

เรื่อง บาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ต้องปฏิบัติตัวให้ถูกต้อง

คำนำ

การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นโดยปกติ ที่อาจเกิดขึ้นทั้งเล็กน้อย ตามชนิด และประเภทของการออกกำลังกาย จะด้วยความตั้งใจหรือไม่ก็ตาม และสิ่งสำคัญอยู่ที่การดูแลรักษา หรือการฟื้นฟู สภาพการบาดเจ็บให้กลับสู่สภาวะปกติได้อย่างถูกต้อง... บทความฉบับนี้จึงมา แนะนำให้กับผู้รักในการออกกำลังกาย และใส่ใจสุขภาพ ได้รู้วิธีการรักษาปฏิบัติตัวให้ถูกต้อง

บาดเจ็บจากการเล่นกีฬาเกิดจากอะไร

ในที่นี้เราจะพูดถึงเฉพาะการบาดเจ็บของเนื้อเยื่ออ่อน เช่น กล้ามเนื้อ เอ็น พังศืดเท่านั้น ไม่รวมถึงการบาดเจ็บที่รุนแรงจนกระดูกหัก

พอจะแบ่งสาเหตุของการบาดเจ็บได้เป็น 3 ชนิด



1. การบาดเจ็บที่เกิดจากแรงภายนอกมากระแทก ทำให้เกิดการฉีกขาดของเนื้อเยื่อ เช่น ถูกเตะที่บริเวณข้อเท้าขณะเล่นฟุตบอล และเกิดการฉีกขาดของเอ็นและพังศืด
2. จากแรงภายใน มีการหดตัวของกล้ามเนื้ออย่างรุนแรง จนเกิดการฉีกขาดของกล้ามเนื้อหรือเนื้อเยื่อ เช่น การฉีกขาดของเอ็นร้อยหวายในนักกีฬากระโดดสูง
3. จากการใช้งานมากเกินไป เกิดในบริเวณที่ได้รับบาดเจ็บน้อยๆ ซ้ำที่เดิมบ่อยๆ เช่น การอักเสบบริเวณข้อศอกของนักเทนนิส หรือบริเวณเข่าและข้อเท้าของนักวิ่ง

เมื่อบาดเจ็บแล้วทำอย่างไรดี

ควรเริ่มการรักษาทันทีหลังจากที่ได้รับบาดเจ็บ และควรได้รับการฟื้นฟูสภาพอย่างต่อเนื่องจนหายดี แล้วจึงกลับไปเล่นกีฬาเหมือนเดิม เนื้อหาที่ท่านกำลังจะอ่านต่อไปนี้จะช่วยให้ท่านปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้อง แต่ถ้าท่านไม่แน่ใจหรือในกรณีที่เป็นมากก็ควรปรึกษาแพทย์

จะลดอาการปวดและบวมได้อย่างไร

ความเจ็บปวดจะเกิดขึ้นหลังจากได้รับบาดเจ็บ และมักมีอาการบวมตามมา

- สิ่งแรกที่จะต้องทำหลังจากนั้นก็คือ พยายามหลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหวบริเวณที่บาดเจ็บให้มากที่สุด เช่นการใช้ไม้ค้ำที่ข้อเข่า
- ต่อจากนั้นให้ประคบด้วยความเย็น เช่นใช้ผ้าห่มก้อนน้ำแข็ง ออกแรงกดเล็กน้อยบริเวณที่บาดเจ็บ ความเย็นจะทำให้เส้นเลือดหดตัว ช่วยให้เลือดหยุดเร็ว ไม่ออกมากภายในเนื้อเยื่อ จะช่วยไม่ให้การบาดเจ็บเป็นมาก ผ่อนหนักให้เป็นเบา ลดหรือป้องกันอาการอักเสบและบวมได้เป็นอย่างดี ดังนั้นเมื่อเกิดการบาดเจ็บใหม่ๆ ในระยะ 24-48 ชั่วโมงแรก ให้ใช้ความเย็น ไม่ใช่ความร้อน ขอให้จำตรงนี้ให้ดีๆ เพราะเท่าที่พบ มีคนที่ไม่ทราบหรือเข้าใจผิดเป็นจำนวนมาก ที่นิยมใช้ความร้อน เช่น ทาด้วยยาหม่อง หรือครีมนวดที่ทาแล้วร้อน ทำให้เส้นเลือดขยายตัว เป็นสาเหตุให้เลือดที่ออกหยุดยาก เกิดอาการบวมมากขึ้นได้
- อีกอย่างที่จะช่วยลดอาการบวมได้ก็คือการยกส่วนที่บาดเจ็บให้สูง เพื่อช่วยให้เลือดไหลเวียนดี ไม่คั่งอยู่บริเวณที่บาดเจ็บ เช่นในกรณีข้อเท้าแพลง เวลานั้นควรยกเท้าพาดเก้าอี้ไม่ควรนั่งห้อยเท้านานๆ เวลานอนก็หาม้วนผ้ามาหนุนเท้าให้สูงขึ้นจะดีมาก
- ถ้าปวดมากก็อย่าลืมกินยาแก้ปวด ยาพาราเซตามอล เป็นยาที่ได้ผลดีและค่อนข้างปลอดภัย สามารถหาซื้อมากินเองได้ (ไม่ควรใช้ในผู้ป่วยโรคตับ) ส่วนยาต้านอาการอักเสบ อาจเกิดผลข้างเคียงได้ โดยเฉพาะในผู้ป่วยโรคกระเพาะ จึงควรใช้ตามคำแนะนำของแพทย์

