บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. อุบัติการณ์การบาดเจ็บทางการกีฬาของนักกีฬาแต่ละชนิดกีฬา พบว่า

1.1 นักกีฬาที่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 16-18 ปี พบว่ามีอาการบาดเจ็บมากที่สุดจำนวน 177 คน (ร้อยละ 57.28) และนักกีฬาที่มีอาการบาดเจ็บ 1 ครั้ง มีมากที่สุด จำนวน 262 คน (ร้อยละ 84.79) (ตารางที่ 1,2)

1.2 ชนิดกีฬาที่มีการบาดเจ็บทางกีฬา 4 อันดับแรก คือ กีฬารักบี้ฟุตบอล 73 ราย (ร้อยละ 23.62) กีฬายกน้ำหนัก 45ราย (ร้อยละ 14.56) กีฬาบาสเกตบอล 34 ราย (ร้อยละ11.00)และกีฬายูโด24 ราย (ร้อยละ 7.77) พบนักกีฬาชายมีการบาดเจ็บมากที่สุดในกีฬารักบี้ฟุตบอล จำนวน 73 ราย (ร้อยละ 34.27) และนักกีฬาหญิงมีการบาดเจ็บมากที่สุดในกีฬายกน้ำหนัก จำนวน 25 ราย (ร้อยละ 26.04) (ตารางที่ 3)

2. ลักษณะของการบาดเจ็บทางกีฬาพบมาก 5 อันดับแรกคือปวดข้อและกล้ามเนื้อร้อยละ 37.65 บาดแผลที่ผิวหนัง ร้อยละ 25.59 ข้อเคล็ด พลิกและแพลง ร้อยละ 12.35 ฟกช้ำ ร้อยละ 7.65 และกล้ามเนื้ออักเสบ/ฉีกขาด ร้อยละ 4.12

3. ส่วนต่างๆ ของนักกีฬาพบว่าได้รับบาดเจ็บสามารถจำแนกออกเป็นส่วนต่างๆได้ดังนี้

3.1 ตำแหน่งร่างกายที่นักกีฬาได้รับบาดเจ็บ 5 อันดับแรก คือ ข้อเข่า 58 ราย (ร้อยละ 16.72) มือ นิ้วมือ 44 ราย (ร้อยละ 12.68) ศีรษะ ใบหน้า 39 ราย (ร้อยละ 11.24) หัวไหล่ 33 ราย (ร้อยละ 9.51) ข้อเท้า 31 ราย (ร้อยละ 8.93) และแยกเป็นบริเวณที่ได้รับบาดเจ็บ ได้แก่ บริเวณขาสะโพก 150 ราย (ร้อยละ 43.23) บริเวณไหล่และแขน 137 ราย (ร้อยละ 39.48) บริเวณศีรษะ ลำคอ 46 ราย (ร้อยละ 13.26) บริเวณลำคอ 14 ราย (ร้อยละ 4.03)

3.2 ชนิดกีฬาที่พบว่ามีการบาดเจ็บ บริเวณศีรษะและ ลำคอ 5 อันดับแรก คือ กีฬารักบี้ฟุตบอล ร้อยละ 41.31 กีฬามวยสากลสมัครเล่น ร้อยละ 19.57 กีฬาบาสเกตบอล ร้อยละ 10.87 กีฬามวยไทยสมัครเล่น ร้อยละ 8.70 กีฬายูโด ร้อยละ 4.35 และกีฬาวอลเลย์บอล ร้อยละ 4.35

3.3 ชนิดกีฬาที่พบว่ามีการบาดเจ็บ บริเวณไหล่และแขนเรียง 5 อันดับแรก คือ กีฬายกน้ำหนัก ร้อยละ 26.28 กีฬารักบี้ฟุตบอล ร้อยละ 23.36 กีฬายูโด ร้อยละ 9.49 กีฬามวยไทยสมัครเล่น ร้อยละ 6.57 และกีฬาวอลเลย์บอล ร้อยละ 5.83

3.4 ชนิดกีฬาที่พบว่ามีการบาดเจ็บ บริเวณลำตัว 2 อันดับแรก คือ กีฬารักบี้ฟุตบอล ร้อยละ 57.16 กรีฑา กีฬายกน้ำหนัก กีฬาเทเบิลเทนนิส กีฬาบาสเกตบอล กีฬาแบดมินตัน และกีฬายิมนาสติกสากล มีปริมาณที่เท่ากัน คือ ร้อยละ 7.14

