



# คู่มือการออกกำลังกาย เพื่อการรักษาและฟื้นฟูการบาดเจ็บ จากการเล่นกีฬา

กลุ่มเวชศาสตร์การกีฬา สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา  
สำนักงานพัฒนาการกึ่งไฟฟ้าและนันทนาการ  
กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา  
ปีงบประมาณ 2550

## **พิมพ์ที่**

โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

79 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900

โทร. 0-2561-4567 โทรสาร 0-2579-5101 นายโชคดี ออสวรรณ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. 2550

## คำนำ

การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ทำให้ร่างกายมีความสมบูรณ์ แข็งแรง ส่งผลให้กล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ ในร่างกายมีการทำงานประสานสัมพันธ์กันได้ดีขึ้น การเกิดอุบัติเหตุขณะเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายไม่ถูกวิธี เป็นสาเหตุสำคัญทำให้ผู้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา มีโอกาสได้รับบาดเจ็บ ดังนั้นการป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา เป็นสิ่งที่นักกีฬาหรือประชาชนทั่วไปควรให้ความสำคัญ หากเกิดการบาดเจ็บขึ้น ควรได้รับการรักษา ฟันฟู อย่างถูกวิธีและรวดเร็ว

หนังสือ “คู่มือการออกกำลังกายเพื่อการรักษาและฟื้นฟูการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา” นี้ ได้รวบรวมวิธีการบำบัดรักษาและฟื้นฟูอาการบาดเจ็บด้วยตัวเองอย่างง่าย ๆ โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความยืดหยุ่นให้กล้ามเนื้อ เอ็น หรือข้อต่อที่ได้รับบาดเจ็บ ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ส่วน ได้แก่ ส่วนของคอ ไหล่ หลัง เข่า และข้อเท้า ด้วยท่าบริหารที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ง่ายต่อเนื่องตลอด เพื่อให้ได้ผลดีและเป็นการป้องกันการบาดเจ็บได้ในระยะยาวต่อไป



(นายสุวัตร สิทธิหล่อ)

ผู้อำนวยการสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา

## คำนิยม

การผลิตหนังสือ “คู่มือการออกกำลังกายเพื่อการรักษาและฟื้นฟูการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา” นี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการผลิตเอกสารและสื่อทางด้านเวชศาสตร์การกีฬา ซึ่งกลุ่มเวชศาสตร์การกีฬา สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา จัดทำขึ้นเพื่อให้ นักกีฬา ตลอดจนประชาชนผู้สนใจ ได้มีความรู้ความเข้าใจต่อการออกกำลังกาย เพื่อป้องกัน รักษา และฟื้นฟูอาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นได้

สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ ขอขอบคุณ สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา และผู้ที่เกี่ยวข้องทุกท่าน ที่ได้มีส่วนร่วมเรียบเรียง และจัดทำหนังสือเล่มนี้จนสำเร็จ ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาการผลิตหนังสือ เอกสาร หรือสื่อความรู้อื่น ๆ ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาต่อไป



(นายทินกร นำบุญจิตต์)

ผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ

## คำนิยม

ขอขอบคุณ สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ที่ได้ให้ความสำคัญและได้นำเสนอสื่อที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนา วิทยาศาสตร์การกีฬา โดยได้จัดทำ “คู่มือการออกกำลังกายเพื่อการรักษา และฟื้นฟูการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา” ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อผู้บาดเจ็บ ทางการกีฬาได้ใช้ศึกษา รวมถึงให้ผู้ออกกำลังกายโดยทั่วไปมีการป้องกันการบาดเจ็บด้วยตนเองได้อีกทางหนึ่ง

สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผู้อ่านทุกท่านคงจะได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่จากหนังสือเล่มนี้



(นายเสกสรร นาควงศ์)

รองผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ

# สารบัญ

|  | หน้า |
|--|------|
| คำนำ   |      |
| คำนิยม   |      |
| ความสำคัญของการออกกำลังกาย                       | 1    |
| วัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย                    | 2    |
| หลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้นการบาดเจ็บทางการกีฬา    | 4    |
| การออกกำลังกายเพื่อรักษาและฟื้นฟูอาการปวดคอ      | 6    |
| การออกกำลังกายเพื่อรักษาและฟื้นฟูอาการปวดไหล่    | 11   |
| การออกกำลังกายเพื่อรักษาและฟื้นฟูอาการปวดหลัง    | 19   |
| การออกกำลังกายเพื่อรักษาและฟื้นฟูอาการปวดเข่า    | 26   |
| การออกกำลังกายเพื่อรักษาและฟื้นฟูอาการปวดข้อเท้า | 35   |
| เอกสารอ้างอิง                                    | 41   |
| คณะผู้จัดทำ                                      | 42   |

## ความสำคัญของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่สำคัญและจำเป็นสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย ทุกคนควรให้ความสนใจในการดูแลสร้างเสริมสุขภาพ การออกกำลังกายจึงเปรียบเสมือนอาหารที่ช่วยหล่อเลี้ยงร่างกายและจิตใจให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง

การออกกำลังกายที่ดีมีคุณค่าและก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายอย่างแท้จริง ผู้ออกกำลังกายควรเลือกรูปแบบและกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสม ซึ่งสามารถจำแนกลักษณะการออกกำลังกายได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. การออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพความอดทนของหัวใจและปอด (Cardiorespiratory Endurance) เพื่อพัฒนาคุณภาพการทำงานของหัวใจและปอดให้แข็งแรง ในการทำหน้าที่สูบฉีดเลือดและนำอากาศเข้าสู่ร่างกายไปหล่อเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เติบโตแข็งแรง ช่วยให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า และสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. การออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength and Endurance) เพื่อพัฒนาโครงสร้างของร่างกายและกล้ามเนื้อให้แข็งแรงได้สัดส่วน ในวัยเด็กการออกกำลังกายประเภทนี้จะช่วยกระตุ้นและพัฒนาการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อและกระดูก สำหรับในวัยหนุ่มสาวช่วยส่งเสริมความแข็งแรง และศักยภาพในการเคลื่อนไหวร่างกายให้พัฒนาไปสู่ขีดความสามารถสูงสุด ในวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุช่วยชะลอการเสื่อมสภาพของโครงสร้างร่างกาย ตลอดจนความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก ทำให้เคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. การออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมความอ่อนตัวและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ (Muscular Flexibility and Elasticity) เพื่อช่วยผ่อนคลายอาการปวดเมื่อยและการเกร็งของกล้ามเนื้อ ที่ถูกใช้งานตลอดวัน รวมทั้งเพิ่มประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวข้อต่อได้มากขึ้น ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย

## วัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย

แบ่งเป็น 4 ประเภท คือ

### 1. การออกกำลังกายเพื่อการบำบัดรักษา

การออกกำลังกายประเภทนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อการบำบัดรักษาผู้ที่มีปัญหาสุขภาพหรืออาการเจ็บป่วยด้วยโรคที่ไม่ติดต่อ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคภูมิแพ้ โรคอ้วน โรคปวดหลัง ฯลฯ ซึ่งการแพทย์ปัจจุบันยอมรับและใช้วิธีการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งในการบำบัดรักษาอาการของโรคดังกล่าว เพื่อลดการใช้ยาให้น้อยลงและสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย

### 2. การออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูสภาพร่างกาย

การออกกำลังกายประเภทนี้ จะกระทำต่อจากการบำบัดรักษาหรือภายหลังจากอาการเจ็บป่วยทุเลาลง จนกระทั่งหายเป็นปกติ เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายกลับคืนสู่สภาพที่แข็งแรงเป็นปกติ เช่น อาการบาดเจ็บจากการเล่นหรือแข่งขันกีฬา อาการเจ็บป่วยโดยโรคภัยไข้เจ็บ อาการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ เป็นต้น ซึ่งการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม จะช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายให้แข็งแรงกลับคืนสู่สภาวะปกติได้เร็วขึ้น

