

## การส่งเสริม

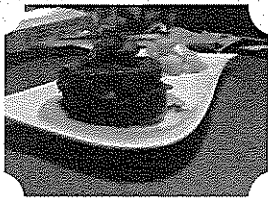


อาหารเป็นแหล่งพลังงานที่จะทำให้ร่างกายไม่ขาดสมดุลโดยเฉพาะในช่วงแข่งขันที่ต้องการพลังงานอย่างมหาศาล หากนักกีฬาได้รับความรู้เกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสมในแต่ละช่วงของการแข่งขัน จะทำให้ใช้พลังงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการเตรียมอาหารที่เหมาะสม ทั้งช่วงก่อนแข่งขัน ระหว่างการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน ควรพิจารณาจากค่าดัชนีน้ำตาลหรือที่เรียกว่า “Glycemic index” คือ ดัชนีการปลดปล่อยคาร์โบไฮเดรตและกลูโคสในเลือดโดยใช้ตามความเร็วในการให้พลังงานเป็นเกณฑ์แบ่ง ดังนี้<sup>[24]</sup>

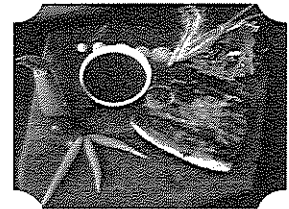
- อาหารประเภท High glycemc index หมายถึง อาหารที่เมื่อรับประทานแล้ว พบว่าระดับปริมาณน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นทันที ทำให้สามารถใช้พลังงานได้อย่างรวดเร็ว
- อาหารประเภท Low glycemc index หมายถึง อาหารที่เมื่อรับประทานแล้ว พบว่าระดับปริมาณน้ำตาลในเลือดค่อย ๆ ขึ้นแบบช้า ๆ ทำให้สามารถใช้พลังงานได้อย่างคงที่ ต่อเนื่องและยาวนาน

ตารางการเปรียบเทียบระดับน้ำตาลกลูโคสที่เพิ่มขึ้นในเลือดหลังรับประทานแป้งหรือคาร์โบไฮเดรต ค่าดัชนีน้ำตาลอยู่ที่ 100 ดังนี้<sup>[25,26]</sup>

ค่าดัชนีน้ำตาล	ระดับ	เรียกว่า
มากกว่า 70	สูง	High glycemic index foods
56-69	ปานกลาง	Moderate glycemic index foods
น้อยกว่า 55	ต่ำ	Low glycemic index foods

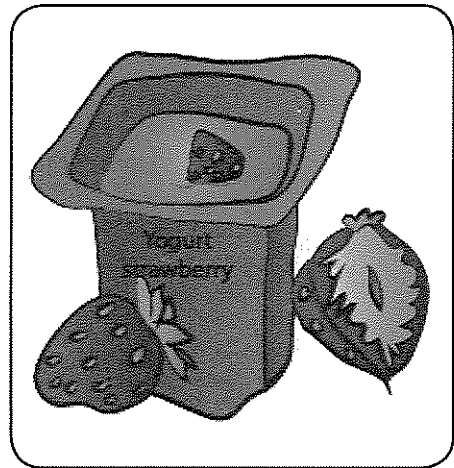


ตัวอย่างประเภทอาหาร



### อาหารที่มีระดับดัชนีน้ำตาลต่ำ (Low-moderate Glycemic index food)

เป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬาใช้รับประทานก่อน ออกกำลังกายเพื่อให้พลังงานไว้อย่างต่อเนื่อง ได้แก่ อาหารประเภทที่มีส่วนประกอบของโปรตีนหรือไขมัน เช่น โยเกิร์ต นม ถั่ว เนย หรือประเภทผลไม้ต่างๆ เช่น กล้วย แอปเปิ้ล สตอเบอร์รี่ มะม่วง ฟรุทโตส ข้าวโพดหวาน เป็นต้น



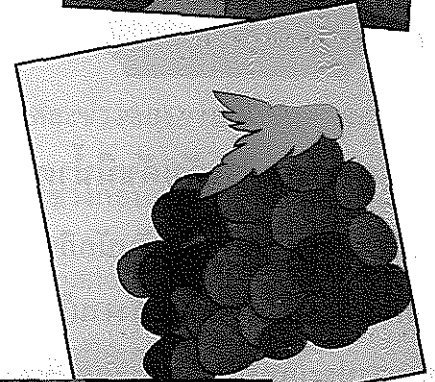
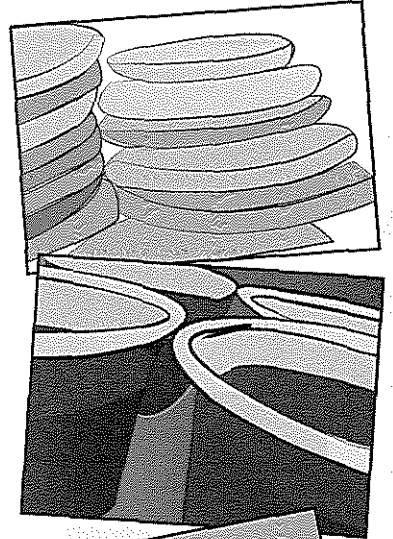
## อาหารที่มีระดับดัชนีน้ำตาลสูง ( High Glycemic index food)



เป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬาใช้รับประทานหลังออกกำลังกาย เพื่อให้พลังงานคืนเร็ว มีประโยชน์สูงสุดเมื่อนักกีฬาต้องแข่งหลายชั่วโมงในหนึ่งวัน และมีเวลาพักผ่อนฟื้นร่างกายไม่เพียงพอ

