



“การบาดเจ็บที่เกิดจาก กีฬาเซิร์ฟสเก็ต”

บทความโดย

นพ.ปณัย เลขาประสิทธิพร

ราชวิทยาลัยแพทยออร์โธปิดิกส์แห่งประเทศไทย



“การบาดเจ็บที่เกิดจาก กีฬาเซิร์ฟสเก็ต”

บทความโดย
นพ.ปณีย์ เลหาประสิทธิ์พร
ราชวิทยาลัยแพทยออร์โธปิดิกส์แห่งประเทศไทย

ในปัจจุบันกีฬาเซิร์ฟสเก็ตเป็นกีฬาที่กำลังเป็นที่นิยมเป็นอย่างมาก ทำให้มีผู้ที่สนใจในการเล่นกีฬานี้เพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก รวมถึงอุบัติเหตุจากกีฬานี้จึงเพิ่มขึ้นมากตามไปด้วย ดังนั้นผู้เล่นควรมีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น และการป้องกันตนเองจากการบาดเจ็บดังกล่าว เพื่อให้สามารถเล่นกีฬาได้มีความสุขและมีความปลอดภัยมากขึ้น

การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นจากกีฬาเซิร์ฟสเก็ตสามารถเกิดได้จากการที่ผู้เล่นเตรียมร่างกายได้ไม่พร้อม หรือ เกิดจากการบาดเจ็บในระหว่างการเล่นก็ได้ การบาดเจ็บจากการเตรียมร่างกายได้ไม่พร้อม เช่น ผู้เล่นไม่ได้มีการบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นก่อนการเล่น หรือหลังเล่น ทำให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นอยู่ในสภาวะที่ไม่พร้อมใช้งาน เกิดการอักเสบและการบาดเจ็บได้ง่ายขึ้น ส่งผลให้เกิดอาการปวดที่ขา เอว หรือ หลังตามมาหลังการเล่นกีฬาได้ การใส่รองเท้าที่ไม่เหมาะสม เช่น รองเท้าหลวมเกินไป หรือ พื้นรองเท้าลื่นเกินไป ก็ทำให้เสี่ยงต่อการบาดเจ็บได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้การสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บทั้งบริเวณข้อมือ ข้อศอก และข้อเข่า ก็สามารถลดความรุนแรงจากการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้



เนื่องจากเซิร์ฟสเก็ตถูกออกแบบมาให้พื้นบอร์ดสามารถเอียงได้และล้อหน้ามีการบิดเลี้ยวได้ จึงมีความไม่มั่นคงได้มากกว่าสเก็ตบอร์ดทั่วไป ดังนั้นจึงเกิดการบาดเจ็บได้ง่าย โดยทั่วไปการบาดเจ็บในระหว่างการเล่นกีฬาเซิร์ฟสเก็ตจึงมักเกิดจากการเสียหลักล้ม และเกิดการบาดเจ็บได้หลายตำแหน่งของร่างกาย ซึ่งที่พบได้บ่อย ได้แก่ ข้อมือ ข้อศอก ข้อเข่า และข้อเท้า

ในกรณีที่มีผู้เล่นเสียหลักล้ม และใช้มือยันพื้น อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บโดยตรงที่บริเวณข้อมือได้ เช่น กระดูกข้อมือหัก หมอนรองกระดูกข้อมือฉีกขาด เส้นเอ็นเชื่อมกระดูกข้อมือฉีกขาด เป็นต้น ซึ่งขึ้นกับแรงที่มากกระทำต่อข้อมือ และท่าของข้อมือในขณะที่ล้มลง ส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บที่แตกต่างกันออกไปได้ นอกจากนี้ในกรณีที่มีมือยันพื้น อาจเกิดจากการส่งต่อแรงจากบริเวณข้อมือมายังบริเวณข้อศอกได้ ทำให้เกิดการบาดเจ็บทางอ้อมต่อบริเวณข้อศอกได้ เช่น ข้อศอกเคลื่อนหรือหลุด เส้นเอ็นข้อต่อบริเวณข้อศอกฉีกขาด กระดูกบริเวณข้อศอกหัก เป็นต้น บางกรณีผู้เล่นอาจเสียหลักล้มโดยเอาส่วนของข้อศอกกระแทกพื้นโดยตรงจนทำให้เกิดการหักของกระดูกบริเวณข้อศอกได้เช่นเดียวกัน

ในบางครั้งเมื่อผู้เล่นเสียหลักล้ม ข้อเท้าอาจเกิดการพลิกบิดหมุนและเกิดการบาดเจ็บที่บริเวณข้อเท้าได้ เช่น ข้อเท้าแพลงที่เกิดจากการบาดเจ็บของเส้นเอ็นรอบข้อเท้า กระดูกข้อเท้าหัก เป็นต้น หรือในกรณีที่กระโดดหรือตกจากที่สูง อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บต่อเส้นเอ็นไขว้หน้าหรือเส้นเอ็นไขว้หลังของข้อเข่า เส้นเอ็นด้านข้างของข้อเข่า หรือกระดูกสะบ้าแตกจากการกระแทกโดยตรงที่บริเวณข้อเข่าได้

จะเห็นได้ว่าการบาดเจ็บสามารถเกิดขึ้นได้หลากหลาย วิธีการรักษาขึ้นกับอวัยวะที่ได้รับบาดเจ็บ และความรุนแรงของการบาดเจ็บ การบาดเจ็บบางชนิดสามารถรักษาได้โดยการพักการใช้งาน รับประทานยาเพื่อบรรเทาอาการปวด การใช้อุปกรณ์ประคองหรือการใส่เฝือกชั่วคราว แต่การบาดเจ็บบางชนิดจำเป็นต้องได้รับการรักษาโดยการผ่าตัด เช่น การผ่าตัดซ่อมแซมเส้นเอ็น การผ่าตัดจัดเรียงกระดูกและตามด้วยโลหะตามกระดูก เพื่อให้สามารถกลับไปใช้งานได้ใกล้เคียงเดิมโดยเร็ว และลดโอกาสเกิดการผิดรูปหรือพิการ ดังนั้นหากเกิดการบาดเจ็บขึ้น ควรรีบปรึกษาแพทย์เพื่อรับการรักษานานที่ถูกต้อง และลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากการรักษาที่ล่าช้าไป เนื่องจากการบาดเจ็บที่ได้รับการรักษาล่าช้าอาจทำให้ผลการรักษาไม่ดีเท่ากับการรักษาโดยเร็ว นอกจากนี้การทำกายภาพภายหลังการบาดเจ็บตามคำแนะนำของแพทย์ก็เป็นสิ่งที่สำคัญ เพื่อให้ร่างกายได้รับการฟื้นฟูสภาพให้กลับไปอยู่ในสภาวะใกล้เคียงกับก่อนได้รับการบาดเจ็บได้ในเวลาที่เหมาะสม

การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่สำคัญ ทำให้สุขภาพทางกายและสุขภาพจิตดีขึ้น อย่างไรก็ตามผู้เล่นควรเตรียมความพร้อมทั้งทางร่างกายและอุปกรณ์ป้องกันต่าง ๆ ให้เหมาะสม เพื่อลดโอกาสการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้ รวมถึงหากเกิดการบาดเจ็บขึ้นควรรีบปรึกษาแพทย์เพื่อให้ได้รับการวินิจฉัยและการรักษาที่ถูกต้อง ทำให้สามารถกลับไปใช้ชีวิตประจำวันตามปกติได้โดยเร็ว

