

ควรเตรียมตัวก่อนเล่น อย่างไร

ก่อนลงสนามควรฝึกซ้อม โดยเน้น
ออกกำลังกายให้สมดุลความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ไม่ควรมีอาการบาดเจ็บส่วนใดส่วน
หนึ่งในร่างกาย อย่างบริเวณกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และเอ็นรอบข้อเพราะ
อาจเกิดอาการบาดเจ็บที่หนักขึ้นได้
และทำให้อาการเก่ารักษานานขึ้น
ด้วย

บอลลล



วิธีการป้องกันตัวเองที่ดี ที่สุด

ควรใส่อุปกรณ์ป้องกัน อย่างสนับแข้ง
ที่ช่วยลดการกระแทกบริเวณขาและ
หน้าแข้ง และรองเท้าฟุตบอลควรมีปุ่ม
ที่เหมาะสมกับสภาพพื้นสนาม และนัก
เตะที่เคยมีภาวะข้อเท้าพลิกหรือข้อเท้า
หลวมการพันเทปล็อกข้อเท้าก็อาจจะ
ช่วยได้

ข้อห้าม !!!!

อย่าเล่นยากจนเกินไป
บางครั้งคนที่เล่นฟุตบอลหลายๆคน ติด
โชว์หรือ ชอบอาศัยเทคนิคในการเล่น
มากจนเกินความจำเป็น ถึงเวลาส่งลูกก็
ไม่ส่ง เล่นยาก จะพลิกตัวเลี้ยงหลบ โดย
ไม่จำเป็น ซึ่งการเล่นที่ไม่จำเป็น หรือ
การเล่นยาก เหล่านี้ ทำให้เสี่ยงต่อการ
ปะทะได้ง่ายๆ หรือ เสี่ยงต่อการล้ม จน
เกิดอาการบาดเจ็บขึ้นได้ เพราะฉะนั้น
เวลาเล่นบอลก็ควรเล่นง่ายๆและมี
ประโยชน์จะดีกว่า

สาเหตุหลักที่เกิดการ บาดเจ็บจากฟุตบอล

- สภาพร่างกายไม่พร้อมหรือไม่
แข็งแรง
- ขาดการวอร์มอัพร่างกายก่อนและ
หลังลงเล่น
- เลือกใช้อุปกรณ์ไม่เหมาะสมหรือไม่
สวมใส่อุปกรณ์ป้องกัน
- ออกกำลังกายเกินความสามารถ
ของร่างกาย
- ขาดความรู้ความเข้าใจในกฎกติกา

วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้นด้วยตนเอง

- ควรป้องกันไม่ให้เป็นหนักขึ้นโดยการประคบน้ำแข็งตรงที่บาดเจ็บไว้ก่อนสัก 10-15 นาทีหรือ
ถ้ามี Spray สูตรเย็นก็สามารถชดไว้ก่อนได้และควรทำให้แผลบริเวณที่บาดเจ็บยกสูงไว้กว่า
หัวใจเพื่อลดการอาการบวม
- ถ้าเกิดเป็นแผลปกติก็ไปห้องพยาบาลตามปกติก่อนได้หรือถ้าเกิดอาการหนักควรให้คนที่อยู่
ใกล้ๆมาตามครูพยาบาลเพื่อไปดูอาการและรักษาก่อนได้ครับ