

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในประเทศที่พัฒนาแล้ว ถือว่าทรัพยากรบุคคลเป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาประเทศ ดังนั้นสุขภาพของคนจึงมีความสำคัญ การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นหนทางหนึ่งของการส่งเสริมสุขภาพ ปัจจุบันคนทุกเพศทุกวัยหันมาสนใจการออกกำลังกาย รวมทั้งการเล่นกีฬานิตต่าง ๆ ซึ่งนอกจากจะเป็นการพัฒนาร่างกายแล้วยังเป็นการเพิ่มการมีส่วนร่วมกับกิจกรรมในสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นมากขึ้น และยังเป็นสื่อให้เกิดความเข้าใจอันดีระหว่างบุคคล เนื่องจากมีกติกาการเล่นเป็นกรอบ ทำให้เกิดวินัยทั้งโดยส่วนตัว และส่วนรวม จึงเห็นในหลายประเทศพยายามเร่งพัฒนากีฬาควบคู่กับการพัฒนาเศรษฐกิจ ในปัจจุบันประเทศไทยมีการพัฒนาทั้งในด้าน ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี การศึกษาของประชาชนในประเทศก็มีแนวโน้มที่จะมีการศึกษาที่สูงขึ้น ทำให้มีแนวโน้มของความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น และมีเวลาในการดูแล ใส่ใจต่อสุขภาพของตนเอง ผนวกกับกระแสของสังคมที่กำลังมีความตื่นตัวทางด้านกีฬามาก จึงทำให้ประชาชนเกิดแรงจูงใจในการเล่นกีฬาเพิ่มมากขึ้น

การบาดเจ็บจากการกีฬาเกิดขึ้นได้เสมอ เมื่อมีการเล่นหรือแข่งขันกีฬา การบาดเจ็บเกิดได้กับทุก ๆ ส่วนของร่างกาย สาเหตุที่เกิดการบาดเจ็บนั้นจะเกิดการบาดเจ็บนั้นจะมาจากตัวผู้เล่นเอง (intrinsic factor) และจากภายนอก (extrinsic factor) ที่เกี่ยวกับตัวผู้เล่นเอง เช่น ความไม่เหมาะสมกับกีฬาที่เล่น เกี่ยวกับร่างกายความไม่พร้อมของร่างกายถ้าฝึกซ้อมน้อยไปทำให้ไม่สมบูรณ์ ฝึกซ้อมมากไปทำให้เกิดการเครียดทั้งกายและจิตใจ เกี่ยวกับจิตใจนั้น ทำให้เกิดความผิดพลาดในการคาดคะเนและ คาดการณ์ผิด และรวมทั้งการบาดเจ็บในอดีตด้วย สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่มีส่วนทำให้เกิดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาได้ สาเหตุจากภายนอก เช่น ดินฟ้าอากาศ สภาพสนาม อุปกรณ์ คู่แข่งขัน ผู้ฝึกสอน ตลอดจนกรรมการและผู้ดู ซึ่งมีโอกาสทำให้เกิดอุบัติเหตุและเกิดการบาดเจ็บได้ทั้งสิ้น การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นนั้นมีตำแหน่งที่เกิดแตกต่างกัน แต่แต่การใช้ส่วนของอวัยวะของร่างกายหนักไปทางใดของการเล่นกีฬานั้น ๆ การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่มีต่อระบบการเคลื่อนไหว (locomotive system) เช่น แขน หรือขา เพราะ

เป็นส่วนที่ใช้มากในการเล่นกีฬา (ธีรวัฒน์ กุลทนันทน์ 2543) สอดคล้องกับ ชนา ปุกหุด (2535) ที่กล่าวถึงส่วนต่างๆของร่างกาย โดยเฉพาะ ข้อเข่า ข้อเท้า ซึ่งเป็นตำแหน่งที่ได้รับบาดเจ็บมากที่สุดในเกือบทุกชนิดกีฬา เนื่องจากกีฬาส่วนใหญ่มีการเคลื่อนไหวร่างกายเสมอและ ข้อเข่า ข้อเท้า เป็นส่วนที่ป้องกันการบาดเจ็บได้ยาก แต่มีความจำเป็นอย่างมากในการเล่นกีฬา