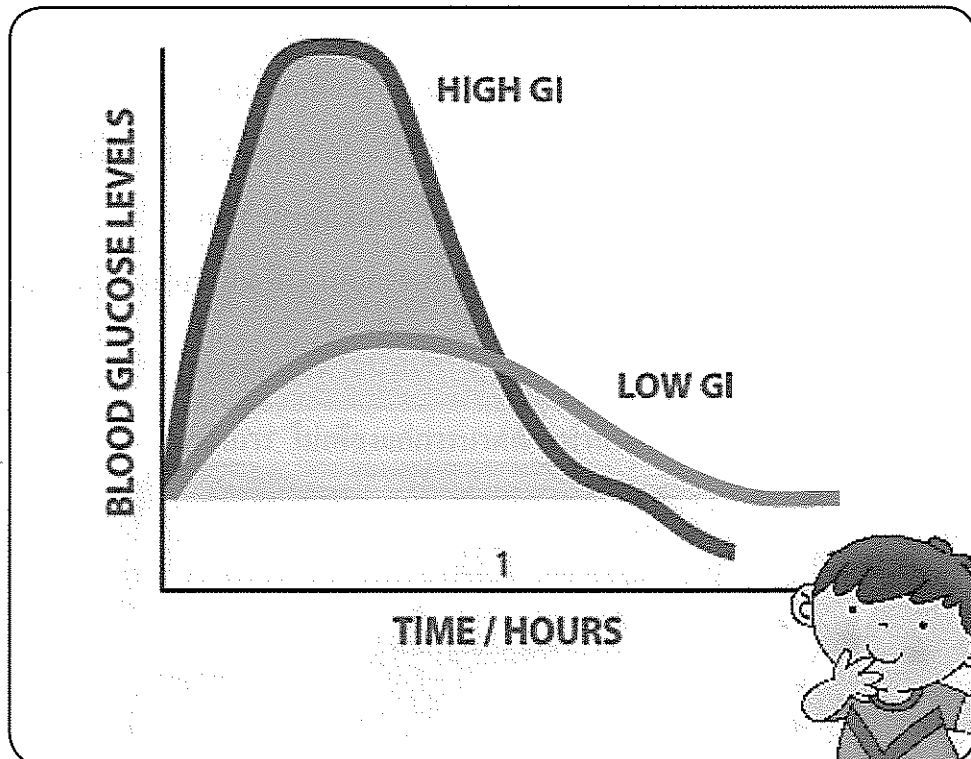
ส่วนใหญ่มักเป็นอาหารที่มีความเร็วในการดูดซึมให้ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดเพิ่มขึ้น เช่น น้ำหวาน แครกเกอร์ กุฉุโกล์ องุ่นแดง แดงโม ข้าวขาว ขนมปังขาว เยลลี่ โดนต์ คอร์นเฟลก เป็นต้น

ระหว่างพักการแข่งขัน Low Glycemic index food ยังคงเหมาะสำหรับเติมพลังงานระหว่างพักครั้งได้ ซึ่งจะทำให้เพิ่มพลังงานได้ยาวนานขึ้นและสามารถเพิ่มศักยภาพในการเล่นของนักกีฬาได้ สิ่งที่สำคัญที่สุดในการเลือกรับประทานอาหาร นั่นคือ “สด สะอาด ไม่ค้างคืน หรือ หมดอายุ” และให้สารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ โดยปรับตามช่วงเวลาให้เหมาะสมกับกิจกรรมที่ต้องใช้พลังงาน (ดังภาพ 4.1)

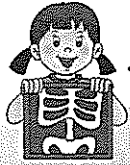


อาหารหรือผลไม้บางประเภท มีค่าดัชนีน้ำตาลในเลือดอยู่ระดับปานกลาง (Moderate Glycemic index food) ได้แก่ แครอท ข้าวกล้อง สับปะรด ส้ม ก๋วยเตี๋ยว แต่เพื่อให้ง่ายต่อการประยุกต์จึงแบ่งเป็นประเภทอาหารตามช่วงการแข่งขัน สามารถเลือกรับประทานได้ เพื่อเติมพลังงานตามช่วงเวลาที่เหมาะสม ซึ่งขึ้นกับระยะเวลาของมื้ออาหารในช่วงแข่งขันและประเภทกีฬาที่ทำให้เสียพลังงาน เป็นสำคัญ (ดังภาพ 4.1)

### รูปกราฟ GI curve

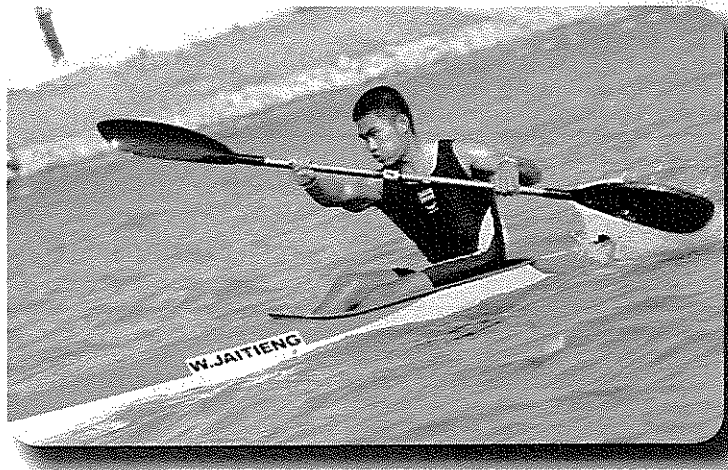


ภาพที่ 4.1 แสดงระดับน้ำตาลในเลือดตามระยะเวลา เทียบระหว่างอาหารที่ปล่อยน้ำตาลอย่างรวดเร็ว (High Glycemic index) กับอาหารที่ค่อยๆ ปล่อยน้ำตาลอย่างช้าๆ (Low Glycemic index)<sup>[24]</sup>



