาจไม่ต้องเขาพบแพทย์ก็ยั้งได้ แต่ถ้ายังรู้สึกปวดมาก เลือดไหลออกมาก ควรพบแพทย์เพื่อรักษาจะปลอดภัยยิ่งกว่า.

ทีมเดลินิวส์ออนไลน์

[takecareDD@gmail.com](mailto:takecareDD@gmail.com)

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