3.5 ชนิดกีฬาที่พบว่ามีการบาดเจ็บ บริเวณขาและสะโพก 5 อันดับแรก คือ กีฬารักบี้ฟุตบอล ร้อยละ 26.49 กีฬาบาสเกตบอล ร้อยละ 12.58 กีฬายกน้ำหนัก ร้อยละ 7.95 กีฬาฟุตบอล ร้อยละ 7.28 กีฬามวยไทยสมัครเล่น กีฬายูโด และกีฬาแฮนด์บอล มีปริมาณที่เท่ากัน ร้อยละ 6.62

4. สาเหตุของการบาดเจ็บทางการกีฬา จำแนกตามชนิดกีฬา พบสาเหตุที่เกิดขึ้น 5 อันดับแรก คือ การปะทะกับคู่แข่งขัน ร้อยละ 18.68 ใช้กำลังหรือฝึกซ้อมมากเกินไป ร้อยละ 16.31 ขาดทักษะและประสบการณ์ในการเล่น ร้อยละ 12.95 ร่างกายมีความสมบูรณ์ไม่เพียงพอ ร้อยละ 11.21 การอบอุ่นร่างกายไม่เพียงพอ ร้อยละ 9.84 และสนามแข่งขันไม่เหมาะสมหรือชำรุด ร้อยละ 5.35 และชนิดกีฬาที่มีสาเหตุของการบาดเจ็บ 3 อันดับแรก คือ กีฬารักบี้ฟุตบอล เกิดจากการปะทะกับคู่แข่งขัน ร้อยละ 34.15 กีฬายกน้ำหนัก เกิดจากสาเหตุการใช้กำลังหรือฝึกซ้อมมากเกินไป ร้อยละ 26.28 และกีฬามวยไทยสมัครเล่น เกิดจากสาเหตุของการไม่ได้ปฏิบัติตามกฎและกติกาการแข่งขัน ร้อยละ 21.83

อภิปรายผล

1. อุบัติการณ์การบาดเจ็บทางการกีฬาที่เกิดขึ้นของนักกีฬาแต่ละชนิดดังนี้

1.1 ประชากรเป็นนักกีฬา ที่เกิดการบาดเจ็บทางกีฬารวม 309 คน แยกเป็นชาย 213 คน หญิง 96 คน จากจำนวนนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขัน 3,306 คน นักกีฬาชาย 2,100 คน นักกีฬาหญิง 1,206 คน คิดเป็นอัตราส่วนโดยรวม ร้อยละ 9.35 กีฬาที่มีการบาดเจ็บรวมกันมากกว่าครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 55.66) ของประชากรที่ได้รับบาดเจ็บทั้งหมด ได้แก่ กีฬารักบี้ฟุตบอล กีฬายกน้ำหนัก กีฬาบาสเกตบอล และมวยไทยสมัครเล่น สอดคล้องกับงานวิจัยของ ธีรวัฒน์ กุลทนันทน์ และนิศารัตน์ ใจดี (2530) กองระบาดวิทยา (2533) และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ เจริญ แสนภักดี (2527) ธนา ปุกหุต (2533) และนพ.เจริญทัศน์ จิตนเสรี (2533) ที่พบว่า กีฬาที่มีการปะทะมีการบาดเจ็บมากที่สุด ได้แก่ กีฬาฟุตบอล กีฬาบาสเกตบอลและกีฬาฮอกกี้ ทั้งนี้เพราะเป็นกีฬาที่ใช้กำลังเต็มที่(Effort) มากกว่ากีฬาประเภทอื่น ที่ไม่มีการบาดเจ็บทางการกีฬาในครั้งนี้ ได้แก่ กีฬายิมนาสติกลีลาใหม่ และกีฬาที่มีการบาดเจ็บน้อยที่สุด คือ กีฬาเปตอง และยิมนาสติกสากล

1.2 ประชากรที่มีอายุระหว่าง 16-18 ปี มีการบาดเจ็บมากที่สุด 177 คน(ร้อยละ 57.28) และบาดเจ็บจำนวน 1 ครั้ง มีมากที่สุด 262 คน (ร้อยละ 84.79) ซึ่งสอดคล้องกับที่กองระบาดวิทยา (2533) ได้ศึกษาพบว่า นักกีฬาที่บาดเจ็บพบมากในช่วงอายุระหว่าง 20-24 ปี 68 ราย (ร้อยละ 32.9) ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 23 จังหวัดเชียงใหม่