นักกีฬามักจะหลีกเลี่ยงจากการที่ได้รับบาดเจ็บไม่พ้น ถึงแม้ว่าส่วนใหญ่จะไม่ใช้การบาดเจ็บที่รุนแรงนัก แต่ถ้ากระทำไปโดยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ จะทำให้เกิดผลเสียต่อนักกีฬานั้นๆ ทำให้เล่นกีฬาไม่ได้หรือถึงแม้จะเล่นกีฬาได้แต่ก็เล่นได้ไม่เต็มที่ ประสิทธิภาพลดลงไป ยิ่งทำให้เกิดผลเสียตามมามาก

กีฬาแบดมินตันเป็นกีฬาที่กำลังได้รับความนิยมมากขึ้นในปัจจุบันจากผู้เล่นที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นและ กีฬาแบดมินตันก็เป็นกีฬาที่มีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ ถึงแม้ว่าจะไม่ใช่กีฬาที่มีการปะทะกันระหว่างผู้เล่นก็ตาม ซึ่งการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาแบดมินตันนั้นจากประสบการณ์ของผู้วิจัยที่คลุกคลีอยู่ในวงการกีฬาแบดมินตันมานาน ส่วนใหญ่นั้นจะเป็นการบาดเจ็บที่เกิดจากปัจจัยภายในตัวผู้เล่นเอง เช่น ความไม่สมบูรณ์ของร่างกาย ทักษะการเคลื่อนไหวที่ไม่ถูกต้อง การใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายมากเกินไป (overuse) รองลงมาจะเป็นการบาดเจ็บที่เกิดจากปัจจัยภายนอกตัวผู้เล่น เช่น การเกิดอุบัติเหตุจากสภาพสนามที่ไม่สมบูรณ์ อุปกรณ์การเล่นที่เสื่อมสภาพ รูปแบบการเล่นหรือการฝึกซ้อมที่ไม่ถูกต้อง เป็นต้น และการบาดเจ็บนั้นจะมีทั้งการบาดเจ็บ แบบสะสม แบบเฉียบพลัน แต่มักจะไม่ค่อยพบการบาดเจ็บที่รุนแรงมากนัก

ดังนั้นผู้ศึกษาจึงเล็งเห็นความสำคัญในการศึกษาถึงอุบัติการณ์การบาดเจ็บทางกีฬาของผู้ที่เล่นกีฬาแบดมินตันเพื่อการออกกำลังกายเป็นประจำ โดยทำการศึกษาทางด้านการบาดเจ็บ ซึ่งจะประกอบด้วย การศึกษาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นตามส่วนต่างๆของร่างกาย การจำแนกอาการบาดเจ็บ สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงของการเกิดการบาดเจ็บ ซึ่งมีองค์ประกอบในการร่วมพิจารณา คือ อายุของผู้ออกกำลังกาย เวลาที่ออกกำลัง ระดับที่ออกกำลัง เพื่อทราบถึงสถิติของการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นจากการเล่นกีฬาแบดมินตัน และวิเคราะห์รายละเอียดต่างๆ ให้ปรากฏ เพื่อที่จะเป็นแนวทางพิจารณาการป้องกันโรคหรือการบาดเจ็บที่เกิดจากการเล่นกีฬาแบดมินตันให้ลดน้อยลงได้

วัตถุประสงค์การศึกษา

1. เพื่อศึกษาถึงสาเหตุ และปัจจัยเสี่ยง ในการเกิดการบาดเจ็บของผู้ที่เล่นแบดมินตันเพื่อการออกกำลังกายเป็นประจำ

2. เพื่อศึกษาถึงการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นตามส่วนต่างๆของร่างกายผู้ที่เล่นแบดมินตันเพื่อการออกกำลังกายเป็นประจำ

