

กรมพลศึกษา

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

ด้วยหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในนักกีฬา



บทนำ

การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ทำให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง ส่งผลให้ระบบประสาท กล้ามเนื้อ และข้อต่อต่างๆ ในร่างกาย มีการทำงานประสานสัมพันธ์กันได้ดีขึ้น

สมรรถภาพทางกาย ถือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา การเคลื่อนไหวที่ดีจะต้องมีสมรรถภาพทางกายที่ดี เพื่อควบคุมร่างกายให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในปัจจุบันมีการนำความรู้ทางวิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ามาใช้พัฒนาความสมบูรณ์แข็งแรงและความยืดหยุ่นของร่างกาย ซึ่งเป็นสิ่งที่นักกีฬาต้องปฏิบัติทุกครั้ง เพื่อเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของข้อต่อในร่างกาย นอกจากนี้ การอบอุ่นและคลายอุ่นร่างกาย เป็นขั้นตอนสำคัญขั้นตอนหนึ่ง ซึ่งช่วยป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้อย่างดี

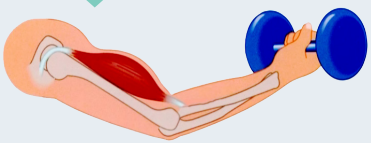
CONTENT

สารบัญ

1. ทำไมต้องยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 3
2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่งผลให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายได้อย่างไร 4
3. ปริมาณการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ถูกต้อง 5
4. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อมีข้อห้ามและข้อควรระวังอย่างไร 6
5. หลักการและขั้นตอนการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างถูกต้อง 8
6. เทคนิคการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในขณะอบอุ่นและคลายอุ่นร่างกาย 10
7. กลุ่มกล้ามเนื้อที่ควรได้รับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทั้งแบบหยุดนิ่งและเคลื่อนไหว/เคลื่อนที่ 12
8. ประเภทและสาเหตุของการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา 23
9. การป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา 25
10. ตะคริวกับการปฐมพยาบาลเบื้องต้น 27
11. เริ่มต้นยืดเหยียดกล้ามเนื้อภายหลังเกิดการบาดเจ็บอย่างไรจึงจะถูกต้องและปลอดภัย 29

1 ทำไมต้องยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

ในปัจจุบัน มีการนำความรู้ทางวิทยาศาสตร์การกีฬามาใช้ในวงการกีฬาเพื่อพัฒนาความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย คงไม่มีนักกีฬาคนใดไม่รู้จักคำว่า ***การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือ Stretching*** ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญขั้นตอนหนึ่งในการอบอุ่นและคลายอุ่นร่างกาย ช่วยป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้



กล้ามเนื้อแต่ละมัดประกอบด้วยใยกล้ามเนื้อจำนวนมากรวมกัน มีลักษณะคล้ายลูกรักบี้ ส่วนหัวและท้ายเป็นเอ็นกล้ามเนื้อทำหน้าที่เชื่อมกล้ามเนื้อเข้ากับกระดูก เมื่อกล้ามเนื้อหดตัวจะดึงกระดูกเข้ามาใกล้กันมากขึ้น ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวข้อต่อต่าง ๆของร่างกาย

ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาควรปฏิบัติตาม 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. การอบอุ่นร่างกายหรือวอร์มอัพ (Warm Up) เป็นการอบอุ่นร่างกายทั่วไป
2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เป็นการทำให้กล้ามเนื้อมีความพร้อมในการเล่นกีฬา
3. ช่วงการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ควรจะมีความเหนื่อยและเวลาที่พอเหมาะในแต่ละบุคคล
4. การคลายอุ่นร่างกายหรือคูลดาวน์ (Cool Down) โดยค่อย ๆ ลดความเหนื่อยของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาลง พร้อม ๆกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อลดความตึงและทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย

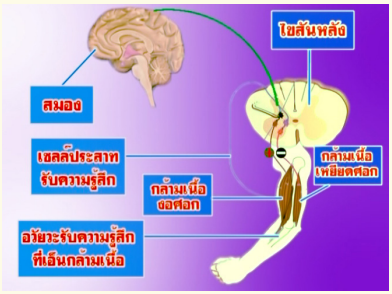
จะเห็นได้ว่าการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการอบอุ่นและการคลายอุ่นร่างกาย ช่วยเพิ่มความอ่อนตัวหรือยืดหยุ่นตัว เพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ลดอาการตึง เกร็งของกล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายและยังช่วยป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้อย่างมาก

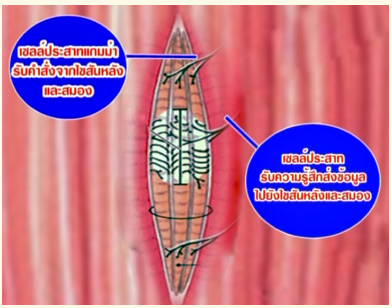
SPORT TIPS

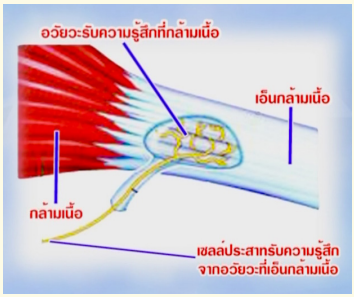
การยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นขั้นตอนที่สำคัญมากทั้งก่อนและหลังการเล่นกีฬา เพราะจะช่วยลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและเอ็นข้อต่อได้

2 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่งผลให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายได้อย่างไร

องค์ประกอบสำคัญที่เกี่ยวข้องกับกลไกการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ประกอบด้วยส่วนของเส้นใยกล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อและระบบประสาทที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย ขณะที่กล้ามเนื้อถูกยืดเหยียดออกอย่างเร็วในเวลาสั้นๆ จะส่งผลให้แกนเส้นใยกล้ามเนื้อและเอ็นกล้ามเนื้อถูกยืดยาวออก ตัวรับความรู้สึกที่อยู่ภายในแกนเส้นใยกล้ามเนื้อจะส่งสัญญาณประสาทไปยังไขสันหลังและอีกส่วนหนึ่งจะส่งขึ้นไปที่สมอง สัญญาณประสาทที่ไขสันหลังจะรับ-ส่ง คำสั่งไปยังกล้ามเนื้อที่ถูกยืดเหยียดออก ส่งผลทำให้กล้ามเนื้อมีการหดตัว แต่ถ้ากล้ามเนื้อค่อยๆ ถูกยืดเหยียดออกค้างไว้ เช่น เทคนิคการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบหยุดนิ่ง จะส่งผลให้แกนเส้นใยกล้ามเนื้อและเอ็นกล้ามเนื้อถูกยืดเหยียดออก กระตุ้นตัวรับความรู้สึกที่เราเรียกว่า golgi tendon ส่งสัญญาณประสาทไปยังไขสันหลังและสมอง เกิดการยับยั้งการทำงานของกล้ามเนื้อแทน ส่งผลให้กล้ามเนื้อคลายตัว ทำให้สามารถยืดเหยียดกล้ามเนื้อได้มากยิ่งขึ้น







