

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากแบบสอบถามข้อมูลที่สามารถสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้เล่นแบดมินตันเพื่อสุขภาพในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า

1.1 จากการสำรวจพบว่าในกลุ่มผู้เล่นแบดมินตันเพื่อสุขภาพส่วนใหญ่จะพบผู้เล่นเพศชาย จำนวน 93 คน (ร้อยละ 93) เพศหญิงมีจำนวน 7 คน (ร้อยละ 7)

1.2 อาชีพของกลุ่มผู้เล่นแบดมินตันเพื่อสุขภาพจะพบว่าผู้เล่นมีการทำธุรกิจส่วนตัวมากที่สุด จำนวน 26 คน (ร้อยละ 26) รองลงมาเป็น ค้าขาย จำนวน 20 คน (ร้อยละ 20) รับราชการ จำนวน 17 คน (ร้อยละ 17) อาชีพอื่น ๆ นอกจากนี้ จำนวน 16 คน (ร้อยละ 16) พนักงานบริษัท จำนวน 15 คน (ร้อยละ 15) และแพทย์ จำนวน 6 คน (ร้อยละ 6) ตามลำดับ

1.3 ในกลุ่มผู้เล่นแบดมินตันเพื่อสุขภาพ พบว่ามีผู้ที่ถนัดในการเล่นแบดมินตันด้วยมือขวามีจำนวน 91 คน (ร้อยละ 91) ผู้ที่ถนัดซ้ายมี 9 คน (ร้อยละ 9)

1.4 ในกลุ่มผู้เล่นแบดมินตันเพื่อสุขภาพจะพบผู้ที่มีอายุระหว่าง 41-45 ปี มากที่สุด จำนวน 22 คน (ร้อยละ 22) รองลงมาคือผู้ที่มีอายุระหว่าง 36-40 ปี จำนวน 20 คน (ร้อยละ 20) ผู้ที่มีอายุระหว่าง 46-50 ปี จำนวน 18 คน (ร้อยละ 18) ผู้ที่มีอายุระหว่าง 20-25 ปี จำนวน 10 คน (ร้อยละ 10) ผู้ที่มีอายุระหว่าง 31-35 ปี จำนวน 10 คน (ร้อยละ 10) ผู้ที่มีอายุระหว่าง 26-30 ปี จำนวน 8 คน (ร้อยละ 8) ผู้ที่มีอายุระหว่าง 51-55 ปี จำนวน 8 คน (ร้อยละ 8) ผู้ที่มีอายุระหว่าง 56-60 ปี จำนวน 2 คน (ร้อยละ 2) และผู้ที่มีอายุ 61 ปีขึ้นไป จำนวน 2 คน (ร้อยละ 2) ตามลำดับ

1.5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุ น้ำหนักและส่วนสูง พบว่าค่าเฉลี่ยของอายุคือ 40.21 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุคือ 9.82 ค่าเฉลี่ยของน้ำหนักคือ 68.71 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของน้ำหนักคือ 10.07 ค่าเฉลี่ยของส่วนสูงคือ 169.32 เซนติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของส่วนสูงคือ 6.49

1.6 จำนวนวันที่เล่นแบดมินตันต่อสัปดาห์ของกลุ่มผู้เล่นแบดมินตันเพื่อสุขภาพ พบว่ามีผู้ที่เล่น 3 วันต่อสัปดาห์มากที่สุด จำนวน 38 คน (ร้อยละ 38) รองลงมาคือ เล่น 5 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 17 คน (ร้อยละ 17) เล่น 6 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 16 คน (ร้อยละ 16) เล่น 4 วัน

ต่อสัปดาห์ จำนวน 11 คน (ร้อยละ 11) เล่น 2 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 10 คน (ร้อยละ 10) และเล่น 7 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 8 คน (ร้อยละ 8) ตามลำดับ

1.7 ช่วงเวลาในการเล่นแบดมินตันของกลุ่มผู้เล่นแบดมินตันเพื่อสุขภาพ พบว่า ส่วนใหญ่เล่น ช่วงเวลา 18.00-20.00 น. จำนวน 59 คน (ร้อยละ 59) รองลงมาเป็น ช่วงเวลา 20.00-22.00 น. จำนวน 26 คน (ร้อยละ 26) ช่วงเวลา อื่นๆ จำนวน 11 คน (ร้อยละ 11) และช่วงเวลา 16.00-18.00 น. จำนวน 4 คน (ร้อยละ 4) ตามลำดับ