## เพิ่มเติม

บางครั้งนักกีฬามีการแข่งขันหลายช่วงต่อวัน บางการแข่งขันใช้เวลายาวนาน เช่น วอลเลย์บอล บาสเกตบอล แบดมินตัน เทนนิส วัยน้ำ หรือ ลีลาศ เป็นต้น หากนักกีฬาบริโภคแอปเปิ้ล หรือ โยเกิร์ต ก่อนแข่งขันประมาณ 30-60 นาที และเมื่อแข่งขันเสร็จ ควรชดเชยพลังงานทันที โดยบริโภคน้ำหวาน ช่วงระหว่างรอฟักเกมส์ตัดไปอาจเลือกบริโภคเป็นกล้วย หรือ ขนมปังโฮลวีตกับเนยถั่ว เมื่อเสร็จสิ้นการแข่งขันควรเลือกบริโภคเป็นข้าวขาว ข้าวโพดอบกรอบ เยลลี่ แครกเกอร์ หรือ แดงโม เพื่อให้ร่างกายฟื้นคืนสภาพได้เร็ว ส่วนอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ถั่วและผักผลไม้ยังคงไว้เช่นเดิมในมื้ออาหารหลักของนักกีฬา เพื่อให้ได้สารอาหารที่ครบถ้วนในแต่ละวัน โดยคำนวณพลังงานที่ใช้ไปให้เหมาะสมกับอาหารที่บริโภคเข้าไปด้วยในกรณีของนักกีฬาเรือพาย นักปั่นจักรยาน หรือ นักวิ่งระยะไกล ก่อนการแข่งขัน 2-3 วันควรบริโภคอาหารประเภทแป้งให้มากขึ้นจากเดิม เพื่อเก็บพลังงานไว้ใช้ในวันแข่งขัน เทคนิคนี้ เรียกว่า Carbohydrate loading<sup>[24,27]</sup>



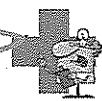
นอกจากอาหารแล้ว “น้ำ” เป็นสิ่งสำคัญสำหรับนักกีฬาที่จะขาดไม่ได้ ในอดีตผู้ฝึกสอนไม่ค่อยอนุญาตให้นักกีฬาดื่มน้ำระหว่างซ้อมเพื่อฝึกความอดทน แต่ปัจจุบันพบว่าช่วงพักนักกีฬาคควรดื่มน้ำเพื่อชดเชยการสูญเสียน้ำในร่างกาย ลดภาวะขาดน้ำ (dehydration) และลดการทำงานของหนักของอวัยวะสำคัญ ๆ ในร่างกาย ทำให้นักกีฬาแสดงศักยภาพในการแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำถาม



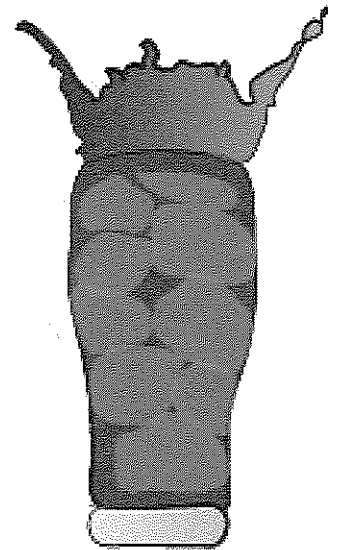
นักกีฬามีความจำเป็นที่ต้องชดเชยสารน้ำด้วยเครื่องดื่มเกลือแร่ หรือไม่ ?

คำตอบ

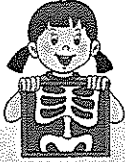


หากมีการสูญเสียเหงื่อเยอะมาก ควรชดเชยเกลือแร่ให้ร่างกายตามสมควร สามารถลดภาวะการเกิดตะคริวได้

ถ้าเป็นน้ำอัดลม จะทำให้ได้ก๊าซและน้ำตาล (คาร์โบไฮเดรต) เพิ่มขึ้นจากเครื่องดื่มเกลือแร่ แต่หากไม่ได้สูญเสียเหงื่อมากนัก การชดเชยด้วยน้ำเปล่า (Fresh water) ก็เพียงพอ งานเวชศาสตร์การกีฬา คือ การดูแลแบบประยุต์ บูรณาการ ไม่เพียงแต่การบาดเจ็บเท่านั้น เพราะทุกอย่างในร่างกายนั้นเชื่อมโยงเกี่ยวข้องกัน เมื่อเกิดการบาดเจ็บจะหายเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับอาหารที่เหมาะสมด้วยเช่นกัน เพราะอาหารเป็นมากกว่ายารักษา ทั้งให้พลังงาน ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ทำให้ร่างกายสดชื่น



“อาหารเป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญของมนุษย์”  
เสริมร่างกายให้แข็งแรงมีพลัง อาหารดี เจ็บป่วยน้อย ชดเชยเพียงพอ  
บาดเจ็บกลายเป็นหาย หมายชนะได้ ตั้งใจปอง



## เพิ่มเติม

นักกีฬาที่ขาดสารน้ำและเกลือแร่ทำให้เกิดภาวะตะคริวขึ้นได้ หรือหากได้รับสารอาหารไม่เพียงพอจะทำให้เกิดภาวะล้าจากกรดแลคติกคั่งในเลือด จนอาจเกิดการบาดเจ็บและไม่ได้ชัยชนะในที่สุด หากได้พลังงานไม่เพียงพอจะส่งผลกระทบต่อผลกำลังในการแข่งขัน ซึ่งโดยทั่วไปนักกีฬาคควรได้รับพลังงานเฉลี่ย 3000 กิโลแคลอรีต่อวัน เมื่อเทียบเป็นสัดส่วนแต่ละประเภทของสารอาหารแล้วจะพบว่าสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเท่านั้น ที่ต้องการเพิ่มขึ้นประมาณ 10% ส่วนโปรตีนคงที่ประมาณ 10-15% และไขมันควรลดน้อยลงกว่า 30% ทั้งนี้ควรเพิ่มขึ้นมากหรือน้อย ตามแต่ประเภทของกีฬา<sup>[24]</sup>



บทที่ 5.