3 ปริมาณการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ถูกต้อง

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ทำให้มีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ควรยืดเหยียดให้เต็มช่วงการเคลื่อนไหวจนรู้สึกตึงและค้างไว้ประมาณ 10 วินาที ในกรณีที่มีความตึงตัวของกล้ามเนื้อมาก ควรเริ่มต้นยืดเหยียดค้างไว้ 7 วินาทีขึ้นไป เนื่องจากในช่วง 4-6 วินาทีแรก อวัยวะรับความรู้สึกที่เอ็นกล้ามเนื้อและเส้นใยกล้ามเนื้อจะมีการตอบสนองต่อความตึงตัวที่เกิดจากการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและส่งผลให้กล้ามเนื้อส่วนนั้นผ่อนคลาย หลังจากมีความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อแล้วจึงเพิ่มระยะเวลาในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในแต่ละครั้งให้ยาวนานขึ้น แต่ไม่ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อในแต่ละครั้งนานเกิน 1 นาที และควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 2-3 ครั้งต่อท่า หากมีความยืดหยุ่นดีขึ้นจึงค่อยเพิ่มจำนวนครั้ง เป็น 4-6 ครั้ง



SPORT TIPS

ถ้าต้องการให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายเราควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบนุ่มนวลเต็มช่วงของการเคลื่อนไหวและค้างไว้ 10 วินาที ควรทำท่าละประมาณ 2-3 ครั้ง

4 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อมีข้อห้ามและข้อควรระวังอย่างไร

1 งดการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในบริเวณที่มีอาการบาดเจ็บรุนแรง หรืออยู่ในระยะอักเสบของกล้ามเนื้อและเอ็นกล้ามเนื้อ ควรปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพบำบัด เพื่อขอคำแนะนำการยืดเหยียดภายหลังการบาดเจ็บอย่างถูกวิธี



2 ไม่ควรกลั้นหายใจ ในขณะทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ



3 ไม่ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วยความเร็วหรือใช้แรงเหวี่ยงที่เกิดจากการเคลื่อนไหวร่างกาย เพราะจะทำให้เกิดแรงกระชากที่เอ็นกล้ามเนื้อและตัวกล้ามเนื้อ มีโอกาสทำให้เกิดการบาดเจ็บหรือฉีกขาดได้





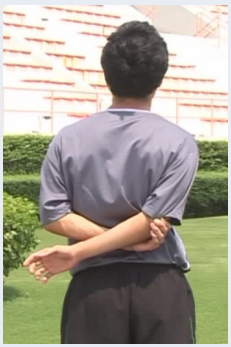
4 ไม่ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อจนกระทั่งรู้สึกเจ็บปวดมาก เนื่องจากจะทำให้เกิดการฉีกขาดของกล้ามเนื้อได้

5 ในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้องยืดเหยียดด้วยความระมัดระวัง ไม่ให้เกินช่วงของการเคลื่อนไหว



5 หลักการและขั้นตอนการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างถูกต้อง

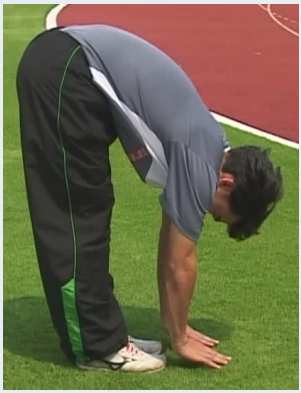
- ควรยืดเหยียดกลุ่มกล้ามเนื้อมัดใหญ่ก่อน เช่น หน้าอก ไหล่ หลังส่วนบน ต้นแขน คอ หน้าท้อง หลัง สะโพก ต้นขา จนถึงปลายขา เพราะกล้ามเนื้อมัดใหญ่มีแรงดึงและแรงยืดเกาะมาก ส่งผลทำให้เกิดอาการปวด ดังนั้น การคลายกล้ามเนื้อมัดใหญ่จะส่งผลให้รู้สึกผ่อนคลายได้มากขึ้น







- ควรเริ่มต้นยืดเหยียดกล้ามเนื้อในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว คือ สะโพก ต้นขาและลำตัวก่อน
- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อควรจะทำช้า ๆ ค่อยเป็นค่อยไป ไม่กระตุก ไม่กระชาก และไม่กลั้นหายใจ ในระหว่างทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- ควรทำซ้ำอย่างน้อย 2-3 ครั้งในแต่ละกลุ่มกล้ามเนื้อหรือในแต่ละท่า เพื่อให้กล้ามเนื้อมีโอกาสผ่อนคลายตัวเองจากการยืดเหยียด และควรหยุดนิ่งค้างไว้ในตำแหน่งที่รู้สึกตึงประมาณ 10-15 วินาที เป็นอย่างน้อย การทำซ้ำแต่ละครั้งควรเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวในการยืดเหยียดเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

SPORT TIPS

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ดี ต้องพยายามเคลื่อนไหวร่างกายไปสู่ตำแหน่งที่รู้สึกตึงและหยุดนิ่งค้างไว้ที่ตำแหน่งนั้น อย่างน้อย 10-15 วินาทีหรือมากกว่านั้นถ้าสามารถทำได้ ก็จะได้ผลดียิ่งขึ้น

6 เทคนิคการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในขณะอบอุ่นและคลายอุ่นร่างกาย

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อไม่ใช่การอบอุ่นร่างกาย แต่เป็นองค์ประกอบที่สำคัญขั้นตอนหนึ่งของการอบอุ่นร่างกาย เทคนิคการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในขณะอบอุ่นและคลายอุ่นร่างกายมีดังนี้

การอบอุ่นร่างกาย คือการเตรียมความพร้อมในระบบต่างๆ ของร่างกาย ที่เกี่ยวข้องกับการใช้ร่างกายทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหว นักกีฬาจะใช้การเคลื่อนไหวร่างกายมากกว่าคนปกติทั่วไปหลายเท่า การอบอุ่นร่างกายเป็นการเตรียมความพร้อมของระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาท ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนเลือด ในขณะเดียวกันการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นปัจจัยหนึ่ง ที่ช่วยเสริมการทำงานของกล้ามเนื้อหรือระบบประสาท ที่ควบคุมการเคลื่อนไหวนั้นให้ได้รับการกระตุ้นและเตรียมความพร้อม ส่งผลให้นักกีฬาสามารถปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหว หรือการเคลื่อนที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

การอบอุ่นร่างกาย แบ่งเป็น

- การอบอุ่นร่างกายทั่วไป คือ ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ในการเคลื่อนไหว เคลื่อนที่
- การอบอุ่นร่างกายเฉพาะกีฬา จะเน้นการเคลื่อนไหวต่างๆ ในรูปแบบของกีฬา โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก็จะเน้นไปสู่การใช้กล้ามเนื้อและข้อต่อ ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติทักษะในกีฬานั้นๆ มากขึ้น