วิธีช่วยลดการอักเสบ

เมื่อพ้นระยะ 24-72 ชั่วโมง (ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของการบาดเจ็บ) การใช้เครื่องช่วยพยุงก็ จะช่วยปกป้องส่วนที่บาดเจ็บได้ เช่นการใช้ไม้ค้ำยันหรือไม้เท้าในกรณีบาดเจ็บที่ขา การใส่ผ้ายึดรัดที่ข้อศอก หรือการใส่ปลอกคอ เป็นต้น

ในขณะนี้ควรจะใช้ความร้อนช่วยด้วย เราใช้ความร้อนได้จากหลายรูปแบบ

- เครื่องมือทางกายภาพ เช่น กระเป่าไฟฟ้า ถุงร้อน อัลตราซาวด์
- การใช้ยาเฉพาะที่ ในท้องตลาดมีหลายรูปแบบ เช่นครีม โลชั่น น้ำมัน บางชนิดก็ทำออกมาในรูปแบบของสเปรย์เพื่อความสะดวกในการใช้ มีข้อควรระวัง ก็คือ การแพ้ยา และต้องระวังการใช้ยาในบริเวณผิวหนังที่อ่อนบาง เพราะอาจร้อนเกิน เกิดอันตรายต่อผิวหนังได้ ดังนั้นจึงควรเลือกยาที่ใช้ได้ง่าย และมีผลข้างเคียงน้อย

จะเริ่มออกกำลังได้เมื่อไร

ความจริงแล้วเราเริ่มออกกำลังได้ตั้งแต่ระยะแรก แต่จะไม่มีอาการเคลื่อนไหวของส่วนที่บาดเจ็บ จะยกตัวอย่างในกรณีของการบาดเจ็บที่ข้อศอก เราสามารถออกกำลังของแขนข้างนั้นได้โดยการกำมือ บีบ เกร็งกล้ามเนื้อเบาๆ อย่าให้ถึงกับเจ็บ ทำได้บ่อยๆ

เมื่อพ้นระยะของการอักเสบ เราต้องป้องกันไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่นการติดอ่อนแรงของกล้ามเนื้อ หรือการยึดติดของข้อ ดังนั้นต้องออกกำลังและเคลื่อนไหวบริเวณข้อที่บาดเจ็บให้มากขึ้น ข้อควรระวังคือ ต้องทำในขนาดที่พอเหมาะไม่มากเกินไป จนเกิดการบาดเจ็บซ้ำอีก ต้องทำช้าๆ และเริ่มจากเบาๆ ก่อน ให้ใช้ความรู้สึกเจ็บเป็นตัวกำหนด ถ้ารู้สึกเจ็บมากก็แสดงว่าทำมากหรือรุนแรงเกินไป

ฟื้นฟูสภาพร่างกายให้แข็งแรง

ร่างกายจะพร้อมมากขึ้นในช่วง 3-6 สัปดาห์หลังจากได้รับบาดเจ็บ เราจะพยายามฟื้นฟูร่างกายให้คืนสู่สภาพปกติ แต่ต้องจำไว้ว่าต้องค่อยเป็นค่อยไป อย่าใจร้อน