ความพร้อมของ  
กล้ามเนื้อ





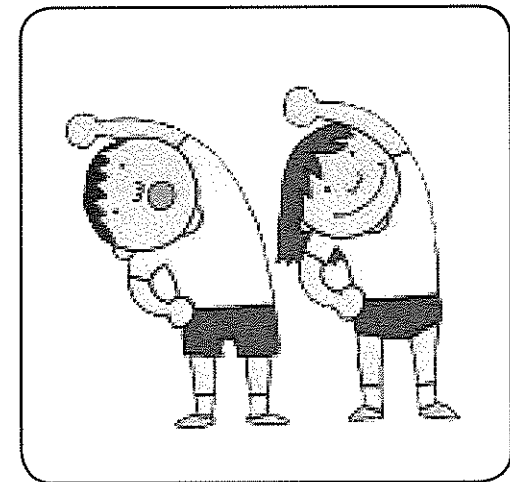
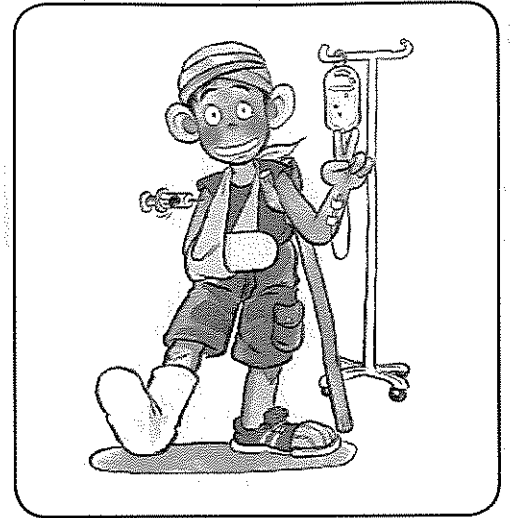
## ชี้แจงแนวทางการดูแลตนเอง

“เมื่อบาดเจ็บ..ก็..รักษา” มาพบแพทย์ เพื่อแก้ไข แต่จะดีกว่าหรือไม่ ถ้าเรารู้จักดูแลตัวเองอย่างถูกต้อง เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ เพราะผลที่ตามมาจากการบาดเจ็บคือ ค่าใช้จ่าย เวลาที่เสียไป และความรู้สึกที่หงุดหงิด เพราะต้องพักการซ้อม อาจเป็นมากถึงกับไม่ได้ลงแข่ง

ดังนั้นการเตรียมกล้ามเนื้อให้พร้อม ทั้งเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ จึงเป็นสิ่งที่ดี ควรปฏิบัติอย่างขยัน เพื่อป้องกันการบาดเจ็บระบบกล้ามเนื้อ แต่การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบธรรมดาอาจไม่เพียงพอ เพราะการบาดเจ็บส่วนใหญ่เกิดจากอุบัติเหตุ ซึ่งสามารถเกิดได้ตลอดเวลาหากขาดสติ ทั้งในช่วงการฝึกซ้อมและการแข่งขัน หรือแม้แต่ช่วงออกกำลังกายทั่วไปก็ตาม

เทคนิคการยืดเหยียดและเกร็งกล้ามเนื้ออย่างมีสติ เป็นที่รู้จักกันดี ในชื่อว่า “โยคะ” ซึ่งจะช่วยสมดุลทั้งด้านร่างกายและจิตใจ คือ การทำสมาธิเพื่อให้เกิดพลังจิตเป็นสมาธิ และรู้กันดีว่ามีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจด้วย

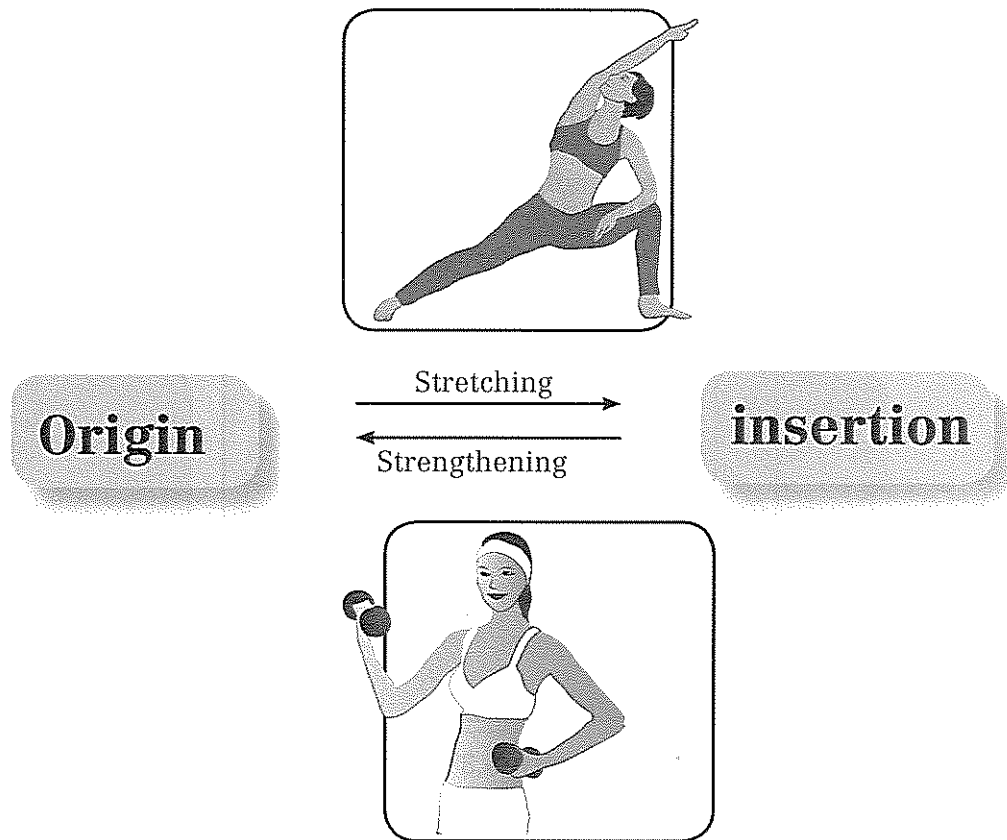
การเคลื่อนไหวแบบช้าๆ *หายใจเข้า-ออก...รู้ตาม* เกิดเป็นความผ่อนคลายในที่สุด<sup>[28]</sup> และการเล่นโยคะเป็นกิจกรรมในการบริหารร่างกายของนักกีฬาชื่อดังมากมาย เช่น Ryan Giggs (นักฟุตบอลอาชีพซึ่งเป็นผู้เล่นที่ลงเล่นมากที่สุดในทีมแมนเชสเตอร์ ยูไนเต็ด), LeBron James (นักบาสเกตบอล NBA ที่ได้รับตำแหน่ง ทรงคุณค่า (MVP) ของ NBA หรือ National Basketball Association Most Valuable Player ถึง 4 ครั้ง)