การอบอุ่นร่างกายทั่วไป



การอบอุ่นร่างกายเฉพาะกีฬา





เมื่ออบอุ่นร่างกายและเล่นกีฬาแล้ว ควรคลายอุ่นร่างกายด้วย **การคูลดาวน์ (Cool Down)** การคลายอุ่นร่างกาย คือการปรับสภาพร่างกายให้กลับมาเป็นปกติ การออกกำลังกายทำให้ร่างกายถูกกระตุ้นให้เกิดการเผาผลาญพลังงาน ทำให้ของเสียเกิดขึ้นในร่างกาย ดังนั้น การคูลดาวน์ คือการปรับสภาพร่างกายให้กลับมาเป็นปกติ หรืออาจจะเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การฟื้นสภาพร่างกายเพื่อลดอาการเหนื่อยล้าที่เกิดขึ้น ป้องกันปัญหาการปวดเมื่อยที่กล้ามเนื้อ ข้อต่อ จากการใช้งานและมีแลคติก (Lactic) หรือมีคาร์บอนไดออกไซด์ (Carbondioxide) เกิดขึ้นในระหว่างเคลื่อนไหว สำหรับการยืดเหยียดในช่วงของการคูลดาวน์ก็จะแตกต่างจากการยืดเหยียดในช่วงการอบอุ่นร่างกาย กล่าวคือ ในขณะอบอุ่นร่างกาย เราต้องการการกระตุ้น ดังนั้นการยืดเหยียดจะเริ่มจากการหยุดนิ่งไปสู่การเคลื่อนไหว แต่การคูลดาวน์จะทำในลักษณะตรงกันข้ามคือ จากการเคลื่อนไหวอยู่ จะค่อย ๆเคลื่อนไหวช้าลงจนกระทั่งไปสู่การยืดเหยียดกล้ามเนื้อในลักษณะหยุดนิ่งค้างไว้ เพื่อให้ร่างกายค่อย ๆฟื้นสภาพจากการปวดเมื่อยล้าลงตามลำดับทีละขั้นตอน ช่วยให้ร่างกายกลับฟื้นมาเป็นปกติได้เร็วขึ้น

SPORT TIPS

หลักการปฏิบัติในขั้นตอนอบอุ่นร่างกายหรือการวอร์มอัพ (Warm Up) คือจะต้องปฏิบัติจากช้าไปเร็ว หรือยืดเหยียดจากหยุดนิ่งไปสู่การเคลื่อนไหว ในทางตรงกันข้าม การคูลดาวน์ (Cool Down) จะค่อย ๆเคลื่อนไหวช้าลงสู่การยืดเหยียดกล้ามเนื้อในท่าหยุดนิ่งค้างไว้

7 กลุ่มกล้ามเนื้อที่ควรได้รับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทั้งแบบหยุดนิ่งและเคลื่อนไหว/เคลื่อนที่

การนำเทคนิคการยืดเหยียดกล้ามเนื้อไปใช้ในทางกีฬา จะช่วยลดการบาดเจ็บกล้ามเนื้อจากการเล่นกีฬาและทำให้ร่างกายมีความพร้อมในการเล่นกีฬา โดยกลุ่มกล้ามเนื้อที่ควรจะได้รับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อมีดังนี้

7.1 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบหยุดนิ่ง

7.1.1 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบหยุดนิ่ง กลุ่มกล้ามเนื้อคอ

การยืดกล้ามเนื้อร่างกายส่วนบน ที่บริเวณต้นคอมีท่ายืดกล้ามเนื้อดังนี้



- **การยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอด้านข้าง** ผู้ยืดเอียงศีรษะไปทางด้านใดด้านหนึ่งและใช้มือข้างเดียวกันกับตำแหน่งที่เอียงศีรษะไปเหนี่ยวดึงศีรษะด้านนั้นลง เพื่อยืดกล้ามเนื้อต้นคอด้านข้างซ้าย-ขวา



- **การยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอด้านใน** หันหน้าเฉียง 45 องศา แล้วก้มลง ใช้มือเหนี่ยวศีรษะทางด้านหลัง เพื่อกดคอให้ก้มลงมากยิ่งขึ้น ทำสลับข้างซ้ายและขวา



- **การยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอด้านหลัง**
  ยืนหน้าตรงและก้มศีรษะลงตรง ๆ ใช้มือทั้งสองเหนี่ยวดึงด้านหลังศีรษะให้ก้มลงมากยิ่งขึ้น



- **การยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอด้านหน้า**
  เงยศีรษะขึ้นและใช้มือทั้งสองเชยคางหรือใช้หัวแม่มือดันที่คางเพื่อให้ศีรษะเงยขึ้น

7.1.2 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบหยุดนิ่ง กลุ่มกล้ามเนื้อออกไหล่และหลัง

- **การยืดเหยียดกล้ามเนื้อหัวไหล่ด้านหน้าและหน้าอก**
  ประสานมือทั้งสองไว้ด้านหลังระดับเอว พยายามเหนี่ยวแขนยกขึ้นอย่างช้า ๆ ขณะที่ลำตัวยังตรงอยู่ พยายามยกแขนขึ้นให้มากที่สุด



- **การยืดเหยียดกล้ามเนื้อหัวไหล่ด้านหลัง**

ยกแขนเอื้อมมือไปแตะไหล่ด้านตรงข้าม ใช้มืออีกข้างดันที่ข้อศอก ให้ยืดไปด้านหลังให้มากที่สุด ทำทั้งซ้าย-ขวาในลักษณะเดียวกัน สิ่งที่สำคัญคือตำแหน่งการให้แรงดันควรจะอยู่บริเวณข้อศอก ไม่ใช่อยู่ที่ปลายแขน เพื่อจะเหนี่ยวดึงให้ข้อต่อหัวไหล่ด้านหลังถูกยืดออก



- **การยืดเหยียดกล้ามเนื้อหัวไหล่ด้านข้างหรือบ่า**

การยืดเหยียดหัวไหล่ด้านข้างสามารถทำได้หลายลักษณะ เช่น ไขว้แขนไปด้านหลังและใช้มืออีกข้าง จับที่ข้อมือหรือข้อศอก แล้วดึงรั้งให้แขนข้างที่ไขว้หลังยืดไปฝั่งตรงข้าม



- **การยืดเหยียดกล้ามเนื้อหน้าอก**

ใช้มือประสานกันไว้ด้านหลังบริเวณบั้นเอว แล้วพยายามรวบศอกทั้งสองไปด้านหลังจนรู้สึกว่ากล้ามเนื้อหน้าอกด้านหน้าตึง



7.1.3 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบหยุดนิ่ง กลุ่มต้นแขนด้านหลังและหัวไหล่ด้านข้าง

- **การยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลังและหัวไหล่ด้านข้าง**
  ยกแขนขึ้นงอศอกพับไปด้านหลังศีรษะ ใช้มืออีกข้างเหนี่ยวดึงศอกให้ยืดผ่านด้านหลังศีรษะไปด้านตรงข้าม สิ่งสำคัญคือต้นแขนจะต้องอยู่ด้านหลังศีรษะและยืดผ่านด้านหลังศีรษะ ไม่ใช่อยู่ด้านข้าง