3. การออกกำลังกายเพื่อการสร้างเสริมร่างกายให้แข็งแรงอดทน การออกกำลังกายประเภทนี้ มุ่งสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายให้เพิ่มขึ้น รวมทั้งการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด การสร้างเสริมความแข็งแรง ความอดทน และความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ

4. การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาขีดความสามารถสูงสุดของร่างกาย

การออกกำลังกายประเภทนี้ ส่วนใหญ่เป็นการออกกำลังกายที่มุ่งพัฒนาทักษะ และสมรรถภาพการเคลื่อนไหวร่างกายของแต่ละบุคคล ให้พัฒนาไปสู่ศักยภาพสูงสุดในแต่ละด้านที่ต้องการ เช่น ความแข็งแรง ความเร็ว กำลัง ความคล่องแคล่วว่องไว ความแม่นยำ การออกกำลังกายประเภทนี้ จะใช้เฉพาะสำหรับนักกีฬาหรือบุคคลที่มีสุขภาพพื้นฐานแข็งแรง มีการเตรียมพร้อมทางด้านร่างกายอย่างเป็นระบบ โดยผู้ฝึกสอนกีฬา หรือผู้เชี่ยวชาญทางด้านการฝึกสมรรถภาพเฉพาะด้าน เช่น การออกกำลังกายหรือฝึกซ้อมของนักกีฬาประเภทต่าง ๆ เป็นต้น

## หลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้นการบาดเจ็บทางการกีฬา

เริ่มจากการตรวจร่างกาย เพื่อประเมินลักษณะความรุนแรงของบาดแผลหรือการบาดเจ็บที่ได้รับ รวมทั้งการซักถามอาการด้วย เช่น มีอาการปวดขณะเคลื่อนไหวหรือขยับส่วนนั้นหรือไม่ มีบวมหรือกدماتบริเวณใด

โดยส่วนใหญ่การปฐมพยาบาลทางการกีฬา มักจะทำโดยใช้หลักการของ RICE ดังนี้

R = Rest การพัก โดยจัดให้บริเวณที่ได้รับบาดเจ็บได้พักอย่างเต็มที่ หลังจากเกิดการบาดเจ็บ เช่น ในกรณีที่มีการบาดเจ็บที่ขาและเท้า ไม่เดินลงน้ำหนักโดยใช้ไม้พยุงช่วย

I = Ice การใช้ความเย็น โดยใช้น้ำแข็งประคบส่วนนั้นทันที ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อลดภาวะการมีเลือดออก ลดบวม และลดปวดได้ โดยทั่วไปให้ประคบ 15-20 นาที ทุก 2 ชั่วโมง ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งไม่บวม หรือประคบวันละ 2-3 ครั้ง ใน 24-48 ชั่วโมงแรกหลังจากบาดเจ็บ

**\*\*\* ข้อควรระวัง ห้ามวางน้ำแข็งสัมผัสลงบนผิวหนังโดยตรง เพราะอาจเกิดการพองไหม้จากความเย็นได้**

C = Compression การกด บีบรัด เพื่อไม่ให้เลือดออกในเนื้อเยื่อมากขึ้น มักใช้ร่วมกับการประคบเย็น เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการลดบวมและห้ามเลือด

E = Elevation การจัดวางส่วนที่บาดเจ็บให้อยู่สูงกว่าระดับหัวใจ เพื่อให้เลือดไหลกลับสู่หัวใจได้สะดวก ทำให้อาการบวมลดลงได้ เช่น การใช้หมอนหรือเก้าอี้รองพยางส่วนที่บาดเจ็บให้สูงขึ้น

การบาดเจ็บทางการกีฬา แม้ว่าส่วนใหญ่จะไม่ใช่บาดเจ็บรุนแรง แต่ถ้าให้การปฐมพยาบาลที่ไม่ถูกต้องและกระทำไปโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ จะทำให้เกิดผลเสียในภายหลังต่อนักกีฬา อาจจะเล่นกีฬาได้ไม่เต็มที่ หรือไม่สามารถเล่นกีฬาอีกต่อไป เนื่องจากขาดความสมบูรณ์ของ สมรรถภาพทางกาย ดังนั้นการมีความรู้เรื่องการปฐมพยาบาลอย่างดี และสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว จะทำให้นักกีฬาที่ได้รับ บาดเจ็บนั้น สามารถกลับไปเล่นกีฬาได้อย่างเดิม

อย่างไรก็ตาม การบาดเจ็บย่อมมีความรุนแรงแตกต่างกัน ขึ้นกับชนิดกีฬา เนื่องจากกีฬาแต่ละชนิดจะมีเรื่องของน้ำหนัก อัตรา ความเร็ว ความแข็งของสิ่งที่มากระทบกระแทก จากการเกิดอุบัติเหตุ ทำให้อวัยวะและเนื้อเยื่อเกิดการบาดเจ็บ บางคนเกิดแผลขนาดใหญ่ มีกระดูกหักร่วมด้วย เสียเลือดมาก บางคนหมดสติและเสียชีวิตได้ ถ้าไม่ได้รับการปฐมพยาบาลที่ถูกต้อง ดังนั้นการตัดสินใจที่ถูกต้อง รวดเร็วทุกขั้นตอนโดยมีความรู้ ความเข้าใจ ในหลักการปฐมพยาบาล การบาดเจ็บทางการกีฬาโดยเฉพาะ เช่น การปฐมพยาบาลนักกีฬา หมดสติ การปฐมพยาบาลนักกีฬาที่มีบาดแผล การปฐมพยาบาล นักกีฬาที่เจ็บป่วย ย่อมช่วยให้แก่นักกีฬาปลอดภัยได้

## การออกกำลังกายเพื่อรักษาและฟื้นฟูอาการ ...ปวดคอ...

### สาเหตุ

การบาดเจ็บบริเวณคอ มักเกิดจากการโดนแรงกระแทก โดยตรงที่ศีรษะ พบในกีฬาที่มีการปะทะกัน เช่น มวย ฟุตบอล บาสเกตบอล ยูโด ฯลฯ โดยมีการบิดหรือสะบัดต้นคอ ทำให้เกิดการฉีกขาดของเนื้อเยื่อบริเวณนั้น ได้แก่ กล้ามเนื้อ เอ็นยึดข้อต่อ หรืออาจมีอาการบาดเจ็บของเส้นประสาท และไขสันหลังร่วมด้วย นอกจากจะเป็นการบาดเจ็บ ที่เกิดจากการกระแทกโดยตรงแล้ว อาการปวดคอยังเกิดจากการเกร็งคออยู่ในท่าใดท่าหนึ่งเป็นเวลานาน ๆ ซึ่งจะทำให้มีอาการปวดคอเรื้อรังได้

### อาการ

1. ปวดเฉพาะที่แบบเฉียบพลันหรือปวดเรื้อรัง ทำให้เคลื่อนไหวคอไม่ได้ มีอาการคอแข็งหรือที่เรียกกันว่า ตกหมอน
2. ปวดกล้ามเนื้อต้นคอรัวขึ้นศีรษะหรือกระบอกตา
3. ปวดกล้ามเนื้อต้นคอร่วมกับอาการปวดร้าวลงแขนหรือสะบัก
4. หากมีการกดทับเส้นประสาทไขสันหลังร่วมด้วย จะทำให้แขนและมือชา ร่วมกับกล้ามเนื้ออ่อนแรง บางรายมีอาการเวียนศีรษะ ซึ่งบ่งบอกถึงการกดทับของหลอดเลือดแดงใหญ่ที่ไปเลี้ยงสมอง หรือมีการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อแขนขาผิดปกติโดยควบคุมไม่ได้

## การรักษา

หลังจากให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้นแล้ว การรักษาจะขึ้นอยู่กับความรุนแรงของการบาดเจ็บที่ได้รับ หรือทำให้เกิดอาการ ถ้าไม่มีอาการชาและกล้ามเนื้ออ่อนแรง ให้ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณต้นคอและออกกำลังกายอย่างถูกวิธี หากมีอาการปวดร้าวลงแขนหรือสะบัก ร่วมกับมีกล้ามเนื้ออ่อนแรง ให้ปรึกษาแพทย์ทันที

## ทำบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นคอ

### 1. ทำเอียงคอซ้าย-ขวา



1. วางมือขวาที่ด้านหลังศีรษะ
2. ออกแรงดันศีรษะให้เอียงไปทางซ้าย
3. ขณะเดียวกันให้พยายามเกร็งคอให้ตรงด้านแรงนั้น นิ่งค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 10-15 ครั้งต่อเซต วันละ 3 เซต
4. ทำสลับโดยใช้มือซ้ายในลักษณะเดียวกัน และให้แรงดันไปในทิศทางตรงข้ามกับมือ

## 2. ทำก้มหน้า



1. วางมือบริเวณหน้าผาก
2. ออกแรงดันศีรษะไปด้านหลัง
3. ขณะเดียวกันให้พยายามเกร็งคอให้ตรงต้านแรงนั้น นิ่งค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 10-15 ครั้งต่อเซต วันละ 3 เซต

## 3. ทำเงยหน้า



1. ประสานมือ 2 ข้างที่ด้านหลังศีรษะ
2. ออกแรงดันศีรษะไปด้านหน้า ขณะเดียวกันให้พยายามเกร็งคอให้ตรงต้านแรงนั้น นิ่งค้างไว้ 10 วินาที
3. ทำซ้ำ 10-15 ครั้งต่อเซต วันละ 3 เซต

## 4. ทำหมุนศีรษะ



1. วางมือขวาบริเวณขมับขวา
2. ออกแรงดันศีรษะให้หมุนไปทางซ้าย ขณะเดียวกันพยายามหมุนศีรษะไปทางขวาด้านแรงให้ใบหน้าอยู่ในแนวตรง นิ่งค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 10-15 ครั้งต่อเซต วันละ 3 เซต
3. ทำสลับข้างซ้ายในลักษณะเดียวกัน

## ทำบริหารเพื่อยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นคอ

### 5. ทำก้มหน้า

1. ประสานมือไว้ที่บริเวณด้านหลังศีรษะ
2. ค่อย ๆ ออกแรงกดให้ศีรษะก้มต่ำลงไปทางด้านหน้าให้มากที่สุด หนึ่งค้างไว้ 10-15 วินาที และกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำอย่างน้อย 5 ครั้ง
3. ระวังไม่ให้ลำตัวก้มตามลงมาด้วย



### 6. ทำเอียงคอด้านข้างซ้าย-ขวา

1. เอียงศีรษะไปทางขวา ใช้มือขวาวางที่ศีรษะเหนือใบหูซ้าย
2. ออกแรงกดศีรษะให้เอียงลงไปทางขวาให้มากที่สุด หนึ่งค้างไว้ 10-15 วินาที กลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำอย่างน้อย 5 ครั้ง
3. ทำสลับข้างซ้ายในลักษณะเดียวกัน
4. ข้อควรระวังคือไม่เอียงตัวตามไปด้วยขณะออกแรงกดศีรษะ



## ทำบริหารเพื่อยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นคอ



### 7. ทำก้มศีรษะพร้อมกับหันหน้า

1. ก้มศีรษะพร้อมกับหันหน้าไปทางขวา
2. ใช้มือขวาวางที่กลางศีรษะ ค่อย ๆ กดศีรษะให้ก้มต่ำลงจนรู้สึกตึงมากที่สุด นิ่งค้างไว้ 10-15 วินาที ทำซ้ำอย่างน้อย 5 ครั้ง
3. ทำสลับข้างซ้ายในลักษณะเดียวกัน

## การออกกำลังกายเพื่อรักษาและฟื้นฟูอาการ ...ปวดไหล่...

### สาเหตุ

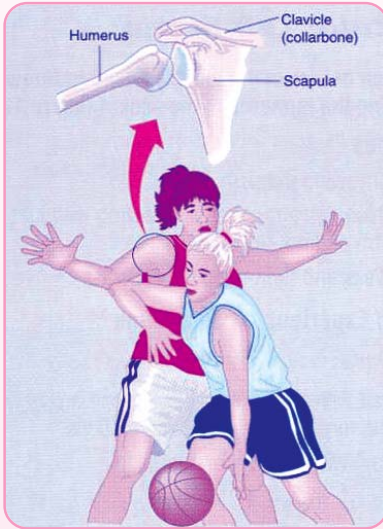
1. เนื่องจากข้อไหล่ถูกกระชากหรือถูกกระแทกอย่างทันทีทันใด พบในกีฬาที่มีการปะทะกันระหว่างคู่แข่งชั้น เช่น ยูโด มวยปล้ำ หรือกีฬาที่อาศัยการเคลื่อนไหวของข้อไหล่เป็นหลัก เช่น เทนนิส แบดมินตัน บาสเกตบอล ว่ายน้ำ และวอลเลย์บอล รวมถึงกีฬาที่ต้องออกแรงใช้กำลังกล้ามเนื้อหัวไหล่มาก ๆ เช่น ยกน้ำหนัก หากถูกกระชากหรือกระแทกในมุมที่ข้อไหล่ขาดความมั่นคง ก็จะทำให้เกิดภาวะข้อไหล่หลุดเคลื่อนออกจากเบ้าได้

2. การเสื่อมสภาพของเอ็นกล้ามเนื้อ หรือกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่อักเสบจากการใช้งานมากเกินไป

3. มีพยาธิสภาพบริเวณคอหรือสะบัก เช่น กระดูกงอกทับเส้นประสาท หรือมีพังผืดที่กล้ามเนื้อสะบัก (myofascial pain syndrome)

### อาการ

อาการปวดไหล่ อาจมีสาเหตุมาจากกล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อ เอ็นยึดข้อ กระดูก หรือเส้นประสาท ลักษณะการบาดเจ็บที่พบเสมอคือ การอักเสบของเอ็นกล้ามเนื้อรอบข้อไหล่ หากอักเสบแบบเฉียบพลัน อาจพบลักษณะบวม แดง ร้อน ร่วมกับการกดเจ็บบริเวณหัวไหล่ และปวดรุนแรงมากขึ้นเมื่อมีการเคลื่อนไหว บางครั้งอาจมีอาการปวดเรื้อรังตลอดเวลา หากปล่อยให้อาการปวดเป็นเรื้อรัง โดยไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง อาจก่อให้เกิดปัญหาข้อไหล่ยึดติดร่วมด้วย



ภาพแสดงการเกิดข้อไหล่หลุด  
ในนักกีฬาบาสเกตบอล  
เนื่องจากถูกกระแทกขณะทางแขน  
ร่วมกับเหยียดไปด้านหลัง  
ที่มา : Melinda J. Flegel : 2004

### การรักษา

1. หลังจากให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้นแล้ว ให้หยุดพักการใช้ข้อไหล่ หากปวดมากให้ใช้ผ้าสามเหลี่ยมคล้องพุงแขนไว้
2. อย่าบีบนิ้ว ดัด นอนทับ หรือใช้แขนข้างที่ปวดหิ้วของหนัก ในระยะแรก เพราะจะทำให้ข้อไหล่อักเสบมากขึ้น
3. เริ่มบริหารข้อไหล่เมื่ออาการปวดทุเลาลงเพื่อป้องกันข้อยึดติด และกล้ามเนื้ออ่อนแรง อีกทั้งเป็นการเพิ่มความกระชับมั่นคงให้ข้อไหล่
4. หากอาการปวดไม่ทุเลาหรือเป็นมากขึ้น ควรปรึกษาแพทย์ หรือนักกายภาพบำบัด

## ทำบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อข้อไหล่



### 8. ทำหมุนข้อไหล่เข้า-ออก

1. นอนตะแคงหนุนหมอนในท่าที่สบาย ลำตัวอยู่ในแนวตรง ไม่เอียงไปด้านหน้าหรือด้านหลัง
2. งอข้อศอกเป็นมุมฉาก มือถือดัมเบลขนาดไม่หนักมากเกินไป
3. แขนแนบข้างลำตัวขณะเคลื่อนไหวข้อไหล่
4. หมุนแขนออกตั้งดัมเบลขึ้นและวางแขนกลับเข้าหาลำตัวในท่าเดิม ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต
5. ทำสลับอีกข้างในลักษณะเดียวกัน
6. ข้อควรระวัง : ข้อมืออยู่ในแนวตรงกับแขนท่อนล่างไม่งอหรือพับข้อมือขณะถือดัมเบล



### 9. ทำเหยียดแขนไปด้านหลัง

1. นอนคว่ำลำตัวชิดขอบเตียงด้านหนึ่ง
2. ปล่อยแขนลงข้างเตียง มือถือดัมเบล
3. เหยียดแขนไปด้านหลังในขณะที่ข้อศอกเหยียดตรง พยายามไม่ยกหัวไหล่ขึ้นจากเตียง ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต
4. ทำสลับอีกข้างในลักษณะเดียวกัน

## ท่าบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อข้อไหล่



### 10. ท่าข้อศอกพร้อมเหยียดแขนไปด้านหลัง

1. นอนคว่ำ ลำตัวชิดขอบเตียง ด้านหนึ่ง
2. ห้อยแขนลงข้างเตียง มือถือดัมเบล
3. งอข้อศอกพร้อมเหยียดแขนไปด้านหลังให้มากที่สุด
4. วางแขนลงกลับสู่ท่าเริ่มต้น
5. ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต



### 11. ท่ากางแขนคว่ำมือ

1. ยืน แขนแนบข้างลำตัว มือ 2 ข้างถือดัมเบล
2. กางแขนออกข้างลำตัวในขณะที่คว่ำมือ (นิ้วหัวแม่มือชี้ลงพื้น) ยกขึ้นเสมอระดับไหล่ทั้ง 2 แขน เกร็งค้างไว้ 10 วินาที
3. วางแขนลงกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต

## ทำบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อข้อไหล่



### 12. ทำนอนดันพื้นยกตัวขึ้น

1. นอนคว่ำ มือทั้ง 2 ข้าง วางในแนวตรงกับข้อไหล่
2. ออกแรงดันลำตัวขึ้นจนแขนเหยียดตรง เข่าพื้นพื้น เกร็งค้างไว้ 10-15 วินาที
3. งอศอกลงกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต



### 13. ทำนั่งดันพื้นยกตัวขึ้น

1. นั่งหลังตรงบนเก้าอี้
2. วางมือทั้งสองบริเวณขอบเก้าอี้
3. ออกแรงดันยกตัวขึ้นให้ลอยพ้นเก้าอี้มากที่สุด ค้างไว้สักครู่
4. ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต

## ทำบริหารเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของเอ็นข้อไหล่



### 14. ทำแกว่งแขน

1. ยืน โน้มตัวก้มมาข้างหน้า ขณะที่ทำแกว่งซ้ายบนโต๊ะ ห้อยแขนขวาข้างลำตัว ไม่เกร็งไหล่ (อาจถือดัมเบลร่วมด้วย)
2. แกว่งแขนไปข้างหน้า-หลัง, กางออก-หุบเข้า หมุนเป็นวงกลมในลักษณะตามและทวนเข็มนาฬิกาอย่างช้า ๆ ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต
3. ทำสลับแขนอีกข้างหนึ่งในลักษณะเดียวกัน



### 15. ทำยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ

1. นอนหงาย ชันเข่า มือทั้งสองถือไม้พลองหรือไม้เท้าไว้
2. จากนั้นค่อย ๆ ยกแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นเหนือศีรษะให้มากที่สุด ขณะที่ยกข้อศอกเหยียดตรง นิ่งค้างไว้ 10-15 วินาที
3. วางแขนลง กลับมาสู่ท่าเริ่มต้น
4. ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต



## 16. ทำบิดแขนขวา-ซ้าย

1. นอนหงายชันเข่า มือทั้ง 2 ข้าง ถือไม้ ชูขึ้นตั้งฉากกับลำตัว
2. เคลื่อนไม้ไปทางด้านขวาให้มากที่สุด ขณะที่ข้อศอกเหยียดตรง นิ่งค้างไว้ 10-15 วินาที กลับมาสู่ท่าเริ่มต้น
3. เคลื่อนไม้ไปทางด้านซ้ายในลักษณะเดียวกัน
4. ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต



## 17. ทำมือแตะไหล่

1. ยกแขนขวาไปแตะไหล่ซ้าย
2. ใช้มือซ้ายดันบริเวณข้อศอกขวา ให้ชิดเข้าหาลำตัวจนรู้สึกตึงมากที่สุด ยึดค้างไว้ 15-30 วินาที ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง แล้วพัก
3. ทำสลับอีกข้างในลักษณะเดียวกัน



## 18. ทำยกแขนแนบหู

1. ยกแขนขวาขึ้นแนบข้างหูโดยให้ข้อศอกงอลง
2. ใช้มือซ้ายอ้อมเหนือศีรษะ ผลักข้อศอกขวาไปด้านหลังจนรู้สึกตึงมากที่สุด ยึดค้างไว้ 15-30 วินาที ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง แล้วพัก
3. ทำสลับอีกข้างในลักษณะเดียวกัน

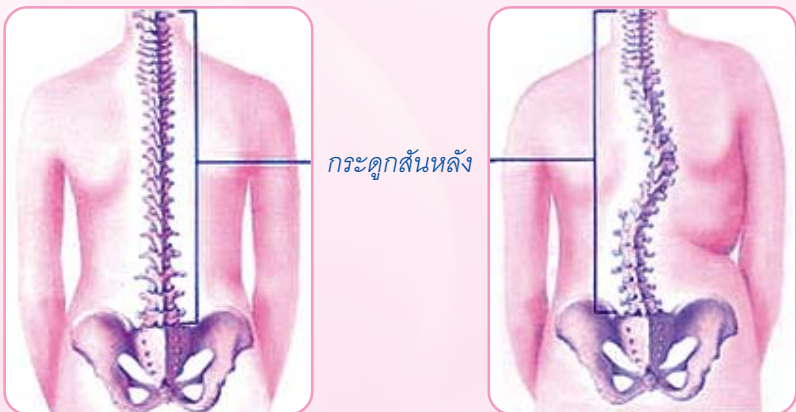


## 19. ทำเหยียดแขนไปด้านหลัง

1. ใช้มือขวายึดวงกบประตู
2. ก้าวเท้าขวาพร้อมกับโน้มตัวไปข้างหน้าจนรู้สึกตึงด้านหน้าข้อไหล่ ยึดค้างไว้ 15-30 วินาที ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง
3. ทำสลับอีกข้างในลักษณะเดียวกัน หรืออาจจะทำพร้อมกัน 2 ข้างก็ได้