Stretching

และนักบาสเกตบอล NBA อีกมากมาย อาทิเช่น Shaquille O'Neal, Kevin Garnett และ Kevin Love หรือแม้แต่นักเทนนิสอาชีพชาวอังกฤษ Andy Murray ซึ่งทั้งหมดเล่นโยคะเพื่อสร้างสมดุลเตรียมกล้ามเนื้อ และเพื่อฟื้นฟูร่างกายเมื่อได้รับบาดเจ็บ<sup>[29]</sup> ดังนั้นในบท “ความพร้อมของกล้ามเนื้อ” จึงเห็นควรอย่างยิ่งที่จะนำสติตามหลักของโยคะมาประยุกต์ขณะยืดเหยียดและเกร็งกล้ามเนื้อแต่ละมัด ซึ่งทำในการบริหารกล้ามเนื้อ ในบทนี้จะเน้นตามกลุ่มแต่ละมัดตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า

เนื่องจากกล้ามเนื้อมีจุดเริ่มต้น (Origin) ไปยังจุดเกาะอีกที่หนึ่ง (insertion) โดยหน้าที่ของกล้ามเนื้อแต่ละมัดจะมีการหดตัวจากจุดเกาะไปยังจุดเริ่มต้น (insertion to origin) การทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง (Strengthening) ต้องเพิ่มการทำงานของกล้ามเนื้อมัดนั้นๆ ไม่ว่าจะเป็นแบบเกร็งกล้ามเนื้อ (Isometric exercise) หรือ แบบมีการเคลื่อนที่ของข้อที่แรงต้านคงที่ (Isotonic exercise) ในทางกลับกัน การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) จะยืดกล้ามเนื้อในทางตรงข้ามกับด้านที่ทำหน้าที่ (origin to insertion)<sup>[30,31,32]</sup>

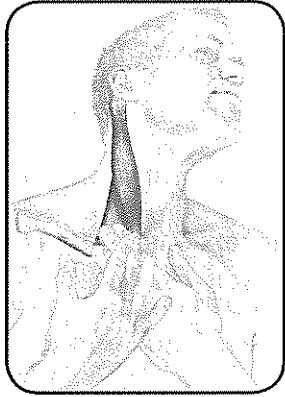


## แสดงภาพการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ดังนี้

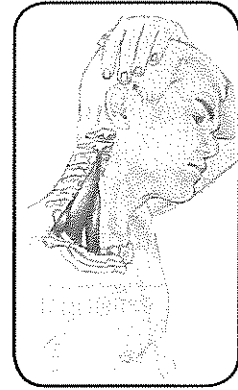
คอ :

5.1 หันศีรษะไปอีกด้าน แล้วเงยคางขึ้น (Sternocleidomastoid)

5.2 ศีรษะตั้งตรงใช้มือดึงไปด้านตรงกันข้าม (Scalenes)



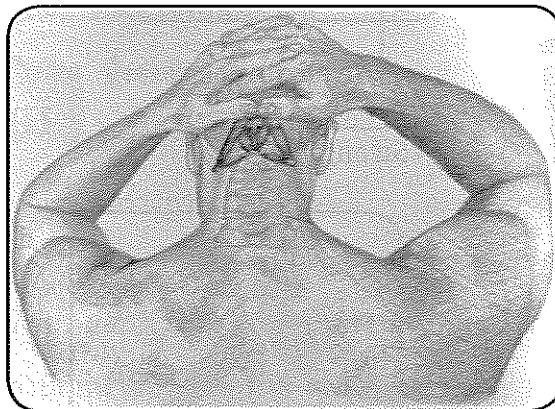
ภาพที่ 5.1<sup>[33]</sup>



ภาพที่ 5.2<sup>[33]</sup>

คอ :

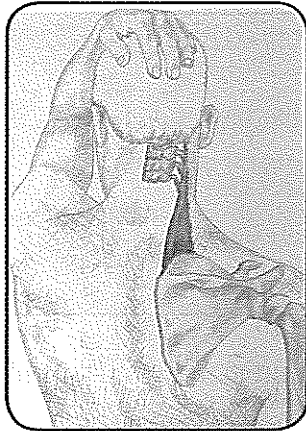
5.3 เอามือประสานด้านหลังศีรษะ แล้วกดก้มศีรษะลง (Suboccipitals)



ภาพที่ 5.3<sup>[33]</sup>

คอ :

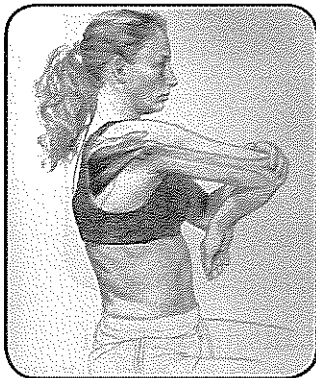
#### 5.4 ทันศีรษะ 45 องศา แล้วใช้มือดันศีรษะลง (Levator scapulae)



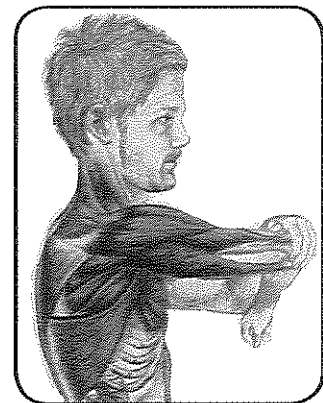
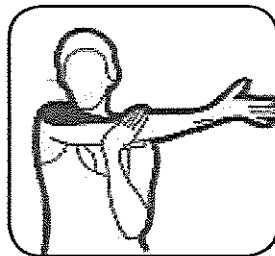
ภาพที่ 5.4<sup>[33]</sup>