การยืดเหยียดกลุ่มกล้ามเนื้อข้อไหล่สามารถทำได้หลายทิศทาง เพราะข้อไหล่เป็นข้อต่อที่เคลื่อนไหวได้อย่างอิสระทุกระนาบ จึงสามารถปรับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อได้หลายรูปแบบ

7.1.4 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบหยุดนิ่ง กลุ่มกล้ามเนื้อลำตัว

- **การยืดเหยียดกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง**



ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ เอียงลำตัวไปด้านตรงข้าม ในลักษณะคว่ำฝ่ามือลง ยืดแขนเอียงลำตัวไปให้มากที่สุด จนถึงตำแหน่งที่ตึงมากที่สุด นิ่งค้างไว้ 10-15 วินาที ทำสลับข้างซ้าย-ขวา

การยืดง่าย ๆอีกท่าสำหรับผู้ที่ไม่สามารถควบคุมร่างกายในการเหยียดแขนได้ ให้เอียงตัวไปด้านข้าง แล้วงอศอก ใช้มืออีกข้างยืดแขนให้เอียงไปด้านตรงข้าม ที่สำคัญคือให้ต้นแขนอยู่ข้างใบหู ไม่ใช่อยู่ด้านหน้าลำตัวหรือใบหน้า แล้วเหนี่ยวดึงลงทางด้านข้าง





นอกจากนี้ยังสามารถยืดในท่าบิดลำตัว เช่น ถ้าเราบิดตัวไปทางขวา ก็ให้แขนขวาไขว้หลังเอื้อมไปทางซ้ายมาก ๆ ในขณะที่แขนซ้ายยกสูงระดับไหล่ แล้วเอื้อมบิดไปทางขวามาก ๆ เช่นกัน ทำในลักษณะเท่าที่ตัวเองทำได้ เคลื่อนไหวไปสู่ตำแหน่งที่รู้สึกตึงแล้วก็นิ่งค้างไว้ในตำแหน่งนั้น

- **การยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังส่วนบน**

  เป็นตำแหน่งที่พบว่ามีปัญหากันมาก ท่ายืดง่าย ๆคือ ให้ประสานมือแล้วเหยียดแขนไปข้างหน้าจนแขนตึง จากนั้นพยายามโก่งตัว ยื่นแขนไปข้างหน้าให้มากที่สุด เป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังตอนบนและลดอาการปวดเมื่อยบ่า



7.1.5 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบหยุดนิ่ง กลุ่มกล้ามเนื้อสะโพกและต้นขา

เป็นกลุ่มกล้ามเนื้อที่สำคัญ มีความสัมพันธ์กับกล้ามเนื้อหลังด้วย ท่ายืดส่วนใหญ่จึงเป็นการยืดรวมกันระหว่างกล้ามเนื้อสะโพก หลัง และต้นขา



- **การยืดเหยียดกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้างและสะโพกด้านนอก**

  ยืนตรงไขว้ขาข้างหนึ่งมาข้างหน้าพร้อมกับยกแขนข้างนั้นแนบข้างศีรษะ เอียงลำตัวตะแคงด้านข้างไปในทิศทางเดียวกับขาที่อยู่ข้างหน้า

- **การยืดเหยียดกล้ามเนื้อน่อง ต้นขาด้านหลัง สะโพกและหลัง**

  ประสานมือกันยกขึ้นระดับไหล่ แล้วเลื่อนขึ้นแนบข้างใบหู ก้มตัวมาข้างหน้าในระดับที่ให้ลำตัวขนานกับพื้น ยกแขนอยู่ในระดับลำตัวหรือศีรษะ พร้อมกับเงยหน้าขึ้นหรือจะก้มตัวลงไปข้างหน้าให้มากที่สุด



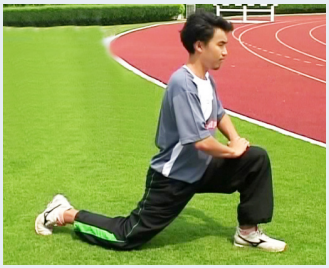


- **การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสะโพกด้านใน**
  ยืนแยกเท้าห่างกันพอสมควรในลักษณะให้บิดปลายเท้าเฉียงออก 45 องศา ย่อเข่าลงค่อย ๆ ทิ้งน้ำหนักตัวลงที่สะโพกด้านหลัง ใช้มือทั้ง 2 ยันไว้ที่ต้นขาด้านในหรือดันเข่าทั้งสองให้แบะออกไปด้านหลัง



- **การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสะโพกด้านหน้า**
  ยืนก้าวขาข้างหนึ่งไปด้านหน้าห่างพอประมาณ ค่อย ๆงอเข่าหน้าลง เข่าหลังเหยียดตึง จะมี 2 ลักษณะด้วยกันคือเหยียดเข่ากับงอเข่า เช่น งอเข่าหน้าแต่เหยียดเข่าหลังไว้ ปลายเท้าไปทางเดียวกัน กับงอเข่าหน้าลงและงอเข่าหลังลงด้วย





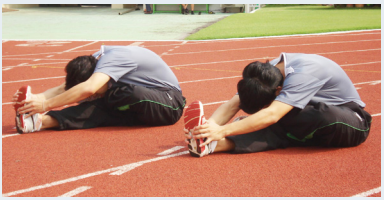
- **การยืดเหยียดกล้ามเนื้อน่องและต้นขาด้านหลัง**
  ยืนก้าวขาข้างหนึ่งไปข้างหน้า เข่าทั้ง 2 ข้างเหยียดตรง ก้มตัวลงไปข้างหน้าช้า ๆ อย่างสบาย ๆ จนรู้สึกตึงบริเวณข้อพับเข่า แต่ถ้าต้องการให้น่องตึงมากขึ้นให้กระดกปลายเท้าขึ้นขณะก้มตัวลง ท่ายืดดังกล่าวจะช่วยลดอาการตึงของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังและน่อง ซึ่งมีผลต่อการลดอาการปวดหลังได้ด้วย





อีกท่าหนึ่งคือ นั่งเหยียดขาข้างหนึ่งวางราบกับพื้น อีกข้างงอไว้ ก้มตัวลงไปข้างหน้าขณะปลายเท้ากระดกขึ้น และควรก้มลงในลักษณะลำตัวตรง ไม่เอียงหรือตะแคงไปข้างใดข้างหนึ่ง





- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า

ก้าวขาไปข้างหน้าหนึ่งข้างแล้วย่อเข่าลง ส่วนอีกข้างที่อยู่ด้านหลังให้งอคุกเข่าแตะพื้น นั่งทับส้นเท้าข้างใดข้างหนึ่ง อีกข้างตั้งฉากกับพื้น จากนั้นค่อย ๆ เอนตัวไปด้านหลัง ทิ้งน้ำหนักตัวลงไปที่ขาข้างที่คุกเข่าอยู่ โดยใช้สองมือช่วยยันพื้นพยุงตัวไว้



- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและหน้าแข้ง



นั่งคุกเข่าทับส้นเท้าตัวเอง ให้หลังเท้าวางราบกับพื้น เอนลำตัวทิ้งมาด้านหลังให้มากที่สุดโดยใช้สองมือช่วยยันพื้นพยุงตัวไว้

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อน่อง

กล้ามเนื้อน่องเป็นอีกกลุ่มกล้ามเนื้อหนึ่งที่เราใช้ทำงานตลอดทั้งวัน แต่ไม่ค่อยได้บริหารหรือยืดเหยียด จึงทำให้เกิดปัญหาการเป็นตะคริว



ท่าที่ 1 ก้าวขาไปข้างหน้าในลักษณะกระดกปลายเท้าขึ้น ก้มตัวลงไปจับปลายเท้าจนรู้สึกตึงที่น่องและข้อพับเข่า



ท่าที่ 2 ก้าวเท้าข้างหนึ่งไปข้างหน้า ขาที่อยู่ข้างหลังเหยียดตรง งอเข่าข้างหน้าย่อตัวลง ให้ส้นเท้าที่อยู่ข้างหลังแตะวางราบกับพื้นไว้จนรู้สึกตึงที่น่อง



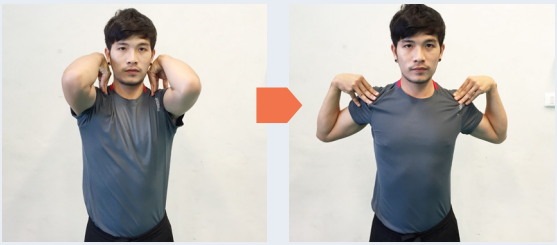
ท่าที่3 ยืนบนขั้นบันไดหรือพื้นต่างระดับ โดยให้ส้นเท้ายื่นพ้นพื้นออกมา เข่าเหยียดตรง ยืนทิ้งน้ำหนักลงที่ส้นเท้าจนรู้สึกตึงบริเวณน่องและเหนือข้อเท้าด้านหลัง

7.2 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหว/เคลื่อนที่

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อขณะมีการเคลื่อนไหว จะแตกต่างกับแบบหยุดนิ่งค้างไว้ ตรงที่สามารถนำไปใช้ในการเคลื่อนไหวที่เหมือนการเล่นกีฬาได้จริง

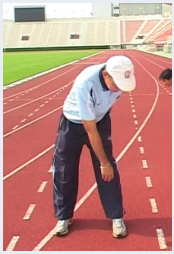
7.2.1 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหว/เคลื่อนที่ กลุ่มกล้ามเนื้อหัวไหล่

การหมุนเคลื่อนไหวข้อไหล่ จะช่วยยืดกล้ามเนื้อรอบข้อไหล่ ช่วยกระตุ้นให้เกิดความพร้อมที่จะทำการเคลื่อนไหว โดยงอศอกเอามือแตะไหล่ แล้วหมุนข้อไหล่เป็นวงกลมไปด้านหน้า ด้านหลัง หรือหมุนสลับข้าง





7.2.2 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหว/เคลื่อนที่ กลุ่มกล้ามเนื้อลำตัว


กลุ่มกล้ามเนื้อลำตัวมีบทบาทสำคัญที่ช่วยสนับสนุนการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะกีฬาที่ต้องอาศัยความเร็ว ความคล่องตัว ท่าง่าย ๆคือ เอียงตัวไปด้านข้าง ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ โยกไปด้านข้างให้ตัวเอี้ยวได้มากขึ้น อาจทำร่วมกับบิดลำตัวแล้วก้มลง หรือยืดด้วยการงอศอกข้างลำตัวแล้วบิดตัวหมุนซ้าย/ขวา นอกจากนี้ยังสามารถยืดในท่าเงยแอ่นแล้วบิดตัวไปด้านหลังร่วมด้วย

7.2.3 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหว/เคลื่อนที่ กล้ามเนื้อสะโพก



ยืนเหยียดขาไปด้านหลัง ให้ปลายเท้าแตะพื้น กระตุกเข่างอ-เหยียดเป็นจังหวะ จากนั้นให้เหยียดเข่าตรงเตะขาขึ้นไปด้านหน้า

SPORT TIPS

ข้อแนะนำสำคัญในการปฏิบัติการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก็คือ เริ่มจากกล้ามเนื้อมัดใหญ่ก่อนเสมอ ไม่ว่าเราจะเริ่มจากบนลงล่าง จากล่างขึ้นบน หรือจากลำตัวไปสู่แขนขา ยกตัวอย่างเช่น ถ้าเป็นส่วนล่างก็เริ่มจากกลุ่มกล้ามเนื้อสะโพกต้นขาก่อนแล้วถึงไล่ไปสู่ปลายขา ถ้าเป็นส่วนบนก็เริ่มจากกลุ่มพวกกล้ามเนื้อหัวไหล่ อก หลังก่อนไปสู่แขนแล้วก็คอ หรือจากลำตัว ท้องและหลัง

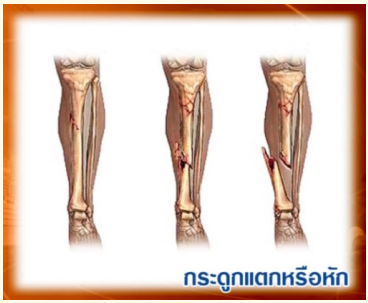
8 ประเภทและสาเหตุของการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

การบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามีหลายสาเหตุ ความรุนแรงของการบาดเจ็บจะมากหรือน้อยแค่ไหน ขึ้นอยู่กับลักษณะของกีฬาที่เล่น การทราบถึงประเภทและสาเหตุของการบาดเจ็บ จะเป็นประโยชน์ต่อตัวนักกีฬาเอง

ประเภทของการบาดเจ็บ แบ่งเป็น 2 ประเภทคือ

1 การบาดเจ็บที่เกิดจากภัยอันตราย การบาดเจ็บประเภทนี้ นักกีฬาจะต้องหยุดเล่นทันทีหากเกิดขณะแข่งขัน เช่น กระดูกแตกหรือหัก ข้อต่อเคลื่อน ข้อเคล็ด ข้อแพลงจากเอ็นยึดข้อต่อฉีกขาด การฉีกขาดของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น

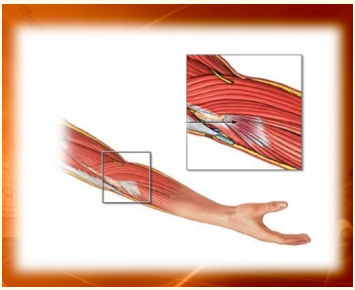






2 การบาดเจ็บจากการใช้งานมากเกินไป การบาดเจ็บประเภทนี้ เกิดในนักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมหรือแข่งขันอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าอุปกรณ์หรือเทคนิคไม่เหมาะสม อาจเกิดการบาดเจ็บได้ง่าย นอกจากนี้ยังเกิดจากสาเหตุอื่น ๆ เช่น ความผิดปกติทางโครงสร้างของนักกีฬาเอง เช่น ขาโก่ง เท้าแบนหรือเกิดจากความไม่สมดุลของกล้ามเนื้อ ตัวอย่างการบาดเจ็บที่เกิดจาการใช้งานมากเกินไป ได้แก่ การอักเสบเรื้อรังของเส้นเอ็น ปลอกหุ้มเอ็น เยื่อหุ้มกระดูก ถุงน้ำที่รองรับการเสียดสีและกระดูกร้าว





สาเหตุของการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา แบ่งได้เป็น 2 สาเหตุ คือ

1 สาเหตุจากภายในซึ่งเกิดจากตัวนักกีฬาเอง เช่น ความเหมาะสมของรูปร่างหรือโครงสร้าง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วและความยืดหยุ่นของร่างกาย รวมทั้งสภาพจิตใจนักกีฬาด้วย

2 สาเหตุจากภายนอก เกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอก ทำให้เกิดการบาดเจ็บได้มากขึ้น สาเหตุที่พบบ่อย ได้แก่ สภาพสนามแข่งขัน ลมฟ้าอากาศ อุณหภูมิ อุปกรณ์การแข่งขันที่ไม่เหมาะสม

SPORT TIPS

การทราบถึงประเภทและสาเหตุการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา จะช่วยลดปัจจัยเสี่ยงที่เกิดในขณะเล่นได้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อนักกีฬาและผู้ฝึกสอน

9 การป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

นักกีฬาหรือคนที่จะเล่นกีฬา ควรจะมีวิธีป้องกันและดูแลตัวเอง ไม่ให้บาดเจ็บหรือได้รับบาดเจ็บน้อยที่สุด โดยสามารถป้องกันการบาดเจ็บได้ดังนี้

1 การตรวจร่างกาย เพื่อหาความผิดปกติที่อาจมีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา เช่น เท้าแบนและข้อเท้าเอียง อาจมีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บที่ข้อเท้าและกล้ามเนื้อเท้าในนักกีฬาวิ่งระยะไกล



2 การทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย นักกีฬาที่มีความสมบูรณ์มากกว่าก็มีโอกาสได้รับการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาที่น้อยกว่า และนักกีฬาที่มีความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นที่ดีกว่า ก็มีโอกาสลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นลงได้



3 อุปกรณ์กีฬา สามารถแบ่งได้ดังนี้

- อุปกรณ์กลางที่ใช้ร่วมกัน ได้แก่ สนามแข่งขัน ความแข็งของพื้น
- อุปกรณ์ประจำตัว เช่น ไม้เรกเกต รองเท้า

อุปกรณ์ที่กล่าวมานี้มีส่วนช่วยลดการบาดเจ็บได้ และควรเลือกใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสมกับสรีระของนักกีฬาและกีฬาประเภทนั้นๆ

4 เทคนิคการเล่นกีฬา ต้องศึกษาเทคนิคการเล่นตามประเภทกีฬาชนิดนั้น ๆ ให้ถ่องแท้ แม้ร่างกายจะสมบูรณ์เพียงใด แต่หากเทคนิคไม่ถูกต้องก็มีโอกาสเกิดการบาดเจ็บได้ตลอดเวลา

5 การฝึกซ้อม ควรเริ่มทีละน้อย ช้า ๆไม่หักโหม ฝึกให้พอเหมาะกับร่างกายของตนเอง สังเกตปฏิกิริยาของร่างกายตลอดเวลาทั้งก่อนเล่น ขณะเล่นและหลังเล่นกีฬา ว่ามีความผิดปกติหรือไม่ ถ้าพบอาการผิดปกติ อย่าฝืนเล่นต่อ การฝึกซ้อมควรหมั่นฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ ไม่หักโหมจนเกินไปในช่วงระยะเวลาหนึ่ง



6 การอบอุ่นร่างกายหรือวอร์มอัพ (Warm Up) เป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อมก่อนการเล่นกีฬาโดยเฉพาะระบบกล้ามเนื้อ จะทำให้กล้ามเนื้อที่ตึงตัวอยู่มีความยืดหยุ่นมากขึ้น พร้อมเผชิญกับการยืดเหยียดอย่างกะทันหันในขณะเล่นกีฬา ทำให้เกิดความคล่องตัว ยืดหยุ่นและอดทนได้ดี ลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บได้

7 การคลายอุ่นหรือคูลดาวน์ (Cool Down) หลังจากการเล่นสิ้นสุดลง ไม่ควรให้นักกีฬาหยุดทันที เนื่องจากหัวใจยังเต้นเร็วอยู่ ให้นักกีฬาเคลื่อนไหวต่ออีกสักระยะ ให้ระดับการเต้นของหัวใจลดลงสู่ระดับปกติก่อนการคลายอุ่นหรือคูลดาวน์ ช่วยลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและเอ็นได้

SPORT TIPS

การป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา สามารถปฏิบัติได้อย่างง่าย ๆ และลดโอกาสการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาได้เป็นอย่างดี นักกีฬา ผู้ฝึกสอนหรือบุคคลที่เกี่ยวข้องควรตระหนักและให้ความสำคัญ

10 ตะคริวกับการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

การเกิดตะคริว

ตะคริว เกิดจากการที่กล้ามเนื้อมัดนั้น ๆ หดตัวหรือเกร็งตัวชั่วคราว และอยู่นอกการบังคับจากจิตใจ ทำให้เห็นเป็นลูกหรือก้อนใต้ผิวหนัง มีอาการเจ็บปวดมาก การเป็นตะคริวอาจจะเกิดได้บ่อย ๆ และซ้ำที่เดิมหรือหลาย ๆ มัดพร้อมกันได้





สาเหตุ

เกิดจากการที่กล้ามเนื้อถูกใช้งานหนักมากเกินไปหรือได้รับการฝึกฝนมาไม่ดีพอ ทำให้เมื่อมีการวิ่งหรือการใช้งานที่มากเกินไป จะเกิดภาวะตะคริวขึ้นมาได้ นอกจากนี้ การที่ร่างกายขาดเกลือแร่และน้ำ หรือใช้อุปกรณ์พยุงผ้ายืดม้วนที่รัดแน่นเกินไป ทำให้เลือดมาเลี้ยงกล้ามเนื้อได้น้อย ยิ่งก่อให้เกิดตะคริวได้ง่ายขึ้น

วิธีการปฐมพยาบาลเมื่อเกิดอาการตะคริว

ขณะเล่นกีฬาแล้วเกิดตะคริวให้หยุดพักทันที จากนั้นยืดเหยียดกล้ามเนื้อมัดนั้นให้เต็มที่ประมาณ 10-15 วินาที พักและทำซ้ำ 2-3 ครั้ง เมื่อคลายการเกร็งตัวแล้วจึงนวดต่อด้วยน้ำมันนวดด้วยอุ้งมือเบา ๆ ห้ามจับบีบหรือขยำเพราะจะทำให้กล้ามเนื้อหดเกร็งตัวเกิดเป็นตะคริวได้อีก หลังจากนั้นต้องบริหารกล้ามเนื้อมัดนั้นเป็นพิเศษเพื่อให้แข็งแรงอยู่เสมอ จะได้ไม่เกิดอาการขึ้นมาอีก