1.8 เวลาที่ใช้ในการเล่นในแต่ละเกมของกลุ่มผู้เล่นแบดมินตันเพื่อสุขภาพ พบว่า ส่วนใหญ่ใช้เวลาเล่น 31-40 นาที จำนวน 53 คน (ร้อยละ 53) รองลงมาเป็น ใช้เวลาเล่น 41-50 นาที จำนวน 22 คน (ร้อยละ 22) ใช้เวลาเล่น 51 นาทีขึ้นไป จำนวน 16 คน (ร้อยละ 16) และใช้เวลาเล่นน้อยกว่า 30 นาที จำนวน 9 คน (ร้อยละ 9) ตามลำดับ

1.9 ประเภทในการเล่นของกลุ่มผู้เล่นแบดมินตันเพื่อสุขภาพ พบว่า ส่วนใหญ่เล่น ประเภทคู่ จำนวน 94 คน (ร้อยละ 94) รองลงมาเป็น การเล่นประเภทคู่ผสม จำนวน 3 คน (ร้อยละ 3) และการเล่นประเภทเดี่ยว จำนวน 3 คน (ร้อยละ 3) ตามลำดับ

1.10 ระยะเวลาในการเล่นแบดมินตันของกลุ่มผู้เล่นแบดมินตันเพื่อสุขภาพ พบว่า มีผู้ที่เล่น 6-10 ปี มากที่สุด จำนวน 27 คน (ร้อยละ 27) รองลงมาเป็น ผู้ที่เล่น 1-5 ปี จำนวน 19 คน (ร้อยละ 19) ผู้ที่เล่น 11-15 ปี จำนวน 19 คน (ร้อยละ 19) ผู้ที่เล่น 16-20 ปี จำนวน 18 คน (ร้อยละ 18) ผู้ที่เล่น 21-25 ปี จำนวน 7 คน (ร้อยละ 7) ผู้ที่เล่น 26-30 ปี จำนวน 6 คน (ร้อยละ 6) ผู้ที่เล่น 31-35 ปี จำนวน 1 คน (ร้อยละ 1) ผู้ที่เล่น 36-40 ปี จำนวน 1 คน (ร้อยละ 1) ผู้ที่เล่น 41-45 ปี จำนวน 1 คน (ร้อยละ 1) และผู้ที่เล่น 46-50 ปี จำนวน 1 คน (ร้อยละ 1) ตามลำดับ

1.11 ความถี่ในการเตรียมร่างกายหรืออบอุ่นร่างกายก่อนลงเล่น พบว่า ส่วนใหญ่เตรียมร่างกายด้วยการยืดกล้ามเนื้อเป็นประจำ จำนวน 80 คน (ร้อยละ 80) รองลงมาเป็นการเตรียมร่างกายด้วยการบริหารร่างกายเป็นประจำ จำนวน 61 คน (ร้อยละ 61) และการเตรียมร่างกายด้วยการวิ่งเหยาะๆเป็นประจำ จำนวน 21 คน (ร้อยละ 21) ตามลำดับ

1.12 ผู้ที่มีการออกกำลังกายด้วยกีฬาชนิดอื่น พบว่า มีผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการวิ่งมากที่สุด จำนวน 12 คน (ร้อยละ 12) รองลงมาเป็น การออกกำลังกายด้วยกีฬาว่ายน้ำ จำนวน 7 คน (ร้อยละ 7) การออกกำลังกายด้วยกีฬากอล์ฟ จำนวน 5 คน (ร้อยละ 5) การออกกำลังกายด้วยกีฬาฟุตบอล จำนวน 4 คน (ร้อยละ 4) มีการออกกำลังกายด้วยการเล่นเวทเทรนนิ่ง จำนวน 4 คน (ร้อยละ 4) การออกกำลังกายด้วยกีฬาเทนนิส จำนวน 3 คน (ร้อยละ 3) การออกกำลังกายด้วยการเดิน แอโรบิก จำนวน 3 คน (ร้อยละ 3) การออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยาน จำนวน 3 คน (ร้อยละ 3) การออกกำลังกายด้วยกีฬาบาสเกตบอล จำนวน 3 คน (ร้อยละ 3) การออกกำลังกายด้วยกีฬายังเป็น