เหมาะสำหรับนักกีฬาประเภทที่ต้องใช้กล้ามเนื้อบริเวณคอ ใหญ่ เช่น สกุกเกอร์ ยิงปืน ยิงธนู โบว์ลิ่ง เมสบอล บาสเกตบอล แบดมินตัน ปิงปอง วอลเลย์บอล และเรือพาย เป็นต้น

5.5 ทำเหยียดแขนไปด้านหน้าและงอศอกเข้าลำตัว ใช้มืออีกด้านดึงที่ข้อศอกไปตามแนวขนาน สามารถยืดกล้ามเนื้อได้หลายมัด เช่น Infraspinatus , Deltoid , Rhomboids , Trapezius เป็นต้น



ภาพที่ 5.5<sup>[33]</sup>



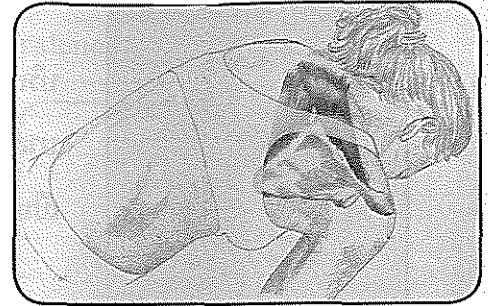
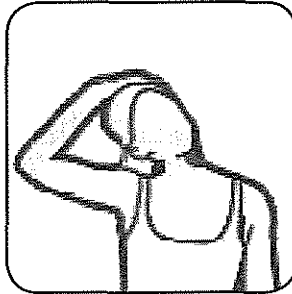
สะบักและบ่า :

### 5.6 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ Rhomboids และ Trapezius



ยืดมือจับปลายเท้าด้าน  
ตรงข้าม แล้วเหยียดขาออก<sup>[33]</sup>

Trapezius



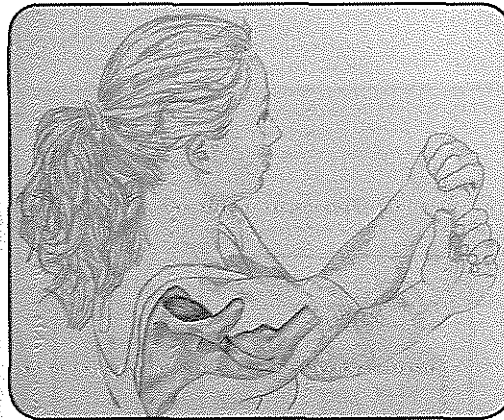
คุกเข่ากดแรงลงหัวเข่าที่วางบนเก้าอี้  
ใช้มือดึงเก้าอี้ขึ้นเพื่อต้านแรง<sup>[33]</sup>

บ่าและหลัง :

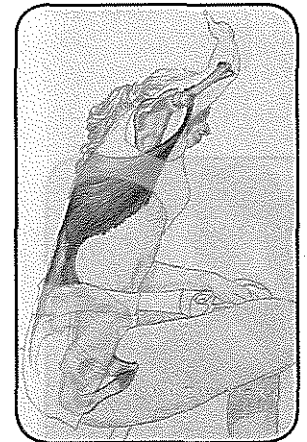
### 5.7 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ Supraspinatus และ Latissimus dorsi



Latissimus dorsi  
เอี้ยวตัวดึงขอบประตู<sup>[33]</sup>



Supraspinatus<sup>[33]</sup>



Latissimus dorsi  
ดึงมือไปด้านหน้าแล้วเอี้ยวตัว<sup>[33]</sup>

ภาพที่ 5.7

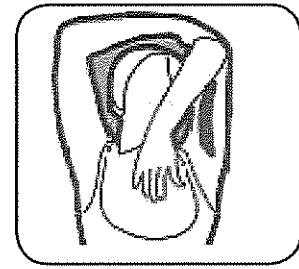
กีฬาประเภทเรือพาย basketball วอลเลย์บอล ฟันดาบ ยิมนาสติก สกี ปีนเขา มวย และกอล์ฟ ควรยืดกล้ามเนื้อ งอแขน ฝ่ามือแต่ละกลางหลังใช้มืออีกข้างดึงข้อศอกไปอีกด้าน

5.8 ทำยืดกล้ามเนื้อบริเวณสะบักนอก (Teres major) และกล้ามเนื้อเหยียดแขน

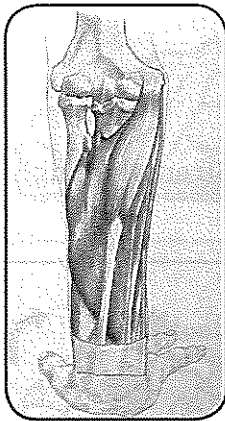
Teres major<sup>[33]</sup>



Triceps brachii<sup>[33]</sup>

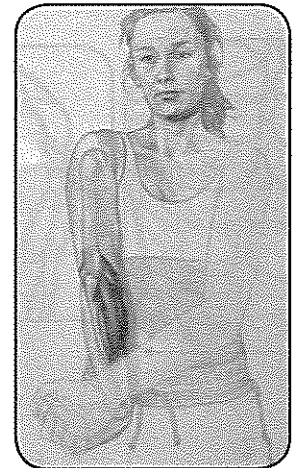
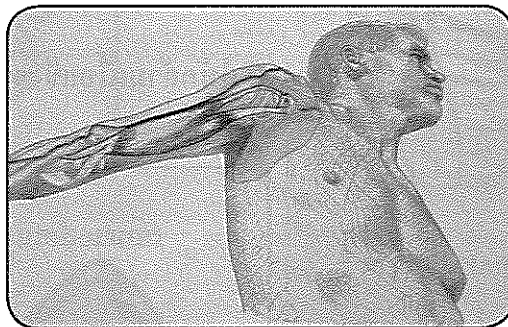