วิธีป้องกันการเกิดตะคริว

สามารถป้องกันได้ดังนี้

1. บริหารกล้ามเนื้อทุก ๆส่วนของร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกล้ามเนื้อขา ซึ่งจะต้องออกแรงมากในขณะเล่นกีฬา
2. ฝึกซ้อมและค่อย ๆเพิ่มระยะเวลาในการเล่นกีฬา เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ทนต่อการเกิดตะคริวได้
3. บริหารกล้ามเนื้อที่เคยเป็นตะคริวให้แข็งแรงเป็นพิเศษ เพื่อให้มีความแข็งแรงทนทานเพิ่มขึ้น
4. หลีกเลี่ยงการเล่นกีฬาในสภาพอากาศที่หนาวเย็น
5. ดื่มน้ำและน้ำเกลือแร่ให้เพียงพอทั้งก่อนเล่นกีฬา ขณะเล่นกีฬาและหลังเล่นกีฬา เพื่อความสมดุลของเกลือแร่ในร่างกาย

SPORT TIPS

สิ่งที่ต้องระวังเมื่อปฐมพยาบาลผู้ที่เป็นตะคริวคือ ต้องไม่บีบนวดกล้ามเนื้อมัดนั้น สิ่งที่ควรทำประการแรกคือ การคลายอุปกรณ์ที่รัดบริเวณกล้ามเนื้อนั้นออก เพื่อการไหลเวียนเลือดที่ดีขึ้น และยืดกล้ามเนื้อมัดนั้น ๆ จนคลายตัวลง การนวดจะกระทำก็ต่อเมื่อกล้ามเนื้อไม่มีการเกร็งตัวแล้ว โดยนวดด้วยอุ้งมือเบา ๆเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนเลือดให้มาเลี้ยงที่กล้ามเนื้อมัดนั้นมากขึ้น และขณะนวดควรจัดท่าให้กล้ามเนื้อมัดนั้นอยู่ในท่ายืดร่วมด้วย

11 เริ่มต้นยืดเหยียดกล้ามเนื้อภายหลังเกิดการบาดเจ็บอย่างไรจึงจะถูกต้องและปลอดภัย

เพื่อให้เข้าใจระยะเวลาที่เหมาะสมสำหรับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อภายหลังการบาดเจ็บ เราจำเป็นต้องทราบถึงกระบวนการซ่อมแซมเนื้อเยื่อของร่างกายเสียก่อน

กระบวนการซ่อมแซมเนื้อเยื่อของร่างกายแบ่งเป็น 3 ระยะ โดย

ระยะที่ 1

ระยะอักเสบ เริ่มทันทีหลังจากบาดเจ็บจนถึง 6 วันหลังจากการบาดเจ็บ ลักษณะที่แสดงว่ามีการอักเสบ ประกอบด้วยอาการปวดแม้เวลาอยู่เฉยๆ และปวดมากเวลานอนและตื่นนอนตอนเช้า บริเวณที่บาดเจ็บจะบวมและกดเจ็บ ผิวหนังบริเวณที่บาดเจ็บอาจจะมีลักษณะแดง เมื่อสัมผัสจะรู้สึกอุ่น เมื่อขยับข้อต่อเพียงเล็กน้อยจะรู้สึกเจ็บมากขึ้น

แนวทางการรักษาในภาวะการอักเสบ ได้แก่ RICES โดย

R (Rest) หมายถึงให้หยุดทำกิจกรรมต่างๆโดยทันที

I (Ice) หมายถึงให้ประคบด้วยน้ำแข็ง

C (Compression) หมายถึง การใช้ผ้ายืดม้วนพันกระชับส่วนที่บาดเจ็บ เพื่อช่วยลดบวมและใช้ร่วมกับการประคบน้ำแข็ง

E (Elevation) หมายถึง ให้ยกส่วนที่ได้รับบาดเจ็บให้สูงกว่าลำตัว ขณะประคบน้ำแข็ง

S (Stabilization) หมายถึง การดามหรือยึดส่วนที่บาดเจ็บให้อยู่นิ่งๆ ไม่ขยับ

วิธีการประคบน้ำแข็ง ใช้แผ่นประคบเย็นหรือถุงน้ำแข็งที่บรรจุน้ำแข็งปริมาณมากพอสมควร ประมาณ 600 กรัม เติมน้ำลงไปเล็กน้อย ประคบบริเวณที่บาดเจ็บประมาณ 20 นาที ทำซ้ำทุก 2-4 ชั่วโมง ภายใน 2 วันแรกหลังจากการได้รับบาดเจ็บ เพียงเท่านี้ก็สามารถลดภาวะการอักเสบได้



ระยะที่ 2 **ระยะซ่อมแซมและงอกใหม่ของเนื้อเยื่อ** โดยเริ่มตั้งแต่ 3-21 วันหลังจากได้รับการบาดเจ็บ ในระยะนี้ร่างกายจะเริ่มสร้างเส้นใยคอลลาเจนใหม่ ซึ่งจะมีการวางตัวและการเชื่อมต่อระหว่างเส้นใยที่ไม่เป็นระเบียบ ทำให้เส้นใยที่สร้างขึ้นใหม่มีโอกาสที่จะฉีกขาดง่าย

สำหรับลักษณะที่แสดงว่ามีการซ่อมแซมและงอกใหม่ของเนื้อเยื่อได้แก่

1) ภาวะปวด บวม แดง ร้อน ระบมลดลง
2) เริ่มมีพังผืดเกิดขึ้นบริเวณที่บาดเจ็บ ทำให้ข้อต่อเริ่มยึดติด
3) รู้สึกปวดเฉพาะตอนที่ขยับร่างกายในลักษณะที่ไปยืดถูกพังผืดเท่านั้น



แนวทางรักษาอย่างถูกต้องในช่วงนี้จำเป็นต้องมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อให้เส้นใยที่สร้างขึ้นใหม่มีการวางตัวและการเชื่อมต่อระหว่างเส้นใยที่เป็นระเบียบ ร่วมกับการรักษาทางกายภาพบำบัดอื่น ๆ เช่นการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การนวดเพื่อคลายพังผืด เป็นต้น

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อนั้น ควรทำให้แรงพอดี เพราะหากยืดเหยียดกล้ามเนื้อแรงเกินไปก็อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บซ้ำ แต่ในทางตรงกันข้ามหากยืดเหยียดกล้ามเนื้อเบาเกินไป ก็อาจทำให้เส้นใยคอลลาเจนที่สร้างขึ้นใหม่มีลักษณะการวางตัวและการเชื่อมต่อระหว่างเส้นใยที่ไม่เป็นระเบียบ ทำให้เส้นใยที่สร้างขึ้นมาใหม่เหล่านี้ไม่แข็งแรง แรงยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่เหมาะสมนั้นควรให้รู้สึกตึงปานกลางแต่ไม่เจ็บ และเมื่ออาการดีขึ้น จึงเพิ่มความแรงของการยืดเหยียดมากขึ้น