จำนวน 1 คน (ร้อยละ 1) และไม่มีการออกกำลังกายด้วยกีฬาชนิดอื่นร่วมกับการเล่นแบดมินตัน
จำนวน 55 คน (ร้อยละ 55)

2. ข้อมูลเกี่ยวกับสาเหตุ และปัจจัยเสี่ยงของการบาดเจ็บของกลุ่มผู้เล่นแบดมินตันเพื่อสุขภาพ
พบว่า

2.1 สาเหตุของการบาดเจ็บ พบว่า มีสาเหตุจากการใช้งานเกินมากที่สุด จำนวน 40 คน (ร้อยละ 40) รองลงมาคือ การบาดเจ็บซ้ำที่เดิมที่เคยเป็นอยู่แล้วในอดีต จำนวน 34 คน (ร้อยละ 34) การตีลูกที่ผิดจังหวะ จำนวน 27 คน (ร้อยละ 27) การลงน้ำหนักที่ขาข้างใดข้างหนึ่งมากเกินไป จำนวน 25 คน (ร้อยละ 25) การบิดตัว เปลี่ยนทิศทางของร่างกายไปตีลูกแล้วเกิดอาการเจ็บ จำนวน 23 คน (ร้อยละ 23) สนามลื่น รองเท้าลื่น หรืออุปกรณ์เสื่อมสภาพทำให้เกิดอุบัติเหตุ จำนวน 17 คน (ร้อยละ 17) แอ่นหลังตีลูกแล้วเจ็บ จำนวน 6 คน (ร้อยละ 6) ถูกอุปกรณ์ในการเล่นกระแทก จำนวน 5 คน (ร้อยละ 5) เกิดจากสาเหตุอื่นๆ จำนวน 5 คน (ร้อยละ 5) และก้มตีลูกแล้วเจ็บ จำนวน 2 คน (ร้อยละ 2) ตามลำดับ

2.2 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงของการบาดเจ็บ พบว่า ปัจจัยเสี่ยงของการบาดเจ็บในการเล่นแบดมินตัน ได้แก่ เวลาที่ใช้เล่นในแต่ละเกม โดยผู้เล่นที่ใช้เวลามากมีโอกาที่จะบาดเจ็บมากกว่าผู้เล่นที่ใช้เวลาน้อย ส่วน อายุ ส่วนสูง น้ำหนัก และจำนวนวันที่เล่นต่อสัปดาห์ พบว่า ไม่เป็นปัจจัยเสี่ยงของการบาดเจ็บ

3. ข้อมูลเกี่ยวกับส่วนต่างๆของร่างกายที่ได้รับการบาดเจ็บ พบว่า

ส่วนของร่างกายที่ได้รับการบาดเจ็บมากที่สุดคือ ข้อเข่า จำนวน 42 คน (ร้อยละ 42) รองลงมาเป็นการบาดเจ็บที่หัวไหล่และต้นแขน จำนวน 31 คน (ร้อยละ 31) บาดเจ็บที่ข้อศอก จำนวน 26 คน (ร้อยละ 26) บาดเจ็บที่หลังและเอว จำนวน 21 คน (ร้อยละ 21) บาดเจ็บที่ข้อเท้า จำนวน 20 คน (ร้อยละ 20) บาดเจ็บที่ข้อมือ จำนวน 11 คน (ร้อยละ 11) บาดเจ็บที่เท้า จำนวน 10 คน (ร้อยละ 10) บาดเจ็บที่เอ็นร้อยหวาย จำนวน 8 คน (ร้อยละ 8) บาดเจ็บที่ขา จำนวน 5 คน (ร้อยละ 5) บาดเจ็บที่คอ จำนวน 4 คน (ร้อยละ 4) บาดเจ็บที่น่อง จำนวน 3 คน (ร้อยละ 3) บาดเจ็บที่ศีรษะและใบหน้า จำนวน 2 คน (ร้อยละ 2) บาดเจ็บที่นิ้วมือ จำนวน 2 คน (ร้อยละ 2) บาดเจ็บที่ส่วนอื่นๆนอกจากนี้ จำนวน 2 คน (ร้อยละ 2) และไม่มีการบาดเจ็บ จำนวน 17 คน (ร้อยละ 17)

4. ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะอาการของการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นตามส่วนต่างๆของร่างกาย พบว่า

ผู้เล่นส่วนใหญ่มีอาการกล้ามเนื้ออักเสบ จำนวน 57 คน (ร้อยละ 57) รองลงมาได้แก่ เอ็นอักเสบ จำนวน 47 คน (ร้อยละ 47) ข้อแพลง จำนวน 25 คน (ร้อยละ 25) กล้ามเนื้อฉีก จำนวน 8 คน (ร้อยละ 8) เอ็นฉีก จำนวน 5 คน (ร้อยละ 5) ฟกช้ำ จำนวน 5 คน (ร้อยละ 5)

ข้อเคลื่อน จำนวน 4 คน (ร้อยละ 4) กระดูกแตก หัก จำนวน 1 คน (ร้อยละ 1) หมอนรองกระดูก
ฉีก จำนวน 1 คน (ร้อยละ 1) และอาการอื่นๆนอกจากนี้ จำนวน 1 คน ตามลำดับ

5. ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ที่เคยได้รับการรักษาอาการบาดเจ็บ พบว่า

มีผู้ที่เคยได้รับการรักษาโดยแพทย์ (ทันตยา, นีดยา) มากที่สุด จำนวน 28 คน (ร้อยละ
34) รองลงมาได้แก่ การรักษาโดยการกายภาพบำบัด จำนวน 15 คน (ร้อยละ 18) รักษาด้วยตนเอง
โดยการทายา จำนวน 9 คน (ร้อยละ 11) รักษาโดยการนวดแผนโบราณ จำนวน 4 คน (ร้อยละ 5)
รักษาโดยแพทย์ (ผ่าตัด) จำนวน 2 คน (ร้อยละ 2) และมีผู้ที่ไม่เคยได้รับการรักษาอาการบาดเจ็บ
จำนวน 25 คน (ร้อยละ 30)

อภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามด้านอุบัติการณ์การบาดเจ็บของผู้เล่น
แบดมินตันเพื่อสุขภาพซึ่งประกอบด้วยข้อมูลทางด้าน สาเหตุของการบาดเจ็บ ปัจจัยเสี่ยงของการ
บาดเจ็บ ส่วนต่างๆของร่างกายที่ได้รับการบาดเจ็บ และลักษณะอาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นตามส่วน
ต่างๆของร่างกาย พบว่า สาเหตุของการบาดเจ็บที่พบมากที่สุด คือ การใช้งานเกิน มีจำนวน 40 คน
(ร้อยละ 40) สอดคล้องกับงานวิจัยของ จตุพร ณ นคร และธีรวัฒน์ กุลทนันทน์ (2535) พบว่า
กีฬาแบดมินตันเป็นกีฬาที่ไม่มีการปะทะและมีการบาดเจ็บมากที่สุด (ร้อยละ 11.15) และสาเหตุของ
การบาดเจ็บคือการอักเสบจากการใช้งานเกิน (ร้อยละ 25.4) เพราะว่า กีฬาแบดมินตันไม่ได้เป็น
กีฬาที่มีการปะทะกันระหว่างผู้เล่น ดังนั้นการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นจึงมักจะเป็นการบาดเจ็บที่เกิดจาก
ภายในตัวผู้เล่นเอง ซึ่งก็คือการใช้งานส่วนของร่างกายซ้ำๆกันมากเกินไป ทำให้เกิดการบาดเจ็บกับ
ส่วนนั้นขึ้นมา ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ส่วนมากพบการบาดเจ็บจากการใช้งานเกินในผู้เล่นที่มีการเล่น
แบดมินตันมากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ และใช้เวลาในการเล่นในแต่ละเกมมากกว่า 30 นาทีต่อเกม
และเมื่อได้รับบาดเจ็บแล้วหากไม่ได้รับการรักษาอาการบาดเจ็บอย่างถูกต้องก็จะเกิดการบาดเจ็บ
เรื้อรังขึ้น ผู้เล่นจึงควรระลึกระหว่างก่อนการเล่นควรมีการอบอุ่นร่างกายให้เพียงพอ และเมื่อเล่น
เสร็จควรมีการคลายอุ่นของร่างกาย ก็จะช่วยลดและป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นกับตัวของผู้เล่น
ได้อย่างดี และเมื่อได้รับบาดเจ็บควรได้รับการรักษาโดยผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์จนกว่าจะหาย
แล้วจึงกลับมาเล่น