- เริ่มออกกำลังเพื่อเพิ่มความแข็งแรง เช่นการยกน้ำหนักเท่าที่เราสามารถยกได้ และค่อยๆ เพิ่มน้ำหนักให้มากขึ้น
- ออกกำลังเพื่อเพิ่มความทนทาน ควบคุมไปด้วย ซึ่งทำได้โดยการใช้น้ำหนักด้านที่เบาๆ (หนักประมาณ 20-40% ของน้ำหนักที่สามารถยกได้) แต่ต้องยกติดต่อกันหลายๆครั้ง
- ต้องเพิ่มความทนทานให้ระบบหัวใจ หลอดเลือด และปอดด้วย ทำได้โดยการออกกำลังแบบแอโรบิก ต่อเนื่องกันประมาณ 30 นาที *การออกกำลังกายแบบนี้ ควรทำต่อเนื่องมาตั้งแต่แรก ไม่ควรหยุดถ้าไม่มีผลเสียต่อส่วนที่บาดเจ็บ เช่น เคยออกกำลังแบบแอโรบิกด้วยการวิ่งอยู่เป็นประจำ แล้วเกิดข้อมือขึ้นจากการเล่นบาสเกตบอล ก็ยังคงสามารถวิ่งออกกำลังได้ตามปกติ

- เมื่อสภาพร่างกายพร้อมมากขึ้นให้เริ่มฝึกตามประเภทของกีฬาที่เล่น เพื่อเพิ่มความคล่องตัวและความเร็ว อย่าลืมว่าเป็นแค่การฝึก ระวังอย่าให้รุนแรงหรือมากเกินไป

กลับไปแข่งขันได้หรือยัง

ปัญหาที่พบบ่อยๆ ก็คือการบาดเจ็บที่เกิดซ้ำขึ้นอีก เนื่องจากใจร้อนกลับไปเล่นกีฬาในสภาพที่ร่างกายยังไม่พร้อม ก่อนที่จะกลับไปเล่นกีฬาได้เต็มที่โดยเฉพาะในระดับการแข่งขัน จะต้องมีการทดสอบ และแน่ใจว่าร่างกายมีความสมบูรณ์พร้อมมากกว่า 95% ขึ้นไป

สรุปและวิเคราะห์

ปัญหาการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาเป็นปัญหาที่พบบ่อยมาก ในผู้เล่นกีฬาแทบทุกชนิดพูดได้ว่าผู้เล่นกีฬาต้องยอมเกิดการบาดเจ็บการบาดเจ็บจะมากหรือน้อยทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับของการเล่นกีฬา หากเล่นเพื่อสุขภาพอาการบาดเจ็บก็จะน้อยตาม หากเป็นการเล่นเพื่อการแข่งขันกรณีบาดเจ็บอาจมากตาม การเล่นอย่างผิดวิธีก็เป็นอีกปัญหาที่พบบ่อย วย ยังส่งผลต่อการเล่นกีฬาเนื่องจากผู้ที่มีอายุมากขึ้นมักประสบปัญหาอาการบาดเจ็บบ่อย วิธีที่จะช่วยในการลดปัญหาอาการบาดเจ็บในการเล่นกีฬา คงต้องคำนึงถึงองค์ประกอบ ทางด้านอายุ เพศ วย ชนิดของกีฬา และสถานที่ ทั้งนี้ยังรวมถึงการเล่นอย่างถูกวิธีด้วย การใส่ใจที่ต้นเหตุเมื่อเกิดการบาดเจ็บจึงเป็นสิ่งที่สำคัญต่อการรักษา เมื่อเกิดการบาดเจ็บใหม่ๆควรหยุด เพื่อตรวจหาอาการ และเป็นการป้องกันการบาดเจ็บที่อาจลุกลามไปยังจุดอื่นๆ ดังนั้นผู้เล่นกีฬาจึงควรคำนึงถึงสุขภาพเป็นสำคัญ...

ที่มา : http://www.rehabmed.or.th/assoc/as_thai/public/spor-Inj.html

น.พ. อรรถฤทธิ์ ศฤงคไพบูลย์ ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู สภากาชาดไทย