

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การบาดเจ็บเป็นสิ่งที่นักกีฬาทุกประเภทให้ความสำคัญและพยายามหาทางป้องกัน กีฬายกน้ำหนักเป็นกีฬาที่ต้องใช้พลังกำลังมากทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน สำหรับนักกีฬายกน้ำหนักที่แข่งขันในระดับโลก ในการยกแต่ละครั้งจะมีแรงกระทำต่อร่างกายประมาณ 2-3 เท่าของน้ำหนักตัว (Basford 1985) ดังนั้นนักกีฬาจะต้องเรียนรู้เทคนิควิธีการในการยกที่มีประสิทธิภาพเพื่อไม่ให้เกิดการบาดเจ็บทั้งในขณะแข่งขันและฝึกซ้อม

ในท่า Snatch และท่า Clean and Jerk นั้น การบาดเจ็บระยะเฉียบพลัน (acute injury) อาจเกิดขึ้นได้ เมื่อนักกีฬาไม่สามารถควบคุมเทคนิคให้ถูกต้อง ทำให้เกิดการยกผิดจังหวะ และควบคุมร่างกายไม่ได้ตามปกติ ส่วนการบาดเจ็บเรื้อรัง (chronic injury) มักเกิดขึ้นเมื่อมีการใช้งานในส่วนนั้นหนักเกินไป (overuse)

ช่วงระยะเวลาในการฝึกซ้อม (periodization) เป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อการเกิดการบาดเจ็บได้ สำหรับในนักกีฬายกน้ำหนักนั้น ช่วงระยะเวลาการแข่งขัน (competitive phase) เป็นช่วงระยะเวลาที่นักกีฬาต้องฝึกความหนักของน้ำหนักเหล็กที่มากถึง 80% - 90% และยังคงต้องฝึกซ้อมเทคนิคของการยกน้ำหนักในแต่ละท่าที่ต้องใช้แข่งขันคือท่า Snatch และท่า Clean and Jerk ซึ่งต้องเน้นและฝึกท่าเทคนิคให้มากในช่วงระยะเวลาการแข่งขันนี้ ส่วนในเรื่องของปริมาณการฝึก (volume) นั้น ต้องลดระดับปริมาณการฝึกลงมาเพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นกับนักกีฬาในระยะนี้ได้ (ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล 2549)

จากการสำรวจในต่างประเทศพบว่า ส่วนของร่างกายที่พบการบาดเจ็บมากที่สุด 3 อันดับแรกในนักกีฬายกน้ำหนัก ได้แก่ เข่า หลัง และ ไหล่ (Calhoun & Fry 1999, Gross et al 1993, Raske & Norlin 2002, Stone et al 1994) นอกจากนี้ Kulund และคณะ (1978) ยังพบว่าการบาดเจ็บส่วนใหญ่เกิดขึ้นในท่า clean and jerk

การบาดเจ็บที่มักพบบริเวณเข่า ได้แก่ การอักเสบของเอ็นสะบ้า (patellar tendonitis) เนื่องจากในขณะยกน้ำหนักจะมีแรงกระทำต่อหัวเข่าในปริมาณมาก สำหรับนักกีฬายกน้ำหนักที่มี

ปัญหาการอักเสบของเอ็นสะบ้าและยังต้องฝึกซ้อมต่อเนื่องเป็นเวลานานๆ อาจเสี่ยงต่อการเกิดภาวะเอ็นอักเสบเรื้อรัง

อาการปวดหลังเป็นอีกปัญหาหนึ่งที่พบบ่อยในนักกีฬาว่ายน้ำหนัก ในการยกน้ำหนักจะมีการเคลื่อนไหวของแขนและขาในขณะที่ส่วนแกนกลางของร่างกายหรือลำตัวจะต้องมั่นคง ในทำนองนี้ต้องใช้การทำงานของกล้ามเนื้อหลัง เป็นหลักและเป็นส่วนแรกก่อนที่จะเกิดการเคลื่อนไหวในส่วนอื่น น้ำหนักที่นักกีฬาต้องยกอาจเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดการบาดเจ็บที่บริเวณหลังได้ การบาดเจ็บที่พบบ่อยได้แก่ spondylolysis ซึ่งเป็นการเสื่อมของกระดูกและอาจนำไปสู่ภาวะ stress fracture หรือการแตกร้าวของกระดูกสันหลังได้ ในกรณีที่มีอาการมากอาจทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของกระดูกสันหลัง หรือ spondylolisthesis ได้ (Kulund et al 1978)

การบาดเจ็บบริเวณไหล่เป็นอีกปัญหาหนึ่งที่มีการรายงานไว้ เนื่องจากลักษณะโครงสร้างของข้อไหล่ทำให้สามารถ เคลื่อนไหวได้หลายทิศทาง มีความยืดหยุ่นสูง จึงเสี่ยงต่อการบาดเจ็บได้จากการขาดความมั่นคงในขณะที่ต้องรับน้ำหนักจำนวนมาก ในบางครั้งที่เกิดความผิดพลาดในการยก นักกีฬาจะทิ้งน้ำหนักลงอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดแรงกระทำต่อข้อไหล่สูง สถานการณ์เช่นนี้อาจทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ บริเวณ ไหล่ได้ (Gross et al 1993, Mazur et al 1993, Stone et al 1994)