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามด้านปัจจัยเสี่ยงของการบาดเจ็บซึ่งส่วน
ใหญ่จะเป็นการบาดเจ็บมาจากสาเหตุภายในตัวของผู้เล่นเอง พบว่า ปัจจัยเสี่ยงของการบาดเจ็บของ
ผู้เล่นแบดมินตันเพื่อสุขภาพในการศึกษาครั้งนี้ สามารถพบเพียงปัจจัยเสี่ยงของการบาดเจ็บ
ทางด้านเวลาที่ใช้เล่นแบดมินตันในแต่ละเกมของผู้เล่น ซึ่ง พบผู้เล่นที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ

จากการเล่นแบดมินตันทางด้านเวลาที่ใช้เล่นแบดมินตันในแต่ละเกมมากที่สุดคือ ผู้เล่นที่ใช้เวลาในการเล่นแบดมินตัน มากกว่า 51 นาทีต่อเกม ซึ่งมีจำนวน 16 คน มีการบาดเจ็บจำนวน 15 คน (ร้อยละ 94) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จตุพร ณ นคร และธีรวัฒน์ กุลทนันทน์ (2535) พบว่า กีฬาแบดมินตันมีอาการบาดเจ็บส่วนมากเกิดจากการใช้งานเกิน (ร้อยละ 25.4) ซึ่งการใช้เวลาในการเล่นในแต่ละเกมนั้นยิ่งใช้เวลานานเท่าใดโอกาสในการเกิดการบาดเจ็บก็เพิ่มขึ้นเพราะทุกส่วนของร่างกายถูกใช้งานเวลานานๆ ส่วนที่ไม่แข็งแรงก็จะเกิดการบาดเจ็บขึ้นมา ดังนั้นผู้ที่ใช้เวลาในการเล่นแบดมินตันในแต่ละเกมเป็นเวลานานต้องมีการอบอุ่นร่างกายก่อนลงเล่นอย่างเพียงพอ รวมทั้งการเสริมความแข็งแรง และความสมบูรณ์ของร่างกายเพื่อลด และป้องกันการบาดเจ็บที่เกิดขึ้น

ส่วนปัจจัยเสี่ยงของการบาดเจ็บทางด้านอายุของผู้เล่น ปัจจัยเสี่ยงของการบาดเจ็บทางด้านส่วนสูงของผู้เล่น ปัจจัยเสี่ยงของการบาดเจ็บทางด้านน้ำหนักตัวของผู้เล่น ปัจจัยเสี่ยงของการบาดเจ็บทางด้านจำนวนวันที่เล่นแบดมินตันต่อสัปดาห์ของผู้เล่น ไม่สามารถที่จะทำการสรุปได้อย่างแน่นอนในการศึกษาครั้งนี้เนื่องจากมีประชากรในการศึกษาที่ไม่เพียงพอต่อการสรุปได้

