

ควรเตรียมตัวก่อนเล่น อย่างไร

ควรมีการอบอุ่นร่างกายก่อนลงสนาม และมีสภาพร่างกายที่พร้อมลงสนาม ควรหลีกเลี่ยงการลงสนามเล่นหากมีอาการบาดเจ็บมาก่อน และเมื่อเล่นกีฬาเสร็จแล้วควรมีการอบอุ่นร่างกายเพื่อผ่อนคลายหลังจากการเล่น

ควรตรวจสอบสภาพของสนามบาสเก็ตบอลให้เรียบร้อยว่ามีความปลอดภัยไหม

บาส



ข้อห้าม !!!!

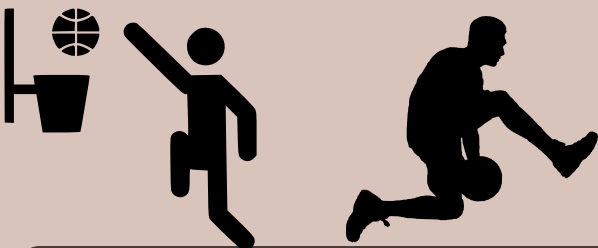
- ห้ามใส่เครื่องประดับต่างๆในการลงสนาม ไม่ว่าจะเป็นนาฬิกา แหวน สร้อยข้อมือ สร้อยคอหรือเข็มขัด
- หากในระหว่างการเล่นบาสเก็ตบอลมีอาการเหนื่อยหรือได้รับบาดเจ็บ ควรเปลี่ยนตัว ไม่ควรที่จะฝืนเล่นต่อ เพราะอาจจะทำให้เกิดอาการบาดเจ็บขั้นรุนแรงได้
- ในการเล่นต้องปฏิบัติตามกติกาโดยเคร่งครัด ไม่ล้อเลียนหรือกลั่นแกล้งเพื่อนระหว่างการเล่นหรือขณะฝึกซ้อม

วิธีการป้องกันตัวเองที่ดีที่สุด

- ควรใส่ชุดกีฬาให้เหมาะสม เสื้อ,กางเกง,ถุงเท้าและรองเท้า
- ไม่ควรใส่นาฬิกา แหวน สร้อยข้อมือ สร้อยคอหรือเข็มขัด
- ควรตัดเล็บให้สั้นอยู่เสมอ เพื่อความปลอดภัยของผู้เล่นอื่น
- ปฏิบัติตามและรักษากติกาการเล่นอย่างเคร่งครัด

สาเหตุหลักที่เกิดการบาดเจ็บจากบาส

สาเหตุแรกที่เกิดการบาดเจ็บระหว่างการเล่นบาส อาจจะเป็นจังหวะที่เีี่ยวตัว หรือบิดตัวหลบฝั่งตรงข้าม ทำให้เกิดการบิดหมุนผิดปกติของข้อต่อหรือเกิดการฉีกขาดของกล้ามเนื้อและเอ็น นอกจากนี้ ยังสามารถเกิดขึ้นจากการปะทะกันจนทำให้เกิดอาการบาดเจ็บขึ้น



วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้นด้วยตนเอง

- หยุด พักการใช้งานส่วนที่บาดเจ็บ
- เริ่มประคบเย็น เพื่อลดอาการบวมและปวด ในช่วง 24-48 ชั่วโมงแรก ควรหลีกเลี่ยงการประคบร้อน ใช้ผ้าพัน หรือรัดตำแหน่งที่บาดเจ็บไว้เพื่อลดความบวม
- ยกส่วนของร่างกายที่เกิดการบาดเจ็บให้อยู่ในที่สูงกว่าระดับหัวใจ ในช่วง 24-48 ชั่วโมงแรก
- ถ้าเกิดเป็นแผลตามปกติก็ไปห้องพยาบาลตามปกติก่อนได้หรือถ้าเกิดอาการหนักควรให้คนที่อยู่ใกล้ๆมาตามครูพยาบาลเพื่อไปดูอาการและรักษาก่อนได้ครับ