5.9 ทำยืดกล้ามเนื้อบริเวณแขน



Forearm flexores<sup>[33]</sup>

Biceps brachii<sup>[33]</sup>

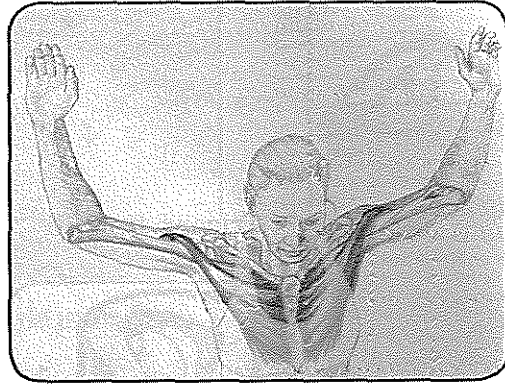


Extensor carpi radialis longus and brevis<sup>[33]</sup>

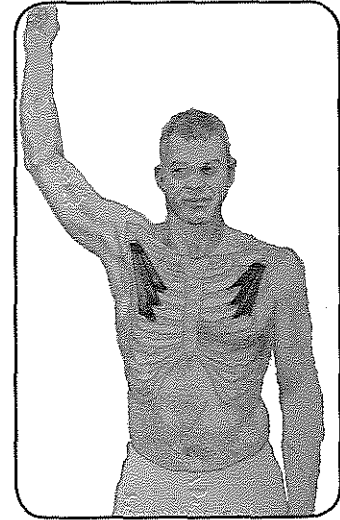
หน้าอก :

5.10 เอามือยันขอบประตู ดันหน้าอกไปด้านหน้า ( Pectoralis major)<sup>[33]</sup>

5.11 เอาแขนจับราวสูง แล้วโน้มตัวไปด้านหน้า (Pectoralis minor)<sup>[33]</sup>



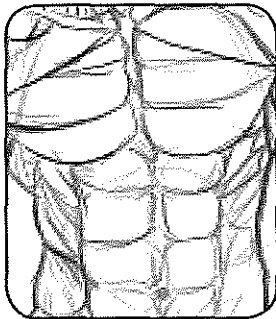
ภาพที่ 5.10



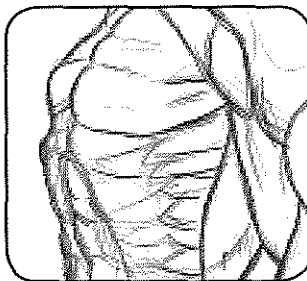
ภาพที่ 5.11

หน้าท้องและลำตัว :

5.12 ท่ากดหน้าท้อง หรือบิดหน้าท้อง (External oblique, Internal oblique Trans) งอลำตัว หรือที่เรียกว่า Six-pack (Rectus abdomens) กล้ามเนื้อที่ใช้ในการหายใจ (Interostal muscle) ดังรูป



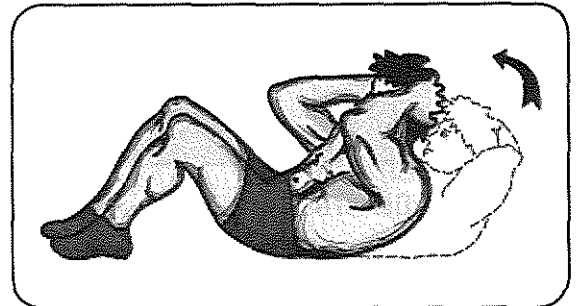
ภาพที่ 5.12



External oblique,  
Internal oblique  
Trans abdominis

**Six-pack**

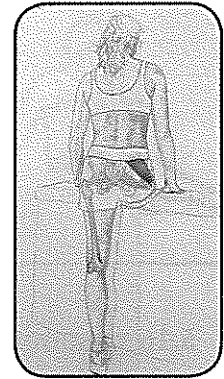
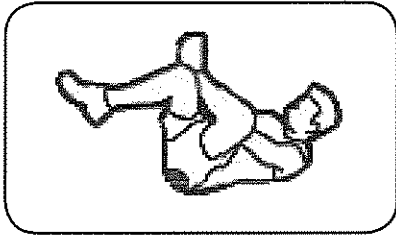
การทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง(Strengthening)



## "Stretching" การยืดกล้ามเนื้อ

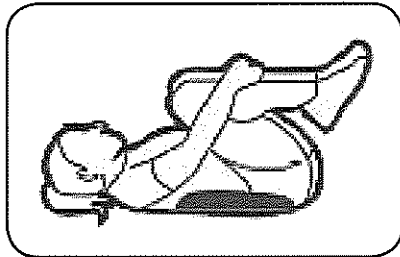
### 5.13 ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อกัน

(Gluteus maximus) (Gluteus medius and minimus)<sup>[33]</sup> เหมาะสำหรับผู้เดินลีลาศ



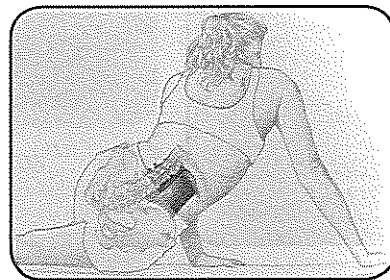
### 5.14 ทำยืดกล้ามเนื้อที่ใช้เหยียดสะโพกและหลังส่วนล่าง

โดยนอนหงายและดึงเข่ามาชิดที่หน้าอก และทำบิดเอวส่วนล่าง<sup>[33]</sup>



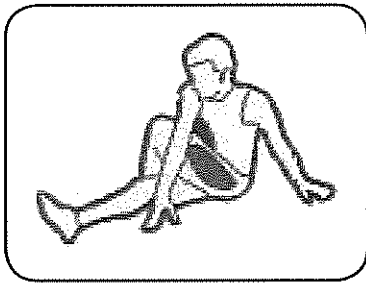
(Iliopsoas ; Iliacus and Psoas muscles)

(Quadratus lumborum)





