

บทสรุปสำหรับผู้บริหาร

ชื่อเรื่อง : อุบัติการณ์การบาดเจ็บทางการกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 41

ผู้วิจัย : นางหทัยรัตน์ ราชนาวิ และคณะ

ปีที่พิมพ์ : 2558

แหล่งทุน : มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

นักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่ายิ่ง และเป็นอนาคตของประเทศในการที่จะนำพาประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้าต่อไปในอนาคต ดังนั้นเพื่อเป็นการสร้างเสริมพัฒนาการให้นักศึกษาเป็นผู้ที่มีความเจริญทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพ จึงมีความจำเป็นต้องใช้กีฬาเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการพัฒนาคุณภาพของประชากรดังกล่าว โดยได้นำเอากีฬานิตต่าง ๆ บรรจุเข้าในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ซึ่งได้จัดการแข่งขันขึ้นเป็นครั้งแรกในปี พ.ศ. 2513 ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในปัจจุบันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยได้ดำเนินการจัดการแข่งขันเป็นครั้งที่ 41 ณ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ระหว่างวันที่ 14 – 22 มกราคม 2557 โดยจัดการแข่งขันกีฬาทั้งสิ้น จำนวน 29 ชนิดกีฬา ในการแข่งขันกีฬามักจะพบว่าการบาดเจ็บที่เกิดจากการกีฬาอยู่เสมอ มีสาเหตุหลักมาจากหลายปัจจัย สาเหตุจากตัวผู้เล่น สาเหตุจากวิธีการเล่น และสาเหตุจากอุปกรณ์การเล่น

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีได้ส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย นับตั้งแต่มีการเปิดรับนักศึกษาเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยเมื่อปี พ.ศ. 2536 ซึ่งมีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน และมีการส่งทีมนักกีฬาเข้าร่วมในกีฬามหาวิทยาลัยมาอย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกปี ซึ่งในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 41 นี้ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีได้ส่งนักกีฬามหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขัน 19 ชนิดกีฬา รวมจำนวนนักกีฬา 183 คน จากสถิติการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย 2 ปี ที่ผ่านมานักกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีได้รับบาดเจ็บจากการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยเกิน ร้อยละ 50 ของจำนวนนักกีฬาทั้งหมด ซึ่งอาการส่วนใหญ่ ได้แก่ ข้อเคล็ด ฟกช้ำ เอ็นฉีก และอาการหนักที่สุดคือเข่าหลุด ซึ่งภายหลังจากการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยเสร็จสิ้นลง นักกีฬาจะประสบปัญหาอาการบาดเจ็บเรื้อรัง ซึ่งนอกจากจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของนักศึกษาโดยตรงแล้วยังส่งผลต่อการเรียน เช่น ติดขัดการเดินทางไปเรียนค่อนข้างลำบากเนื่องจากอาการบาดเจ็บรบกวน นักศึกษาบางรายอาจมีปัญหารักษาตัวต่อเนื่องต้องหยุดพักการเรียนเป็นอาทิตย์และส่งผลให้ผู้ปกครองต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาเพิ่มขึ้น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาอุบัติการณ์การบาดเจ็บทางการกีฬาของนักกีฬา ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดอุบัติเหตุทางการกีฬา และศึกษาลักษณะและการบาดเจ็บในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนักกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 41 เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการวางแผน ปรับปรุง

และการป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นกับนักกีฬาในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีต่อไปและขยายผลไปสู่การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยในระดับประเทศต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ (1) เพื่อศึกษาอุบัติการณ์การบาดเจ็บทางการกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี (2) เพื่อศึกษาลักษณะ และอวัยวะที่ได้รับบาดเจ็บของร่างกายนักกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี และ (3) เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดอุบัติเหตุทางการกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

วิธีดำเนินการวิจัย

นักกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ที่ได้รับบาดเจ็บจากการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 41 ระหว่างวันที่ 14 – 22 มกราคม 2557 ทุกคนที่มารับบริการปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่ศูนย์ประสานงานนักกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีและปฐมพยาบาลเบื้องต้นแต่ละประเภทกีฬาตามสนามแข่งขันต่างๆ จำนวน 183 คน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาแบบตัดขวาง (Cross - sectional research) โดยใช้สถิติ ความถี่ ร้อยละ

สรุปผลการวิจัย

1. อุบัติการณ์การบาดเจ็บทางการกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ที่ได้รับบาดเจ็บจากการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 41 ระหว่างวันที่ 14 – 22 มกราคม 2557 ทุกคนที่มารับบริการปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่ศูนย์ประสานงานนักกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีและปฐมพยาบาลเบื้องต้นแต่ละประเภทกีฬาตามสนามแข่งขันต่าง ๆ พบว่า มีนักกีฬาได้รับบาดเจ็บจากการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย จำนวน 69 คน คิดเป็นอัตราอุบัติการณ์เท่ากับ 37,704.91 ต่อประชากรแสนคน ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นกลุ่มตัวอย่างนักกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ซึ่งส่วนใหญ่ได้รับบาดเจ็บกับนักกีฬาที่ไม่มีการปะทะ แต่เป็นกีฬาที่ต้องมีการทำงานของกล้ามเนื้อซ้ำ ๆ กันเป็นเวลานานและต่อเนื่อง