2. ลักษณะของการบาดเจ็บทางกีฬาทุกชนิดกีฬาพบ 340 ราย ดังนี้ ปวดข้อและกล้ามเนื้อ 128 ราย (ร้อยละ 37.65) มากที่สุด 2 อันดับ คือ ในกีฬารักบี้ฟุตบอล (ร้อยละ 37.50) กีฬายกน้ำหนัก (ร้อยละ 15.62) บาดแผลผิวหนัง 87 ราย (ร้อยละ 25.59) 4 อับดับในกีฬารักบี้ฟุตบอล 19 ราย (ร้อยละ 21.84) กีฬาบาสเกตบอล 15 ราย (ร้อยละ 17.24) กีฬายกน้ำหนัก 14 ราย (ร้อยละ 16.09) ข้อเคลื่อพลิกและแพลง มี 42 ราย (ร้อยละ12.35) เช่นเดียวกับงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวข้องกับลักษณะการบาดเจ็บทางกีฬาของ นิลสัน, ทิด และ เมห์สัน (กรมพลศึกษา) ที่พบว่า ร้อยละ 80.00 เกิดการบาดเจ็บประเภทแผลถลอกและฟกช้ำ เจริญ แสนภักดี (2525) พบว่าร้อยละ 77.86 เกิดการบาดเจ็บประเภทเคลื่อและแพลง กองระบาดวิทยา (2532) พบว่าเกิดการบาดเจ็บมากที่สุดประเภทแผลถลอก (ร้อยละ 53.00) รองลงมาคือข้อเคลื่อหรือข้ออักเสบ (ร้อยละ 19.00) กฤตกรณ์ ประทุมวงษ์, สมบุญ วิเชียร ธวัชชัย และวัฒนา สุทธิพันธ์ (2532) พบว่า เกิดการบาดเจ็บประเภทข้อเคลื่อ พลิก แพลง และข้อเลื่อนมากที่สุด (ร้อยละ 30.3) รองลงมาคือ ฟกช้ำ (ร้อยละ 28.6)

3. ส่วนต่างๆ ของร่างกายที่นักกีฬาได้รับการบาดเจ็บ พบมากบริเวณขาและสะโพก 150 ราย (ร้อยละ 43.23) รองลงมาคือ บริเวณไหล่และแขน 137 ราย (ร้อยละ 39.48) พบที่ตำแหน่งข้อเข่ามากที่สุดจำนวน 58 ราย ร้อยละ 16.72 สอดคล้องกับงานวิจัยของ นิลสัน, ทิด และเมห์สัน (กรมพลศึกษา, 2526) ตำแหน่งที่เกิดการบาดเจ็บมากที่สุด คือ ส่วนขาจำนวน 345 ราย (ร้อยละ 78.60) คือข้อเข่า 111 ราย (ร้อยละ 32.17) คุก, บริงเคอร์ และพอชเช่ (1990) พบว่าการบาดเจ็บส่วนใหญ่จะเกิดในบริเวณร่างกายส่วนล่าง โดยเฉพาะข้อเข่าเป็นบริเวณที่ได้รับบาดเจ็บง่ายและมากที่สุด ร้อยละ 60.00 เฟอร์เรตติ, พาแพนเตรีย และคอนเตดูดา (1990) ได้ศึกษาในกีฬาวอลเลย์บอล พบว่าบริเวณข้อเข่ามีการบาดเจ็บมากที่สุดร้อยละ 40.00 สมิตท์ โอลเซน และคนอื่นๆ (1991) ศึกษาในกีฬาฟุตบอล พบว่าบริเวณส่วนล่างของร่างกายมีการบาดเจ็บมาก 70.00 โดยเฉพาะข้อเข่า ร้อยละ 26.00 ประทุม ม่วงมี (2531) พบว่ามีการบาดเจ็บบ่อยที่สุดบริเวณส่วนล่างของร่างกาย (ร้อยละ 73.60) ธนา ปุกหุต และนพ.เจริญทัศน์ จินตเสรี (2535) พบว่า เกิดการบาดเจ็บมากที่สุดที่บริเวณส่วนขา (ร้อยละ 55.55) ในตำแหน่งข้อเข่า (ร้อยละ17.17) นิศารัตน์ ใจดี และคนอื่นๆ (2533) พบว่า ส่วนของร่างกายที่เกิดการบาดเจ็บมากที่สุดในกีฬาที่มีการปะทะและไม่มีการปะทะคือ ข้อเข่า ร้อยละ 47.20 และ 21.70 ตามลำดับ นพ.จตุพร ณ นคร และคนอื่นๆ (2535) พบว่าตำแหน่งอวัยวะที่บาดเจ็บมากที่สุดคือ ข้อเข่า (ร้อยละ 24.73) การศึกษาครั้งนี้พบว่า การบาดเจ็บทางกีฬาในกีฬาที่ต้องมีการปะทะ ทำให้มีการ