อาการที่ชี้ว่าแรงที่ใช้ในการยืดเหยียดนั้นแรงเกินไปคือ มีอาการปวดมากผิดปกติในขณะที่ออกกำลังกาย มีอาการปวดภายหลังการออกกำลังกายไปแล้ว 12 ชั่วโมง หลังออกกำลังกายมีอาการบวมแดง ร้อน เคลื่อนไหวร่างกายได้น้อยลง หากเกิดอาการดังกล่าว ควรลดความแรงของการยืดเหยียดลง และหากอาการยังไม่ดีขึ้น อาจต้องงดการยืดเหยียดกล้ามเนื้อไปก่อนในช่วงนั้น

ระยะที่ 3 การปรับแต่งและสร้างความแข็งแรงให้แก่เนื้อเยื่อใหม่ ซึ่งจะเริ่มจากวันที่ 9 หลังจากการบาดเจ็บเป็นต้นไป ลักษณะสำคัญของระยะนี้ได้แก่

1) ลดการสร้างพังผืด
2) มีการปรับแต่งและจัดเรียงตัวของเนื้อเยื่อใหม่
3) ไม่มีอาการปวด แต่มีการยึดติดของข้อต่อ

สำหรับแนวทางการรักษาในระยะนี้เช่นเดียวกับในระยะที่ 2 คือ เน้นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อกับการรักษาทางกายภาพบำบัด โดยการบาดเจ็บของแต่ละคนจะแตกต่างกันไป จะสังเกตเห็นว่าบางคนหายช้าบางคนหายเร็ว เพราะระยะเวลาที่ใช้ซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่ได้รับบาดเจ็บนั้นขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ดังนี้

1) ความรุนแรงของการบาดเจ็บ
2) ส่วนของร่างกายที่ได้รับบาดเจ็บ
3) ภาวะบวม
4) ภาวะติดเชื้อ
5) อายุ
6) ความเครียดและการอดนอน
7) การปฏิบัติตน

ดังนั้นนักกีฬาที่ได้รับบาดเจ็บแต่ละคน จำเป็นต้องสังเกตอาการของตนเองเป็นหลัก ว่าอยู่ในระยะใดและปฏิบัติตัวให้เหมาะสมกับสภาวการณ์ในขณะนั้น

ผู้จัดทำ

คณะที่ปรึกษา

ดร.พัฒนาชาติ กฤดิบวร	อธิบดีกรมพลศึกษา
ดร.กิตติพงษ์ โพธิมู	รองอธิบดีกรมพลศึกษา
นายนิวัตน์ ลิ้มสุขนิรันดร์	รองอธิบดีกรมพลศึกษา
นางสาวดารณี ลิขิตวรศักดิ์	ผู้อำนวยการสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะผู้เชี่ยวชาญ

รศ.ดร.เจริญ กระบวนรัตน์
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

อาจารย์ชัยสิทธิ์ ภาวิลาส
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

รศ.ดร.ประวิตร เจนวรรธนะกุล
ภาควิชากายภาพบำบัด คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

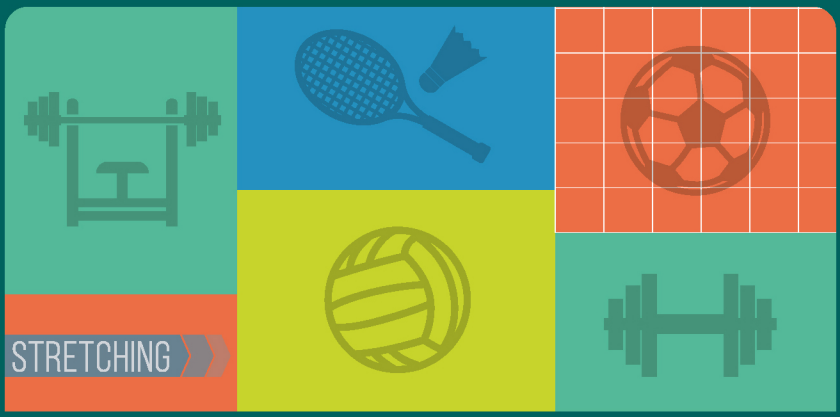
ผศ.นพ.บวรรัฐ วนดุรงค์วรรณ
ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิคส์และกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

คณะผู้จัดทำ

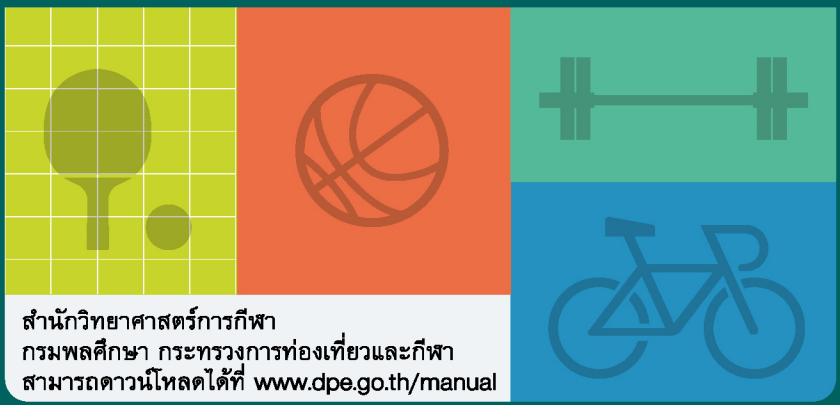
นางสาวนุสรา ปภังกรกิจ
พันตำรวจโทหญิง จารุณี ศรีงามวงศ์
นางไอย์นิชากรณ์ พันธ์งามตา
นางณัฏฐวี แสงอรุณ

ผู้แสดงแบบ

นายจิราดร ถิ่นอ่อน
นางสาววรีรัตน์ เกตุเต็ง
นายโชติภพ คัมภีร์พงศ์
นายสุภัทรชัย สุนทรวิภาต
นายชวิศ จำปาจี
นายนิติพล สนิท
นางสาวอารีพร วณิชยาพณิชย์



- ทำไมต้องยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่งผลให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายได้อย่างไร
- ปริมาณการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ถูกต้อง
- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อมีข้อห้ามและข้อควรระวังอย่างไร
- หลักการและขั้นตอนการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างถูกต้อง
- เทคนิคการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในขณะอบอุ่นและคลายอุ่นร่างกาย
- กลุ่มกล้ามเนื้อที่ควรได้รับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทั้งแบบหยุดนิ่งและเคลื่อนไหว/เคลื่อนที่
- ประเภทและสาเหตุของการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
- การป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
- ตะคริวกับการปฐมพยาบาลเบื้องต้น
- เริ่มต้นยืดเหยียดกล้ามเนื้อภายหลังเกิดการบาดเจ็บอย่างไรจึงจะถูกต้องและปลอดภัย



สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา
กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dpe.go.th/manual