## การออกกำลังกายเพื่อรักษาและฟื้นฟูอาการ ...ปวดหลัง...

การมีโครงสร้างของกระดูกสันหลังที่ผิดปกติ เช่น หลังโก่ง (kyphosis) หลังแอ่น (lordosis) หลังคด (scoliosis) ร่วมกับกล้ามเนื้อหลังและกล้ามเนื้อหน้าท้องที่ไม่แข็งแรง มักส่งผลทำให้เกิดอาการปวดหลังในชีวิตประจำวันและภายหลังจากเล่นกีฬาได้ง่าย



ภาพแสดงกระดูกสันหลังคด

ที่มา : Scoliosis : <http://teamclinic.com> : 2007

## ปวดหลังจากการเล่นกีฬาเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ได้แก่

1. การสูญเสียความยืดหยุ่นและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หรือภาวะที่กล้ามเนื้อมีความตึงตัวสูง เนื่องจากการทำกิจกรรมในท่าทางที่ไม่เหมาะสม หรือมีแรงกระแทกกลับมาที่หลังบ่อย ๆ เช่น การวิ่ง การตีกอล์ฟ การขี่จักรยาน ฯลฯ

**อาการ** ปวดบริเวณหลังส่วนล่าง และจะมีอาการปวดมากขึ้น เมื่อต้องอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งเป็นเวลานาน ๆ เช่น ก้ม ๆ เงย ๆ นั่งหรือยืนนาน ๆ

2. การบาดเจ็บของหมอนรองกระดูกสันหลัง (Disc injuries) มักเกิดจากการเคลื่อนไหวก้มเงยซ้ำ ๆ หรือยกของหนัก เช่น ในนักกีฬาว่ายน้ำ

**อาการ** ปวดร้าวไปที่ขามากกว่าบริเวณหลัง เนื่องจากการกดทับของเส้นประสาทไซเอติก (sciatica) จะปวดมากขึ้นเมื่อไอหรือจาม อาจมีอาการชา ร่วมด้วย

3. การหักของกระดูกสันหลัง (Fracture spine) ในลักษณะกระดูกหักยุบตัว (Compression fracture) เกิดจากการตกจากที่สูงในลักษณะล้มหน้าหรือก้นกระแทกพื้น โดยลำตัวอยู่ในแนวตั้ง อาจเกิดในนักกีฬากระโดดน้ำ เป็นต้น

**อาการ** ปวดหลังมาก หากพยายามเคลื่อนไหวลำตัว จะปวดมากขึ้น บางกรณีกระดูกอาจมีการเคลื่อนตัวไปกดทับเส้นประสาทไซเอติกสันหลัง ทำให้เป็นอัมพาตได้

\*\*\* ควรเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บอย่างถูกวิธีและระมัดระวัง เพื่อไม่ทำให้กระดูกหักเคลื่อนหรือเกิดการบาดเจ็บต่อ เส้นประสาทไขสันหลังมากขึ้น

### การป้องกันการบาดเจ็บบริเวณกระดูกสันหลัง

ควรเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวร่วมกับการใช้เทคนิคในการเล่นกีฬาที่ถูกวิธี หรือปฏิบัติตามกิจวัตรประจำวันในท่าทาง ที่ถูกต้อง สามารถป้องกันการบาดเจ็บบริเวณหลังได้...

### การรักษา

ภายหลังให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้นแล้ว ไม่พบว่ามีกระดูกแตก ร้าว ของกระดูกหรือถูกกดทับของเส้นประสาท ก็ให้บริหาร เพื่อฟื้นฟูอาการปวดหลังดังต่อไปนี้

### ทำบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง



#### 20. ทำแอ่นหลัง

1. นอนคว่ำ แขนแนบข้างลำตัว
2. ยกศีรษะและลำตัวท่อนบนขึ้น ให้ลอยพ้นพื้น เกร็งค้างไว้ 5-10 วินาที ค่อย ๆ วางลง
3. ทำซ้ำอย่างน้อย 10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต
4. เพิ่มความยากด้วยการประสาน แขนไว้เหนือท้ายทอย แทนการวางไว้ข้างลำตัว

## ทำบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง



### 21. ทำแอ่นหลังสลับแขน-ขา

1. นอนคว่ำ ชูแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นเหนือศีรษะ
2. ยกขาขวาและแขนซ้ายให้ลอยพ้นพื้น โดยให้แขนและขาเหยียดตรง
3. เกร็งค้างไว้ 5-10 วินาที ค่อย ๆ วางลง
4. ทำสลับอีกข้างในลักษณะเดียวกัน
5. ทำซ้ำอย่างน้อย 10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต



### 22. ทำยกก้น

1. นอนหงาย ชันเข่าทั้ง 2 ข้าง
2. ยกหลังและสะโพกให้ลอยพ้นพื้น เกร็งค้างไว้ 5-10 วินาที ค่อย ๆ วางลงกลับสู่ท่าเริ่มต้น
3. ทำซ้ำอย่างน้อย 10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต
4. เพิ่มความยาก โดยยกขาขึ้นข้างหนึ่งในลักษณะเหยียดตรง

## ทำบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง

### 23. ท่ายกตัวขึ้น



1. นอนหงาย ชันเข่าทั้ง 2 ข้าง
2. ยกลำตัวและศีรษะขึ้น พร้อม ๆ กับ เอื้อมมือไปแตะเข่าข้างหน้า
3. เกร็งค้างไว้ 5-10 วินาที แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น
4. ทำซ้ำอย่างน้อย 10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต
5. เพิ่มความยากด้วยการกอดอกแทนการเอื้อมมือไปข้างหน้า

### 24. ท่ายกตัวขึ้นพร้อมบิดตัว



1. นอนหงาย ชันเข่าทั้ง 2 ข้าง
2. เอื้อมมือพร้อมยกศีรษะและลำตัวเฉียงขึ้นไปทางขวา เกร็งค้างไว้ 5-10 วินาที จึงกลับสู่ในท่าเริ่มต้น
3. ทำสลับอีกข้างในลักษณะเดียวกัน
4. ทำซ้ำอย่างน้อย 10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต

## ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลัง

### 25. ทำกอดเข่าชิดอก



1. นอนหงาย ชันเข่าทั้ง 2 ข้าง
2. เอื้อมมือสอดใต้เข่า กอดเข่ามาชิดหน้าอกให้มากที่สุด ยึดค้างไว้ 15-30 วินาที
3. ทำซ้ำอย่างน้อย 5-10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต

### 26. ทำบิดสะโพกซ้าย-ขวา



1. นอนหงาย ไช้ว้าขาขวาไปทางซ้าย
2. ใช้มือซ้ายจับบริเวณข้อเข่าขวา ดึงสะโพกและลำตัวบิดไปทางซ้าย ให้เข่าชิดพื้นมากที่สุด โดยระวังไม่ให้ไหล่ขววยกขึ้น ยึดค้างไว้ 15-30 วินาที
3. ทำซ้ำอย่างน้อย 5-10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต
4. ทำสลับอีกข้างในลักษณะเดียวกัน

## ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลัง

### 27. ทำนั่งก้มตัวไปข้างหน้า



1. นั่ง งอเข่า ฝ่าเท้า 2 ข้างประกบกัน  
ต้นขากางออก
2. พยายามก้มลำตัวไปข้างหน้า  
พร้อมกับเหยียดแขนทั้งสอง  
ให้มือสัมผัสพื้น ก้มตัวไปข้างหน้า  
ให้มากที่สุด ยืดค้างไว้ 15-30 วินาที
3. ทำซ้ำอย่างน้อย 5-10 ครั้ง/เซต  
วันละ 3 เซต

## ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อหน้าท้อง

### 28. ทำยันตัวขึ้นจากพื้น

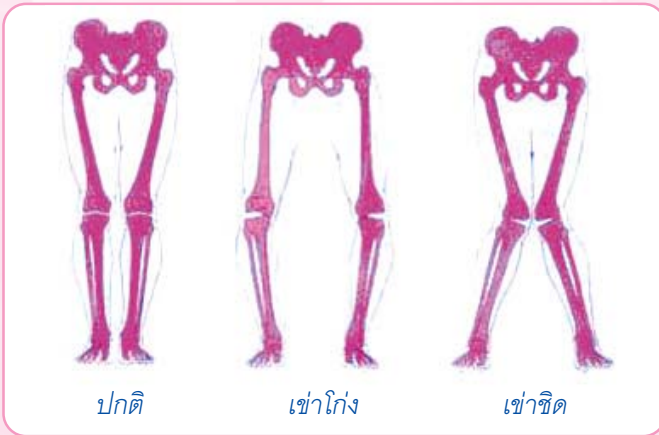


1. นอนคว่ำ งอศอก วางมือไว้ในแนว  
ระดับหัวไหล่
2. เหยียดศอกและลำตัวส่วนบน  
ขึ้นจากพื้น โดยระวังไม่ให้สะโพก  
ลอยพ้นพื้น ยืดค้างไว้ 15-30 วินาที  
กลับสู่ท่าเริ่มต้น
3. ทำซ้ำอย่างน้อย 5-10 ครั้ง/เซต  
วันละ 3 เซต

## การออกกำลังกายเพื่อรักษาและฟื้นฟูอาการ ...ปวดเข่า...

### สาเหตุ

1. การบาดเจ็บอาจเกิดจากการเล่นกีฬาโดยตรง เนื่องจากได้รับแรงกระทำจากภายนอก เช่น แรงปะทะจากคู่แข่งชั้นหรือจากอุปกรณ์ หรือการบาดเจ็บจากแรงกระทำที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย โดยมากมักเป็นผลจากการเล่นผิดเทคนิค การเล่นซ้ำ ๆ โดยไม่เว้นช่วงเวลาให้เนื้อเยื่อฟื้นตัว
2. การบาดเจ็บที่เป็นผลต่อเนื่องจากการบาดเจ็บเดิม เช่น ข้อเข่าเสื่อม
3. มีโครงสร้างของข้อเข่าผิดปกติ ทำให้เกิดขาโก่ง ขาแฉ่น เป็นต้น

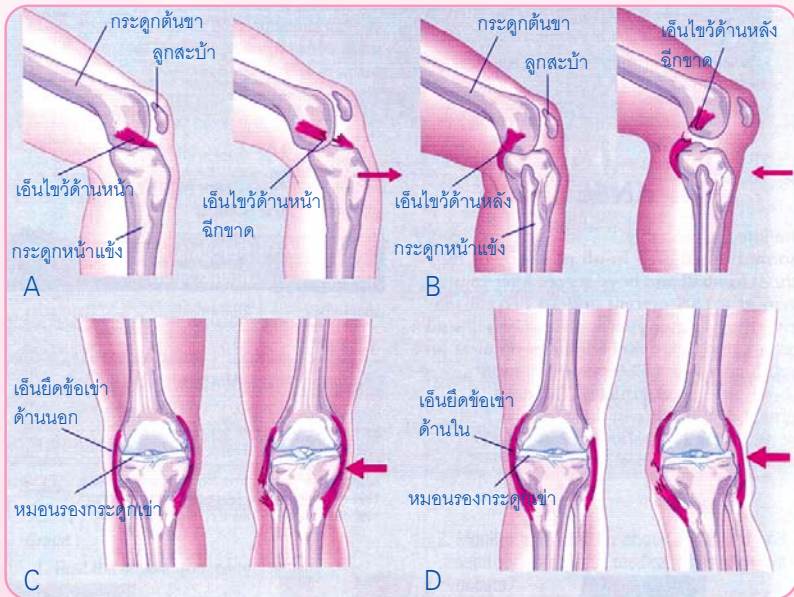


ภาพแสดงลักษณะโครงสร้างข้อเข่าผิดปกติ  
ที่มา : <http://aolsvc.health.webmd.aol.com> : 2007

## อาการ

กรณีบาดเจ็บเฉียบพลันที่เกิดการฉีกขาดของเนื้อเยื่อ โดยเฉพาะ กล้ามเนื้อ เอ็นยึดข้อต่อ หรือหมอนรองกระดูก จะทำให้เกิด การอักเสบและบวมอย่างรวดเร็ว ถ้าเกิดการบาดเจ็บรุนแรงถึงขั้น กระดูกหักร้าว จะมีการจำกัดการเคลื่อนไหวและการรับน้ำหนักผ่านข้อ จะปวดร้าวมาก

หากอาการปวดเป็นเรื้อรังจะทำให้ข้อเหยียดเข้าได้ไม่สุด กล้ามเนื้อ อ่อนแรงและข้อเข้าขาดความมั่นคง ซึ่งทำให้เล่นกีฬาได้ไม่เต็มที่



ภาพแสดงการฉีกขาดของเอ็นข้อเข่า ได้แก่

(a) เอ็นไขว้ด้านหน้า (ACL)

(b) เอ็นไขว้ด้านหลัง (PCL)

(c) เอ็นยึดข้อเข่าด้านนอก (LCL)

(d) เอ็นยึดข้อเข่าด้านใน (MCL)

ที่มา : Sport First Aid : Melinda J. Flegel : 2004

## การรักษา

หลังจากให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้นแล้ว พบว่าไม่มีอาการปวดอักเสบของข้อเข่าเพิ่มขึ้น ก็ให้ทำการบริหาร โดยเริ่มจากท่าง่าย ๆ ไปหาท่าที่ยากขึ้น

### ท่าบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของข้อเข่า

#### 29. ท่าเกร็งต้นขา



1. นอนหงาย มีหมอนหนุนใต้เข่า
2. เกร็งต้นขา ออกแรงกดเข่าลง บนหมอนให้มากที่สุด จนเข่าตรง เกร็งค้างไว้ 10-15 วินาที
3. ทำซ้ำอย่างน้อย 10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต

#### 30. ท่ายกขาขึ้นจากพื้น



1. นอนหงาย ชันเข่าซ้ายขึ้น
2. ยกขาขวาให้เข่าเหยียดตรง ลอยสูงจากพื้นประมาณ 1.5 ฟุต เกร็งค้างไว้ 10-15 วินาที แล้วพัก
3. ทำซ้ำอย่างน้อย 10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต
4. ทำสลับอีกข้างในลักษณะเดียวกัน

## ทำบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของข้อเข่า

### 31. ทำนอนตะแคงกางขา



1. นอนตะแคงทับข้างขวา
2. กางขาซ้ายขึ้นตรง ๆ สูงจากพื้นประมาณ 1.5 ฟุต ในลักษณะเข่าเหยียดตรง เกร็งค้างไว้ 10-15 วินาที แล้วพัก
3. ทำซ้ำ 10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต
4. ทำสลับอีกข้างในลักษณะเดียวกัน

### 32. ทำนอนตะแคงหุบขา



1. นอนตะแคงทับข้างขวา ชันเข่าซ้ายตั้งขึ้นไว้หน้าขาขวา แขนยันพื้นช่วยพยุงตัวไว้
2. ยกขาขวาขึ้นในแนวตั้ง สูงจากพื้นประมาณ 1 ฟุต พร้อมกับเหยียดเข่าตรง เกร็งค้างไว้ 10-15 วินาที แล้ววางลง
3. ทำซ้ำ 10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต
4. ทำสลับอีกข้างในลักษณะเดียวกัน

## ท่าบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของข้อเข่า

### 33. ท่านอน งอเข่า



1. นอนคว่ำ
2. งอเข่าขวาพับขาขึ้นมาให้ชิดสะโพกมากที่สุด เกร็งค้างไว้ 10-15 วินาที ค่อย ๆ วางลง
3. ทำซ้ำ 10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต
4. ทำสลับอีกข้างในลักษณะเดียวกัน