2. ข้อมูลทั่วไปของนักกีฬาที่ได้รับบาดเจ็บทางการกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี พบว่า นักกีฬาได้รับบาดเจ็บส่วนใหญ่ เป็นเพศชาย ร้อยละ 53.6 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 46.4 มีอายุระหว่าง 20 ปี นักกีฬาที่ได้รับบาดเจ็บส่วนใหญ่มีอายุ ระหว่าง 20 - 22 ปี ส่วนระดับชั้นปีการศึกษาที่ได้รับบาดเจ็บทางการกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ส่วนใหญ่นักศึกษาอยู่ระดับชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 39.1 นักกีฬาได้รับบาดเจ็บจากการกีฬาส่วนใหญ่เป็นชนิดกีฬาเรือพาย ร้อยละ 33.3 เนื่องจากชนิดกีฬาเรือพาย ใช้กล้ามเนื้อร่างกายแทบทุกส่วนในการพายเรือและออกแรงเต็มที่ตลอดระยะทางในการพาย ซึ่งใน 1 วัน จะแข่งขันประมาณ 2 รอบ เป็นอย่างน้อย รองลงมาคือ นักกีฬาตบสากกล นักกีฬาเทนนิส นักกีฬาแบดมินตัน นักกีฬาตะกร้อ นักกีฬาวอลเลย์บอลชายหาด นักกีฬาวูซู นักกีฬากรีฑา นักกีฬาฮอกกี้นักกีฬาเทควันโด นักกีฬากอล์ฟ นักกีฬาเทเบิลเทนนิส และนักกีฬาสกีลาค ส่วนใหญ่เข้าร่วมการแข่งขันเป็นครั้งที่ 1 ร้อยละ 52.2 นักกีฬาที่ได้รับบาดเจ็บจากการแข่งขันกีฬาส่วนใหญ่ฝึกซ้อม 1 - 2 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 47.8

ซึ่งไม่เพียงพต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาเทคนิคทักษะของการเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน โดยนักกีฬาที่ฝึกซ้อมร่างกายเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาก็ควรมีการฝึกซ้อมต่อเนื่องสม่ำเสมอ

3. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการได้รับบาดเจ็บของนักกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จำแนกเป็น ปัจจัยทางด้านร่างกาย ปัจจัยทางด้านฝึกซ้อม และปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อมและอุปกรณ์ในการแข่งขันกีฬา พบว่า ปัจจัยทางด้านร่างกายนักกีฬาได้รับบาดเจ็บจากการกีฬาส่วนใหญ่ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อไม่เพียงพอ ปัจจัยทางด้านฝึกซ้อม พบว่า นักกีฬาได้รับบาดเจ็บจากการกีฬาฝึกซ้อมน้อยเกินไป ปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อมและอุปกรณ์ในการแข่งขันกีฬา พบว่า นักกีฬาที่ได้รับบาดเจ็บส่วนใหญ่มีผลมาจากด้าน อุณหภูมิ (ร้อน หนาว เย็น ฝนตก)

4. ลักษณะการได้รับบาดเจ็บส่วนใหญ่คือกล้ามเนื้อเกร็ง รองลงมา คือ กล้ามเนื้ออักเสบ และการบาดเจ็บในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย พบว่า ส่วนใหญ่เกิดขึ้นในบริเวณขาต่อหน้า

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรทำการศึกษาในกลุ่มนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย รอบคัดเลือกเพื่อให้ได้ข้อมูลของนักกีฬาที่มากขึ้น

2. ควรมีการกำหนดระเบียบให้นักกีฬามหาวิทยาลัยทุกคนทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทั่วไป สมรรถภาพเฉพาะกีฬาแต่ละประเภท และการฝึกซ้อมที่เพียงพอ เพื่อให้ให้นักกีฬาได้มีความตระหนัก ถึงความสำคัญของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีมีความสมบูรณ์แข็งแรง ตามเกณฑ์มาตรฐานพร้อมที่จะเข้าร่วมในการแข่งขัน การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นการบ่งชี้ถึงความพร้อมของนักกีฬาเพื่อเข้าร่วมการแข่งขัน หากนักกีฬาไม่พร้อมย่อมเกิดการบาดเจ็บ รวมทั้งการให้ความรู้เพื่อให้นักกีฬาตระหนักถึงความสำคัญของการมีสมรรถภาพที่ดี

3. ควรมีการส่งเสริมอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บทางการกีฬาให้นักกีฬามหาวิทยาลัย เพื่อให้นักกีฬาได้รับความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นการช่วยลดการบาดเจ็บทางการกีฬา

4. มหาวิทยาลัยควรมีนโยบายในการกำหนดประเภทกีฬาที่ชัดเจนในการเข้าร่วมการแข่งขัน เพื่อมุ่งเน้นในด้านความเป็นเลิศ หรือเพื่อมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักศึกษา เนื่องจากระบบการศึกษาของมหาวิทยาลัยมีข้อจำกัดในด้านการฝึกซ้อมของนักกีฬา ซึ่งเป็นระบบการเรียน 3 ภาคการศึกษา ทำให้มีข้อจำกัดในการฝึกซ้อม เช่น มีการสอบบ่อยครั้ง การปิดภาคเรียน เพื่อเก็บตัวการฝึกซ้อมของนักกีฬามีระยะเวลาสั้นๆ เป็นต้น

5. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรขยายกลุ่มไปในทุก ๆ มหาวิทยาลัยเพื่อใช้เป็นแนวทางป้องกันการบาดเจ็บทางการกีฬาของมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ได้