บาดเจ็บที่บริเวณขาและสะโพกมาก โดยเฉพาะที่ข้อเข่าเป็นตำแหน่งที่บาดเจ็บมากและบ่อยที่สุด เพราะเป็นส่วนที่ใช้งานมากในขณะเล่นกีฬาหรือฝึกซ้อมกีฬาซึ่งทำให้กล้ามเนื้อบริเวณข้อเข่ายืดออกมีความตึงสูงและเอ็นที่ต่อกับกระดูกเป็นส่วนที่อ่อนแอที่สุด ทำให้เกิดเป็นรอยแตกแยกขึ้น Ferretti, Papandrea and Conteduca, (1990) เป็นผลทำให้เกิดการบาดเจ็บทางกีฬาซึ่งในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ที่พบมากคือ อาการปวดข้อและกล้ามเนื้อ

4. สาเหตุของการบาดเจ็บทางกีฬา ส่วนใหญ่ ร้อยละ 68.99 ที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดการบาดเจ็บ ได้แก่ การปะทะกับคู่แข่งขัน ใช้กำลังหรือฝึกซ้อมมากเกินไป ขาดทักษะและประสบการณ์ในการเล่น ร่างกายไม่มีความสมบูรณ์เพียงพอ และการอบอุ่นร่างกายไม่เพียงพอ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผลการศึกษาในครั้งนี้ กีฬาที่มีการบาดเจ็บ ส่วนใหญ่เป็นกีฬาที่มีการปะทะ ซึ่งมีโอกาสเสี่ยงต่อการบาดเจ็บสูงกว่ากีฬาที่ไม่มีการปะทะ 3.1 เท่า และ 3 อันดับแรกคือ กีฬารักบี้ฟุตบอล กีฬากีฬายูโดและบาสเกตบอล สอดคล้องกับงานวิจัยที่ กรมพลศึกษา (2526) พบสาเหตุที่ทำให้นักกีฬาได้รับการบาดเจ็บส่วนใหญ่เกิดจากตัวนักกีฬาไม่มีความสมบูรณ์ทางร่างกาย การพิจารณาความสมบูรณ์ของร่างกายว่ามีความเหมาะสมที่จะเล่นกีฬาชนิดใดหรือประเภทใด ได้อย่างมีประสิทธิภาพย่อมจะช่วยในการป้องกันการบาดเจ็บทางกีฬาได้ (จอห์น, ซันธัน และเว็บสเตอร์, 1962) ก่อนการเล่นกีฬาทุกครั้งต้องเตรียมร่างกายให้พร้อมด้วยการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น แขน ขา มือและท้อง โดยสร้างโปรแกรมเพื่อพัฒนาความแข็งแรง ความอดทน แล้วจึงทดสอบความสมบูรณ์ของร่างกายก่อนการเล่นกีฬา (เวดฟิลด์, ฮาร์กินส์ และดูเปอร์, 1973) มิเช่นนั้นแล้วก็จะทำให้นักกีฬาได้รับบาดเจ็บทางกีฬาได้ง่าย

ข้อเสนอแนะ

1. ผลการของศึกษาค้นคว้าแบบอิสระในครั้งนี้เป็นผลงานการศึกษาเบื้องต้น ซึ่งอาจใช้เป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าหรืองานวิจัย สาเหตุของการบาดเจ็บในกีฬาแต่ละชนิดขณะแข่งขัน เพื่อนำผลการศึกษาปรับปรุงกติกาในการแข่งขัน กรรมการผู้ตัดสิน สภาพสนาม อุปกรณ์การแข่งขัน

2. ผลการศึกษาลักษณะการบาดเจ็บในตำแหน่งส่วนต่างๆ ของร่างกายอาจจะเป็นแนวทางการป้องกันในการฝึกซ้อม การเตรียมความพร้อมก่อนการแข่งขัน การใช้อุปกรณ์ในการป้องกันร่างกายของนักกีฬาในขณะแข่งขัน

3. ผลการศึกษา น่าจะนำไปเป็นแนวทางให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน เพื่อป้องกันหรือลดอัตราการบาดเจ็บทางกีฬา ในการแข่งขันกีฬา นักเรียน นักศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งต่อไปและในการแข่งขันกีฬา อื่นๆ ด้วย