### 34. ท่านั่งเหยียดเข่า



1. นั่งบนเก้าอี้ หลังตรง
2. เหยียดขาขวาขึ้นมาให้เข่าตรง เกร็งค้างไว้ 10-15 วินาที ค่อย ๆ วางลง
3. ทำซ้ำ 10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต
4. ทำสลับอีกข้างในลักษณะเดียวกัน

### 35. ท่าก้าวขึ้นบันไดทางด้านหน้า



1. ยืนตรง ก้าวเท้าขวานำขึ้นบันได  
1 ชั้น ยกเท้าซ้ายตามขึ้นมาวาง  
อยู่ในชั้นเดียวกัน จากนั้นก้าวเท้า  
ทั้ง 2 ข้าง ถอยกลับลงมาอยู่ใน  
ชั้นเดิม
2. ทำซ้ำ 10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต
3. ทำสลับอีกข้างในลักษณะเดียวกัน

## ทำบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของข้อเข่า



### 36. ทำก้าวขึ้นบันไดทางด้านข้าง

1. ยืนหันข้าง ก้าวเท้าขวานำขึ้นบันได 1 ขั้น ยกเท้าซ้ายตามขึ้นมาวางอยู่ในขั้นเดียวกัน จากนั้นก้าวเท้าทั้ง 2 ข้าง ถอยกลับลงมาอยู่ในขั้นเดิม
2. ทำซ้ำ 10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต
3. ทำสลับอีกข้างในลักษณะเดียวกัน



### 37. ทำยืนย่อตัว

1. ยืนหลังตรงพิงลูกบอลลดติดกับกำแพง ให้ส้นเท้าห่างจากพื้นประมาณ 2 ฟุต
2. ค่อย ๆ ย่อเข่าลงมาอยู่ในลักษณะทำนอง ให้เข่าอดตั้งฉาก (สังเกตจากข้อเข่าไม่ยื่นเลยออกไปเกินแนวปลายนิ้วเท้า) เกร็งค้างไว้ 10 วินาที แล้วยืดตัวขึ้น
3. ทำซ้ำ 10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต

## ทำบริหารเพิ่มความแข็งแรงของข้อเข่า



### 38. ทำก้าวไปข้างหน้าย่อตัว

1. ยืนตรง
2. ก้าวขาขวาไปข้างหน้าพร้อมกับย่อเข่าลง ลำตัวตั้งตรง โดยให้เข่าทั้ง 2 ข้าง งอตั้งฉาก จากนั้นให้ค่อย ๆ ยืดตัวขึ้น (ข้อเข่าจะไม่ยื่นเลยออกไปเกินแนวปลายนิ้วเท้า)
3. ทำซ้ำ 10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต
4. ทำสลับอีกข้างในลักษณะเดียวกัน

## ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อสะโพกและต้นขา



### 39. ทำยืนพับขา

1. ยืนตรง มือซ้ายจับขอบโต๊ะ หรือวางมือบนผนัง
2. งอเข่าขวาไปด้านหลัง มือขวาจับบริเวณข้อเท้าเพื่อดึงเข่าให้งอเข้าหาตัวมากที่สุด โดยลำตัวตั้งตรง
3. ยืดค้างไว้ 15-30 วินาที ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต
4. ทำสลับอีกข้างในลักษณะเดียวกัน

## ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อสะโพกและต้นขา



### 40. ทำยืนโน้มตัวไปข้างหน้า

1. ยืนตรง
2. ยกขาข้างขวาสูงจากพื้น ให้หัวเข่าอยู่เหนือข้อสะโพก
3. โน้มตัวไปด้านหน้าโดยไม่ให้ส้นเท้าซ้ายยกขึ้น และรู้สึกตึงต้นขาด้านหน้าข้างซ้ายมากที่สุด
4. ยืดค้างไว้ 15-30 วินาที ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต
5. ทำสลับอีกข้างในลักษณะเดียวกัน



### 41. ทำพาดขาก้มแตะ

1. พาดขาขวาสูงจากพื้นระดับต่ำกว่าเอว ปลายเท้าตั้งตรง
2. ค่อย ๆ ก้มตัวลงไปข้างหน้า จนรู้สึกตึงบริเวณต้นขาด้านหลังมากพอทนได้ ยืดค้างไว้ 15-30 วินาที
3. ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต
4. ทำสลับอีกข้างในลักษณะเดียวกัน

## ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นขาด้านใน

### 42. ทำนั่งก้มตัว



1. นั่งแยกขา เข่าเหยียดตรง กางออกให้กว้างมากที่สุดที่ทำได้
2. พยายามโน้มตัวลงมาข้างหน้า จนรู้สึกตึงบริเวณต้นขาด้านใน
3. ยืดค้างไว้ 15-30 วินาที ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต

## ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นขาด้านข้าง



### 43. ทำไขว้ขา ก้มแตะ

1. ยืนตรง ไขว้ขาขวาไปด้านหลัง
2. ค่อย ๆ ก้มตัวลงมาพร้อมกับโน้มเอียงลำตัวไปทางซ้ายให้มากที่สุด ยืดค้างไว้ 15-30 วินาที
3. ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต
4. ทำสลับอีกข้างในลักษณะเดียวกัน

## การออกกำลังกายเพื่อรักษาและฟื้นฟูอาการ ...ปวดข้อเท้า...

การบาดเจ็บบริเวณข้อเท้าที่พบบ่อย ได้แก่ การเกิดข้อเท้าพลิก มักเกิดขณะเล่นหรือแข่งกีฬา พบในกีฬาเกือบทุกชนิด เช่น กรีฑา ฟุตบอล บาสเกตบอล ตะกร้อ ฯลฯ หรืออุบัติเหตุที่ทำให้ข้อเท้า เคลื่อนไหวในมุมที่มากกว่าปกติ ในลักษณะพลิกบิดเข้าด้านใน หรือ พลิกบิดออกด้านนอก ทำให้มีการฉีกขาดของเอ็นยึดข้อ (ligament) หรือเอ็นกล้ามเนื้อ (tendon) ซึ่งอาจเป็นการฉีกขาดเพียงบางส่วน หรือ ฉีกขาดทั้งหมดก็ได้ นอกจากนี้ยังพบการบาดเจ็บของเอ็นร้อยหวาย และเจ็บส้นเท้าในกีฬาที่ต้องอาศัยการวิ่งอยู่เกือบตลอดเวลา โดยเฉพาะ หลังจากการวิ่งเร็ว ๆ หรือวิ่งขึ้นทางลาดชัน



ภาพแสดงการฉีกขาดของเอ็นยึดข้อเท้าด้านนอก  
ที่มา : Ankle Sprain : <http://adam.about.com> : 2007

## อาการ

เกิดอาการบวม แดง ร้อน เนื่องจากมีเลือดคั่งใต้ผิวหนังบริเวณข้อเท้า จากการฉีกขาดของเส้นที่พุงรอบข้อเท้า เล่นกีฬาต่อไม่ได้ และไม่สามารถลงน้ำหนักขาข้างที่บาดเจ็บได้เลย ในรายที่มีการบาดเจ็บรุนแรง ทั้งนี้ขึ้นกับความรุนแรงที่ได้รับ

## การรักษา

ในกรณีที่บาดเจ็บไม่รุนแรง หลังจากให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้นแล้ว จึงเริ่มบริหารข้อเท้าดังต่อไปนี้

### ทำบริหารเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อเท้า

ทำบริหารข้อเท้า อาจเริ่มด้วยการบริหารด้วยเท้าเปล่า โดยไม่มีแรงต้านเข้ามาเกี่ยวข้อง ได้แก่ กระจกปลายเท้าขึ้นลง บิดฝ่าเท้าเข้าด้านใน บิดฝ่าเท้าออกด้านนอก ทุกการเคลื่อนไหวพยายามทำให้ได้มากที่สุด บริหารท่าละ 10 ครั้ง/เซต อย่างน้อยวันละ 3 เซต และการบริหารต้องทำอย่างนุ่มนวล ไม่รุนแรงจนเป็นอันตรายต่อเอ็นที่บาดเจ็บ

## ทำบริหารเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อเท้า

### 44. ทำกระดูกปลายเท้าขึ้น



กระดูกปลายเท้าขึ้นให้มากที่สุด

### 45. ทำถีบปลายเท้าลง



ถีบปลายเท้าลงให้มากที่สุด

### 46. ทำบิดปลายเท้าเข้าด้านใน



บิดปลายเท้าเข้าด้านใน

### 47. ทำบิดปลายเท้าออกด้านนอก



บิดปลายเท้าออกด้านนอก

\*\*\* สามารถเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและเอ็นข้อเท้า ได้ด้วยการบริหารในลักษณะนี้ โดยเพิ่มแรงต้านการเคลื่อนไหวของข้อเท้าด้วยยางยืด สปริงหรือถุงทราย

## ทำบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงมั่นคงของข้อเท้า



### 48. ทำยืนทรงตัวขาข้างเดียว

1. ยืนตรงนิ่งๆ ด้วยขาข้างใดข้างหนึ่ง ไม่ย่อเข่า
2. ยกแขน 2 ข้างขึ้นทางข้างหน้า ขนานกับพื้น ทรงตัวให้นิ่งค้างไว้ 30 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต
3. ทำสลับอีกข้างในลักษณะเดียวกัน



### 49. ทำยืนทรงตัวบนแผ่นฝึการทรงตัว

1. ยืนทรงตัวบนแผ่นฝึกทรงตัว ด้วยขาทั้ง 2 ข้าง ไม่ย่อเข่า
2. พยายามทรงตัวบนแผ่นฝึกให้นานที่สุด



\*\*\* เพิ่มความยากด้วยการยืนทรงตัวด้วยขาข้างเดียว

## ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อน่องและเอ็นร้อยหวาย



### 50. ทำยืนถ่ายน้ำหนักไปด้านหน้า

1. ยืนหันหน้าใช้มือยันฝาผนัง หรือ จับขอบโต๊ะไว้
2. เหยียดขาซ้ายไปข้างหลัง ส้นเท้า วางราบกับพื้น
3. ย่อเข่าขวาลง จนรู้สึกตึงบริเวณ น่องและข้อเท้าซ้าย
4. ยืดค้างไว้ 15-30 วินาที ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต
5. ทำซ้ำอีกข้างในลักษณะเดียวกัน

### 51. ทำดึงข้อเท้าให้กระดูกขึ้น



1. นั่งเหยียดขา ใช้ผ้าคล้องบริเวณ ฝ่าเท้า
2. ดึงผ้าให้ข้อเท้ากระดูกขึ้นให้ มากที่สุด
3. ยืดค้างไว้ 15-30 วินาที ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต
4. ทำซ้ำอีกข้างในลักษณะเดียวกัน

## ทำบริหารเพื่อรักษาพื้นฟูอาการเจ็บส้นเท้า

### 52. ทำเขย่งเท้า



1. ยืนตรง
2. เขย่งเท้า ขึ้น-ลง ให้เต็มทีอย่างช้า ๆ ทำซ้ำ 10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต
3. เพิ่มความยากด้วยการยืนเขย่งขา ขึ้น-ลง ทีละเท้า (ควรบริหารอย่าง นุ่มนวล ไม่กระแทกพื้นแรง ๆ จนเป็นอันตรายต่อเอ็นที่บาดเจ็บ)

### 53. ทำขยำผ้า



1. นั่งบนเก้าอี้
2. วางเท้าลงบนผ้า
3. ขยำ นิ้วเท้าจิกผ้าขึ้นจากพื้น เกร็งค้างไว้สักพักจึงปล่อย ทำซ้ำ 10 ครั้ง/เซต วันละ 3 เซต

\*\*\* เพิ่มความยาก โดยเพิ่มน้ำหนัก ของผ้าด้วยการวางก้อนน้ำหนัก ถ่วงทับผ้าไว้

## เอกสารอ้างอิง

- เจริญ กระบวนรัตน์. **สุขภาพดีง่ายนิดเดียว**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2549.
- ดร.ณนวรรณ จักรพันธ์. **การบาดเจ็บจากการกีฬา**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548.
- เทพวาทนี หอมสนธิ. **การบาดเจ็บทางการกีฬา การป้องกันและการพยาบาลฉุกเฉิน**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : บริษัทบพิตรการพิมพ์ จำกัด, 2543.
- มยุณา ช่างกัญญา. **คู่มือการสอนการป้องกันการบาดเจ็บทางการกีฬา**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : บริษัทฟ้าอภัย จำกัด, 2540.
- วิชัย วนดุรงค์วรรณ. **กีฬาเวชศาสตร์พื้นฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- สุวิทย์ อริยชัยกุล. **กายภาพบำบัดทางการกีฬาขั้นพื้นฐาน**. เอกสารวิชาการ ประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการ ณ มหาวิทยาลัยนเรศวร วันที่ 29-31 กรกฎาคม 2545.
- Alter, M.J. **Sport Stretch**. 2<sup>nd</sup> ed. United States of America : Human Kinetics, 1998.
- Donatelli, R.A. **Physical Therapy of the Shoulder**. 3<sup>rd</sup> ed. New York : Churchill Livingstone, 1997.
- Flegel, M.J. **Sport First Aid**. 3<sup>rd</sup> ed. Hong Kong : Human Kinetics, 2004.
- Norris, C.M. **Sports Injuries Diagnosis and Management**. 2<sup>nd</sup> ed. Oxford : Butterworth Heinemann, 1998.
- Prentice, W.E. **Rehabilitation Techniques in Sports Medicine**. 3<sup>rd</sup> ed. United States of America : McGraw-Hill, 1999.
- Ankle Sprain : <http://adam.about.com> [2007, January 4]
- Bowleg & Knock knee : <http://aolsvc.health.webmd.aol.com> [2007, February 10]
- Scoliosis : <http://teamclinic.com> [2007, January 8].

## คณะผู้จัดทำ

### ที่ปรึกษา

|                            |  |
|----------------------------|--|
| นายทินกร นำบุญจิตต์        | ผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ    |
| นายเสกสรร นาควงศ์          | รองผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ |
| นายประวิทย์ อุ่นวิจิตร     | รองผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ |
| นายสุวัตร สิทธิหล่อ        | ผู้อำนวยการสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา             |
| รศ.นพ.วิชัย วนดุรงค์วรรณ   | ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์การกีฬา               |
| ผศ.ดร.จิตตองศ์ ก้าวกลีกรรม | ผู้เชี่ยวชาญด้านกายภาพบำบัด                    |

### คณะบรรณาธิการ

คณะกรรมการโครงการผลิตเอกสารและสื่อของสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา

### ผู้เรียบเรียงและจัดทำต้นฉบับ

นางสาวนุสรา ปังกรกิจ  
นางจารุณันท์ พันธุ์งามตา  
นางณัฐฐวี แสงอรุณ

### ผู้ถ่ายภาพ

นายพรราวินท์ เล้ารัตนอารีย์

### ผู้แสดงแบบ

นายสกล จันทร์ดวง  
นายวีรวัฒน์ คำแสนพันธ์

### ผู้จัดพิมพ์

กลุ่มเวชศาสตร์การกีฬา สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา  
สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา  
154 ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330  
โทร. 0-2215-4646 โทรสาร 0-2214-2578