3. เพื่อศึกษาถึงลักษณะอาการของการบาดเจ็บที่เกิดขึ้น ตามส่วนต่างๆของร่างกายผู้ที่เล่นแบดมินตัน เพื่อการออกกำลังกายเป็นประจำ

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. เพื่อทราบถึงการบาดเจ็บที่เกิดขึ้น ตามส่วนต่างๆของร่างกาย ลักษณะอาการของการบาดเจ็บ สาเหตุ และปัจจัยเสี่ยงในการเกิดการบาดเจ็บของผู้ที่เล่นแบดมินตันเพื่อการออกกำลังกายเป็นประจำ

2. เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกัน และลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บที่เกิดจากการเล่นแบดมินตัน รวมทั้งการรักษาพยาบาลการบาดเจ็บนั้นๆ โดยเฉพาะความสำคัญในแง่การเพิ่มสมรรถภาพส่วนองร่างกายที่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บ

นิยามศัพท์เฉพาะ

การบาดเจ็บจากสาเหตุภายใน (Intrinsic) หมายถึง การบาดเจ็บที่มีสาเหตุจากตัวนักกีฬาเอง เช่น ความไม่สมบูรณ์ของร่างกาย ความไม่เหมาะสมกับชนิดกีฬาที่เล่น การบาดเจ็บในอดีต หรือความประมาทของตัวนักกีฬาเอง (ธีรวัฒน์ กุลทนันทน์ 2543)

การบาดเจ็บจากสาเหตุภายนอก (Extrinsic) หมายถึง การบาดเจ็บที่มีสาเหตุจากภายนอกร่างกาย เช่น สนามแข่งขัน อุปกรณ์การเล่น คู่แข่ง สิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น (ธีรวัฒน์ กุลทนันทน์ 2543)

การออกกำลังกาย หมายถึง การเล่น การฝึก การกระทำการใดๆที่ทำให้มีการใช้กล้ามเนื้อและมีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกาย นอกเหนือจากการออกกำลังกายในอาชีพ และการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ ความสนุกสนาน และสังคม ซึ่งจะใช้กิจกรรมเป็นสื่อก็ได้ และจะเคร่งครัดต่อ กฎ กติกาการแข่งขันหรือไม่ก็ได้ เช่นการวิ่งเหยาะหรือเดินแอโรบิก เล่นฟุตบอล ยกน้ำหนัก ว่ายน้ำ เล่นกอล์ฟ เล่นแบดมินตัน เป็นต้น (กองคลังและข้อมูลสนเทศสถิติ สำนักงานสถิติแห่งชาติ,2542)

การออกกำลังกายเป็นประจำ หมายถึง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่ทุกครั้งจะมีช่วงการฝึก (Aerobic exercise) อย่างน้อย 15-20 นาที หลังการออกกำลังกายแล้วจะมีเหงื่อออกโดยทั่วไปมีอาการหอบเล็กน้อยแต่ยังสามารถพูดได้เกือบปกติ (จรรยาพร ธรณินทร์ 2535)

การบาดเจ็บจากกีฬา หมายถึง การบาดเจ็บที่เกิดจากการเล่นกีฬาแบดมินตัน โดยศึกษาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นกับอวัยวะต่างๆที่จำเป็นต้องใช้ในการเล่นแบดมินตัน เช่น ข้อต่อต่างๆ เอ็นยึดข้อต่อ เอ็นกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อ กระดูก และผิวหนัง เป็นต้น

ปัจจัยเสี่ยงของการบาดเจ็บ หมายถึง ปัจจัยในด้านต่างๆ ที่สามารถก่อให้เกิดการบาดเจ็บจากการเล่นแบดมินตันได้ เช่น อายุ เพศ น้ำหนัก ส่วนสูง อุปกรณ์ในการเล่น ความเหมาะสมกับประเภทกีฬา หรือ การบาดเจ็บในอดีต เป็นต้น

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University