

# เบ็ด

ควรเตรียมตัวอย่างไรก่อนเล่น

- การยืดตัว
- ฝึกการเคลื่อนไหวร่างกาย
- วอร์มร่างกายโดยการใช้ไม้เบ็ดร่วม

ข้อห้าม !!!!

- เล่นอย่าหักโหม
- อย่าเล่นประมาณ
- อย่าเล่นท่าที่เรารู้ว่าเราทำไม่ได้
- ห้ามใส่รองเท้าที่ไม่ใช่สำหรับการเล่นเบ็ด

วิธีการป้องกันอาการบาดเจ็บจากการเล่นเบ็ดเบื้องต้น !!!!

- ควรยืดกล้ามเนื้อทุกครั้งก่อนและหลังตีเบ็ด
- ศึกษาการใช้ไม้เบ็ดให้ถูกวิธี เช่น ขนาดด้ามจับต้องพอดีมือ ไม่ขึ้นเอ็นจนตึงเกินไป
- ฝึกฟุตเวิร์คให้คล่อง เมื่อสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างถูกวิธี ถูกจังหวะในขณะที่เล่นอยู่จะช่วยเซฟเข้า
- ควรเลือกรองเท้าเบ็ดแบบมีซัพพอร์ต เพราะจังหวะที่เท้าลงมากกระทบกับพื้น จะได้ไม่เจ็บเข้าและส่วนขาต่างๆ

อาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นบ่อยในการเล่นเบ็ดและควรป้องกันไว้

เบ็ดมินตัน โอกาสที่จะเกิดการบาดเจ็บได้แก่ เอ็นร้อยหวายอักเสบ เอ็นใต้ลูกสะบ้าอักเสบ หมอนรองในข้อเข่า หรือเอ็นข้อเข่าบาดเจ็บ/อักเสบ เอ็นข้อศอก เอ็นข้อไหล่ เอ็นข้อมือ อักเสบ ข้อเท้าแพลง

วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้นด้วยตนเอง

- เมื่อเกิดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา หรือเกิดการบาดเจ็บเฉียบพลันระหว่างที่เล่นกีฬา ให้หยุด พักการใช้งานส่วนที่บาดเจ็บ
- หลังจากพักแล้ว ให้เริ่มประคบเย็น เพื่อลดอาการบวมและปวด ในช่วง 24-48 ชั่วโมงแรก และสิ่งที่สำคัญควรหลีกเลี่ยงการประคบร้อนโดยเด็ดขาดในช่วง 24-48 ชั่วโมงแรก เพราะอาจทำให้ปวดหรือบวมมากขึ้น
- การใช้แรงกดในที่นี้ไม่ได้หมายถึงการบีบนิ้วหรือกด แต่ให้ใช้ผ้าพัน หรือรัดตำแหน่งที่บาดเจ็บไว้เพื่อลดความบวม
- ยกส่วนของร่างกายที่เกิดการบาดเจ็บให้อยู่ในที่สูงกว่าระดับหัวใจ เพื่อเป็นการลดอาการบวม โดยเฉพาะในช่วง 24-48 ชั่วโมงแรก
- ถ้าเกิดเป็นแผลตามปกติก็ไปห้องพยาบาลตามปกติก่อนได้หรือทำเกิดอาการหนักควรให้คนที่อยู่ใกล้ๆมาตามครูพยาบาลเพื่อไปดูอาการและรักษาก่อนได้ครับ