ส่วนต่างๆของร่างกายที่ได้รับบาดเจ็บมากที่สุด คือ ข้อเข่า มีจำนวนถึง 42 คน (ร้อยละ 42) สอดคล้องกับงานวิจัยของ เฟอร์เรตติ, พาแพนเดรีย และคอนเตคูคา (1990) ได้ศึกษาในกีฬา วอลเลย์บอล พบว่าบริเวณข้อเข่ามีการบาดเจ็บมากที่สุดร้อยละ 40.00 นิสารัตน์ ใจดี และคณะ (2533) พบว่า ส่วนของร่างกายที่เกิดการบาดเจ็บมากที่สุดในกีฬาที่มีการปะทะและไม่มีปะทะ คือ ข้อเข่า ร้อยละ 47.20 และ 21.70 ตามลำดับ ธนา ปุกหุด และเจริญทัศน์ จินตนาเสรี (2535) พบว่า เกิดการบาดเจ็บมากที่สุดบริเวณส่วนขา (ร้อยละ 55.55) ในตำแหน่งข้อเข่า (ร้อยละ 17.17) จตุพร ณ นคร และธีรวัฒน์ กุลทนันทน์ (2535) พบว่า ส่วนของร่างกายที่ได้รับบาดเจ็บมากที่สุดคือขา (ร้อยละ 62.1) โดยพบที่ข้อเข่ามากที่สุด (ร้อยละ 48.5) ทั้งนี้เพราะเป็นส่วนที่ใช้ในการประคองและหมุนบิดเมื่อมีการเคลื่อนไหวพร้อมทั้งได้รับ ได้รับแรงกระแทกทั้งทางตรงและทางอ้อมมากกว่าส่วนอื่นๆ ทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่าย ในการศึกษานี้ส่วนใหญ่พบผู้เล่นที่มีรูปร่างสูงใหญ่ มีน้ำหนักตัวเยอะ มีการบาดเจ็บที่ข้อเข่ามากกว่าผู้เล่นที่มีรูปร่างเล็ก น้ำหนักตัวน้อย ดังนั้นผู้เล่นจึงต้องมีการเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ช่วยการทำงานของหัวเข่า เช่น กล้ามเนื้อขาด้านหลัง (quadriceps) ให้แข็งแรงมากขึ้น ก็จะช่วยลด และป้องกันการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นได้

อาการของการบาดเจ็บที่พบมากที่สุด คือ กล้ามเนื้ออักเสบ มีจำนวนถึง 57 คน (ร้อยละ 57) สอดคล้องกับงานวิจัยของ เบอร์ตัน และคณะ (1981) พบว่า ในผู้เล่นกีฬาสมัครเล่นมีการบาดเจ็บจากการอักเสบ (ร้อยละ 14.5) จตุพร ณ นคร และธีรวัฒน์ กุลทนันทน์ (2535) พบว่า ชนิดของการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา พบการอักเสบมาก (ร้อยละ 25.4) ซึ่งการอักเสบนั้นเป็นการ

บาดเจ็บที่เกิดจากการใช้งานมากเกินไป ส่วนใหญ่จึงพบในผู้เล่นที่มีการเล่นแบดมินตันมากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ และใช้เวลาในการเล่นในแต่ละเกมมากกว่า 30 นาทีต่อเกม ซึ่งการบาดเจ็บมักเกิดขึ้นที่กล้ามเนื้อส่วนหลัง ส่วนขา ส่วนเอว หัวไหล่และต้นแขน และผู้ที่มีอาการกล้ามเนื้ออักเสบนั้น มักจะคิดว่าบาดเจ็บนั้นเป็นเพียงการปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อเท่านั้นจึงมักจะไม่ค่อยเอาใจใส่ในการรักษาอาการบาดเจ็บเท่าที่ควรซึ่งอาจจะทำให้เกิดการบาดเจ็บแบบชนิดเรื้อรังได้ ดังนั้นจึงต้องให้ความเอาใจใส่สำหรับการบาดเจ็บชนิดนี้ให้มากขึ้นด้วย

ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยต่อไป

ควรมีการออกแบบโครงการวิจัยที่เก็บรายละเอียดให้มากกว่านี้ และควรมีจำนวนของประชากรที่ใช้ในการศึกษาที่มากกว่านี้ ซึ่งจะสามารถจำแนกรายละเอียดข้อมูลเพื่อนำมาอภิปรายผลให้ได้อย่างละเอียด และครบถ้วน หรือทำการวิจัยกับกีฬาประเภทที่ใช้แร็กเกตในการเล่นชนิดอื่น เช่น เทนนิส เทเบิลเทนนิส สควอช เนื่องจากมีการใช้แร็กเกตเหมือนกันถึงแม้ว่าน้ำหนักของแร็กเกตและความเร็วในการตีลูกจะต่างกันแต่การเคลื่อนไหวในการเล่นก็มีส่วนคล้ายคลึงกันบ้าง เพื่อที่จะสามารถนำไปเปรียบเทียบได้ว่ากีฬาที่ใช้แร็กเกตในการเล่นชนิดใดมีการเกิดการบาดเจ็บมากที่สุดและรูปแบบของการบาดเจ็บเหมือนกันหรือไม่