จากรายงานข้างต้นจะเห็นได้ว่านักกีฬาน้ำหนักมีภาวะเสี่ยงต่อการบาดเจ็บในหลายบริเวณของร่างกาย อย่างไรก็ตามการศึกษาส่วนใหญ่เป็นการเก็บข้อมูลในนักกีฬาในระดับทีมชาติ ซึ่งอาจมีลักษณะความสมบูรณ์ทางร่างกาย ลักษณะทางกายภาพและสิ่งแวดล้อมของสถานที่ฝึกซ้อม รวมถึงวิธีการฝึกซ้อมที่แตกต่างจากนักกีฬาในระดับเยาวชน ซึ่งอาจส่งผลต่อการบาดเจ็บที่แตกต่างกัน ข้อมูลเกี่ยวกับการบาดเจ็บของนักกีฬาน้ำหนักระดับเยาวชน ในช่วงระยะเวลาการแข่งขัน จะช่วยทำให้เกิดความเข้าใจในปัญหาการบาดเจ็บและอัตราการฟื้นตัวต่อการบาดเจ็บ ซึ่งจะนำไปสู่วิธีการป้องกัน แก้ไข และส่งเสริมประสิทธิภาพให้กับนักกีฬาเยาวชนเพื่อพัฒนาไปสู่การเป็นนักกีฬาทีมชาติในอนาคต

วัตถุประสงค์การศึกษา

เพื่อศึกษาลักษณะการบาดเจ็บ ตำแหน่งและโครงสร้างที่ได้รับบาดเจ็บ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการบาดเจ็บ และวิธีการรักษาเบื้องต้น ในนักกีฬาน้ำหนักระดับเยาวชนในช่วงระยะเวลาของการแข่งขัน

ขอบเขตของการศึกษา

ทำการสำรวจ ตำแหน่ง โครงสร้าง ลักษณะการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นตามส่วนต่างๆของร่างกาย ปัจจัยที่ส่งผลต่อการบาดเจ็บ วิธีการรักษาเบื้องต้นเมื่อได้รับบาดเจ็บ ในนักกีฬาว่ายน้ำนักระดับเยาวชนในช่วงระยะเวลาของการแข่งขัน โดยการใช้แบบสอบถาม

ขอบเขตประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ คือ นักกีฬาว่ายน้ำนักระดับเยาวชนสังกัดจังหวัดต่างๆ รวม 20 จังหวัดที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25 “กาญจนบุรีเกมส์” ระหว่างวันที่ 20-25 มีนาคม 2552 ณ จังหวัดกาญจนบุรี

นิยามคำศัพท์เฉพาะ

1. นักกีฬาว่ายน้ำนักระดับเยาวชน คือ นักกีฬาว่ายน้ำนักระดับเยาวชน อายุ ระหว่าง 13-20 ปีสังกัดจังหวัดต่างๆ ภายในประเทศไทย ที่เข้าร่วมการแข่งขัน กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25 “กาญจนบุรีเกมส์” ระหว่างวันที่ 20-25 มีนาคม 2552 ณ จังหวัดกาญจนบุรี
2. ช่วงระยะเวลาการแข่งขัน (Competitive Phase) คือ ช่วงนับจากวันที่แข่งขันและระยะเวลาการแข่งขันย้อนหลังไป 3 เดือน
3. การบาดเจ็บจากการกีฬา หมายถึง การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นจากการเล่นกีฬาว่ายน้ำนักโดยศึกษาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นตามอวัยวะส่วนต่างๆ ที่จำเป็นต่อการเล่นกีฬาว่ายน้ำนัก เช่น หลัง ไหล่ ข้อต่อต่างๆ เอ็นยึดข้อต่อ กล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อ กระดูก ผิวหนัง เป็นต้น
4. การบาดเจ็บจากปัจจัยทางด้านร่างกายและจิตใจ หมายถึง การบาดเจ็บที่มีสาเหตุจากตัวนักกีฬาเอง
5. การบาดเจ็บจากปัจจัยทางการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน หมายถึง การบาดเจ็บที่มีสาเหตุจากการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน
6. การบาดเจ็บจากปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อมอุปกรณ์การฝึกซ้อมและการแข่งขัน หมายถึง การบาดเจ็บที่มีสาเหตุจากสภาพแวดล้อมอุปกรณ์การฝึกซ้อมและการแข่งขัน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ทำให้ทราบถึงความชุกของตำแหน่ง โครงสร้างที่ได้รับการบาดเจ็บ ลักษณะการบาดเจ็บ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการบาดเจ็บ วิธีการรักษาการบาดเจ็บเบื้องต้นของนักกีฬาระดับเยาวชนในช่วงระยะเวลาของการแข่งขัน ข้อมูลเหล่านี้สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการป้องกันและลดความ

เสี่ยงต่อการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นจากการเล่นกีฬาผกน้ำหนัก รวมทั้งการหาแนวทางในการรักษาที่เหมาะสมและถูกต้อง



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved