

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

แบบสอบถาม

อุบัติการณ์การบาดเจ็บของผู้ที่เล่นแบดมินตันเพื่อการออกกำลังกายเป็นประจำ

คำแนะนำ

แบบสอบถามทั้งหมดมี 3 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย และปัจจัยเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 3 ลักษณะอาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย สาเหตุของการบาดเจ็บ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

โปรดระบุข้อมูลในช่องว่างหรือใส่เครื่องหมาย ลงใน หน้าคำ หรือข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. อายุปี

3. น้ำหนักกิโลกรัม

4. ส่วนสูงเซนติเมตร

5. อาชีพ

รับราชการ

ค้าขาย

ทำธุรกิจส่วนตัว

พนักงานบริษัท

แพทย์

อื่นๆ โปรดระบุ.....

6. โดยปกติแล้วท่านเล่นแบดมินตันที่สนามใดเป็นประจำ

สนามแบดมินตันเทศบาลนครเชียงใหม่

สนามแบดมินตันพาณิชย์สามัคคี

7. ท่านเล่นแบดมินตันด้วยมือข้างใด

ขวา

ซ้าย

8. ปัจจุบันท่านมีอาการบาดเจ็บจากการเล่นแบดมินตันหรือไม่

ไม่มี (กรุณาทำตอนที่ 2)

มี (กรุณาทำตอนที่ 2 และ 3 ด้วย)

ตอนที่ 2 เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และปัจจัยเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ

โปรดระบุข้อมูลลงในช่องว่างหรือใส่เครื่องหมาย ลงใน หน้าคำ
หรือข้อความที่เป็นจริงเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของท่าน

(การออกกำลังกาย หมายถึง การเล่น การฝึก การกระทำใดๆ ที่ทำให้มีการใช้แรง
กล้ามเนื้อและมีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกาย นอกเหนือจากการออกกำลังกายในอาชีพและ
การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ ความสนุกสนาน และ
สังคมซึ่งจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ และจะเคร่งครัดต่อ กฎ กติกา การแข่งขันหรือไม่ก็ได้)

9. ท่านเล่นแบดมินตันโดยเฉลี่ย.....วันต่อสัปดาห์

10. ช่วงเวลาที่ท่านเล่นแบดมินตันเป็นประจำ

เวลา 16.00-18.00 น.

เวลา 18.00-20.00 น.

เวลา 20.00-22.00 น.

อื่นๆ โปรดระบุ....

11. ท่านใช้เวลาในการเล่นแบดมินตันโดยเฉลี่ยในแต่ละเกมนานเพียงใด

น้อยกว่า 30 นาที

31-40 นาที

41-50 นาที

51 นาทีขึ้นไป

12. ปกติท่านเล่นแบดมินตันในประเภทใดเป็นประจำ

ประเภทเดี่ยว

ประเภทคู่

ประเภทคู่ผสม

13. ท่านเล่นแบดมินตัน มาเป็นระยะเวลา.....ปี

14. ท่านคิดว่าการอบอุ่นร่างกาย (warm – up) ก่อนการออกกำลังกายและการค่อยๆปรับกิจกรรมหลัง
การออกกำลังกาย (cool- down) มีความจำเป็นต่อการออกกำลังกายหรือไม่

ไม่จำเป็น (ข้ามไปทำข้อ 16)

จำเป็น

15. ปกติท่านทำการอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) โดยกิจกรรมลักษณะใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ยืดกล้ามเนื้อ เป็นเวลา.....นาที ก่อนลงเล่น

วิ่งเหยาะๆ เป็นเวลา.....นาที ก่อนลงเล่น

บริหารร่างกาย เป็นเวลา.....นาที ก่อนลงเล่น

16. ท่านมีการออกกำลังกายด้วยกีฬาชนิดอื่นนอกเหนือจากการเล่นแบดมินตันหรือไม่

ไม่มี

มี โปรดระบุชนิด

ตอนที่ 3 เกี่ยวกับลักษณะอาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นตามส่วนต่างๆของร่างกาย และสาเหตุของการบาดเจ็บ

โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน หน้าคำหรือข้อความที่เป็นจริง
เกี่ยวกับการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นจากการเล่นแบดมินตันของท่าน

17. ท่านมีอาการบาดเจ็บที่ส่วนใดของร่างกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ส่วนศีรษะและใบหน้า (รวมทั้งนัยน์ตา ปาก และฟัน) | <input type="checkbox"/> ส่วนคอ |
| <input type="checkbox"/> หัวไหล่ และต้นแขน | <input type="checkbox"/> ข้อศอก |
| <input type="checkbox"/> ข้อมือ | <input type="checkbox"/> นิ้วมือ |
| <input type="checkbox"/> หลังและเอว | <input type="checkbox"/> ส่วนขา |
| <input type="checkbox"/> ข้อเข่า | <input type="checkbox"/> น่อง |
| <input type="checkbox"/> เอ็นร้อยหวาย | <input type="checkbox"/> ข้อเท้า |
| <input type="checkbox"/> เท้า | <input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรดระบุ..... |

18. อาการบาดเจ็บของท่านเป็นอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ฟกช้ำ | <input type="checkbox"/> กระดูกแตก หัก |
| <input type="checkbox"/> ข้อเคลื่อน | <input type="checkbox"/> เอ็นอักเสบ |
| <input type="checkbox"/> กล้ามเนื้ออักเสบ | <input type="checkbox"/> กล้ามเนื้อฉีก |
| <input type="checkbox"/> หมอนรองกระดูกฉีก | <input type="checkbox"/> ข้อแพลง |
| <input type="checkbox"/> เอ็นฉีก | <input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรดระบุ..... |

19. สาเหตุของการเกิดการบาดเจ็บ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|---|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ถูกอุปกรณ์ในการเล่นกระแทก เช่น ถูกไม้แบดฯ ถูกลูกแบดฯ | |
| <input type="checkbox"/> สนามลื่น รองเท้าลื่น หรืออุปกรณ์ในการเล่นเสื่อมสภาพทำให้เกิดอุบัติเหตุ | |
| <input type="checkbox"/> ก้มตีลูกแล้วเจ็บ | เลขหมู่..... |
| <input type="checkbox"/> แอ่นหลังตีลูกแล้วเจ็บ | สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| <input type="checkbox"/> บิดตัว เปลี่ยนทิศทางของร่างกายไปตีลูกแล้วเกิดอาการเจ็บ | |
| <input type="checkbox"/> ลงน้ำหนักที่ขาข้างใดข้างหนึ่งมากเกินไป | |
| <input type="checkbox"/> การตีลูกที่ผิดจังหวะ | |
| <input type="checkbox"/> เกิดจากการบาดเจ็บซ้ำที่เดิมที่เคยเป็นอยู่แล้วในอดีต | |
| <input type="checkbox"/> เกิดจากการใช้งานเกิน (ใช้อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งซ้ำๆ กันเป็นประจำ) | |
| <input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรดระบุ..... | |

20. ท่านเคยได้รับการรักษาอาการบาดเจ็บของท่านหรือไม่

- | | |
|---------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> ไม่เคย | <input type="checkbox"/> เคย ได้รับการรักษาโดย.....รักษาอย่างไร..... |
|---------------------------------|--|

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-นามสกุล นายคมสันต์ เพียรสัจจะ
วัน เดือน ปี เกิด 2 มิถุนายน 2521
ที่อยู่ปัจจุบัน 9/5 หมู่ 2 ตำบลป่าแดด อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2538 มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนปิ่นสร้อยแผลวิทยาลัย
เชียงใหม่
พ.ศ.2543 ปริญญาศึกษาศาสตรบัณฑิต (พลศึกษา)
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่