

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ อุบัติการณ์การบาดเจ็บของผู้เล่นแบดมินตันเพื่อสุขภาพในจังหวัด
เชียงใหม่

ชื่อผู้เขียน นายคมสันต์ เพ็ชรศักดิ์

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

ผศ. ดร. ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์ ประธานกรรมการ
อาจารย์ นพ. ชวินทร์ เลิศศรีมงคล กรรมการ
ผศ. อรรถพล คุณพันธ์ กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสาเหตุ ปัจจัยเสี่ยง การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นตาม
ส่วนต่างๆของร่างกาย และลักษณะอาการของการบาดเจ็บของผู้ที่เล่นแบดมินตันเพื่อสุขภาพใน
จังหวัดเชียงใหม่ โดยทำการศึกษาจากสมาชิกของชมรมแบดมินตันในจังหวัดเชียงใหม่ 2 ชมรม
จำนวน 100 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนำข้อมูลที่ได้นำมา
สรุปหาค่าร้อยละ

จากการศึกษาค้นคว้าพบว่า ผู้เล่นมีการบาดเจ็บร้อยละ 83 (จากจำนวนทั้งหมด 100 คน)
(ผู้เล่น 1 คนมีการบาดเจ็บมากกว่า 1 แห่ง) พบสาเหตุของการบาดเจ็บที่พบมากที่สุดคือ การใช้งาน
เกิน พบร้อยละ 40 รองลงมา คือ การบาดเจ็บซ้ำที่เดิม พบร้อยละ 34 ปัจจัยเสี่ยงของการบาดเจ็บ
พบว่า กลุ่มผู้เล่นที่มีการใช้เวลาในการเล่นแบดมินตันในแต่ละเกมมากมีโอกาสบาดเจ็บมากกว่า
กลุ่มผู้เล่นที่มีการใช้เวลาในการเล่นน้อย ซึ่งในการศึกษานี้ คือ มากกว่า 41 นาทีต่อเกมมีการบาดเจ็บ
ร้อยละ 87 (33 คน จากจำนวนทั้งหมด 38 คน) ส่วน อายุ ส่วนสูง น้ำหนัก และจำนวนวันที่เล่นต่อ
สัปดาห์ไม่พบว่าเป็นปัจจัยเสี่ยงของการบาดเจ็บ

ส่วนของร่างกายที่ได้รับบาดเจ็บมากที่สุด คือ ข้อเข่า พบร้อยละ 42 รองลงมา คือ
หัวไหล่และต้นแขน พบร้อยละ 31 และอาการบาดเจ็บที่พบมากที่สุด คือ กล้ามเนื้ออักเสบ พบร้อย
ละ 57 รองลงมาคือ เอ็นอักเสบ พบร้อยละ 47 ผลจากการศึกษานี้ น่าจะช่วยบอกถึงแนวทาง
พิจารณาการป้องกันการบาดเจ็บที่เกิดจากการเล่นกีฬาแบดมินตันให้ลดน้อยลงได้

Independent Study Title	Incidence of Badminton Injuries Among Recreational Players in Chiang Mai	
Author	Mr. Komsan Piensajja	
M.S.	Sports Science	
Examining Committee		
	Asst. Prof. Dr. Prapas Pothongsunun	Chairman
	Lect. Dr. Chawin Lerssrimongkol	Member
	Asst. Prof. Aunnop Koonphandh	Member

ABSTRACT

The purposes of this study were to investigate causes, risk factors and injuries among recreational badminton players in Chiang Mai during playing. The study was done on two targets of badminton club in Chiang Mai which included 100 badminton players. All data were collected by questionnaires and were presented in percentages.

The results showed that 83% of players [83 from a total of 100 players] got injuries from this sport and the most common cause of injuries were from overuse [40%] and repeated injuries [34%]. Risk factors of injuries were studied and among these factors, the duration of playing was the most interesting factor that might affect the injuries for players. The longer playing time, the higher risk of injuries occurred. And the time in this study was more than 41 minutes [33 out of 38 got injured]. Age, height, body weight and number of playing day per week were not found as risk factors to injuries.

42% of players had knee injury and 31% of players experienced shoulder and arm injuries. 57% of players suffered from the muscle inflammation and 47% of players from tendinitis.

These findings could be used as an incidental guideline and awareness for the injury prevention of recreational badminton players.