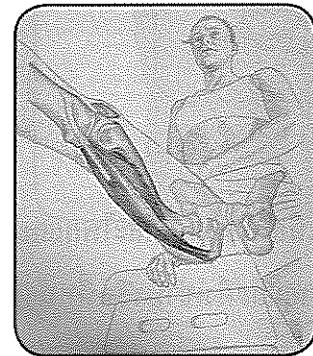
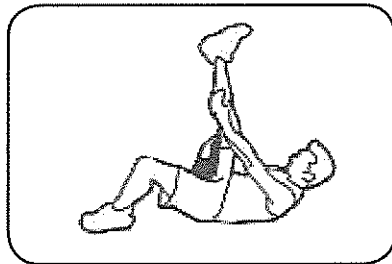
5.15 ทำยืดกล้ามเนื้อด้านข้างขา (Tensor fasciae latae)<sup>[33]</sup>



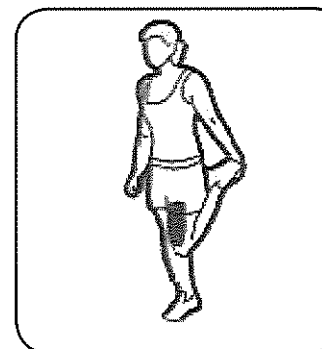
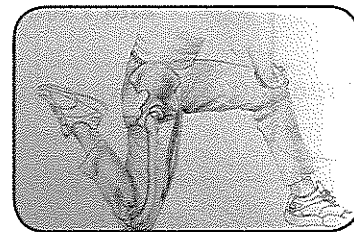
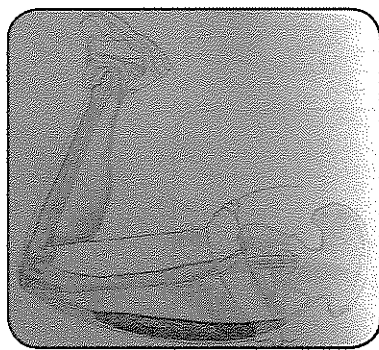
หากยืดไม่ดีจะปวดเข่าเวลาวิ่ง  
หรือ ที่เรียกว่า “Runner’s  
knee”



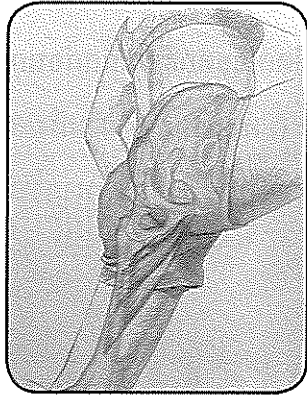
5.16 ทำยืดกล้ามเนื้อที่ใช้ในการงอเข่า (Hamstring) ทำโดยเหยียดขาตั้งปลายเท้า<sup>[33]</sup>



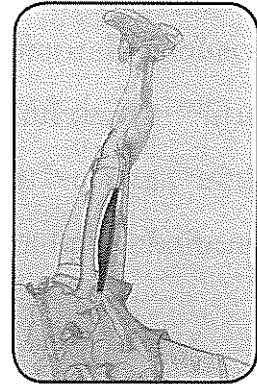
5.17 ทำยืดกล้ามเนื้อที่ใช้เหยียดหัวเข่า (Quadriceps) ทำโดยงอหัวเข่าตั้งปลายเท้าไปด้านหลัง  
หรือคุกเข่าโน้มตัวไปด้านหน้า<sup>[33]</sup>



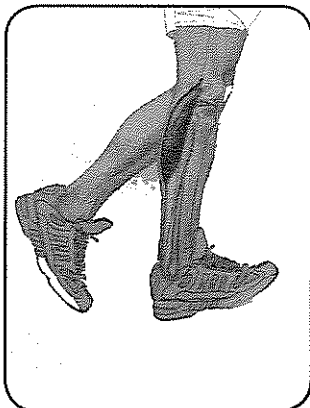
5.18 ทำยืดอกกลุ่มกล้ามเนื้อที่ใช้ในการหุบขา (Adductor; Pectineus , Adductor longus, Adductor brevis and Gracilis) ทำโดยฝึกขาทางออกหรืออนเหยียดขาและทางออก<sup>[30]</sup>



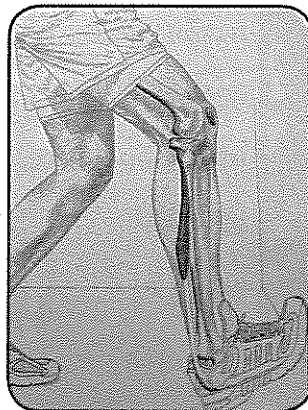
เหมาะกับกีฬาการราเต้  
มวยปล้ำ, ฟันดาบ  
เทควันโด มวยไทย และ  
ยิมนาสติกลีลา



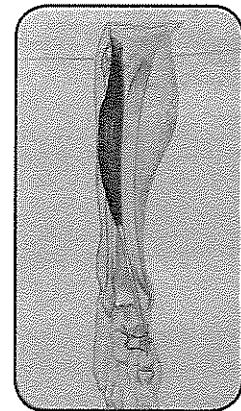
กีฬาประเภทกรีฑา ปั่นจักรยาน ฟุตบอล และลีลาศ มักจะมีอาการปวดน่องและหน้าแข้ง สามารถทำการยืดเหยียดได้ ดังนี้



5.19 Gastrocnemius<sup>[33]</sup>



5.20 Soleus<sup>[33]</sup>



5.21 Tibialis anterior<sup>[33]</sup>

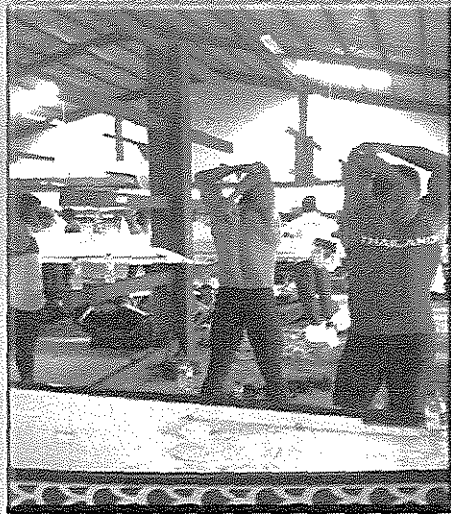
กระดูกเท้าลง

กระดูกเท้าขึ้น

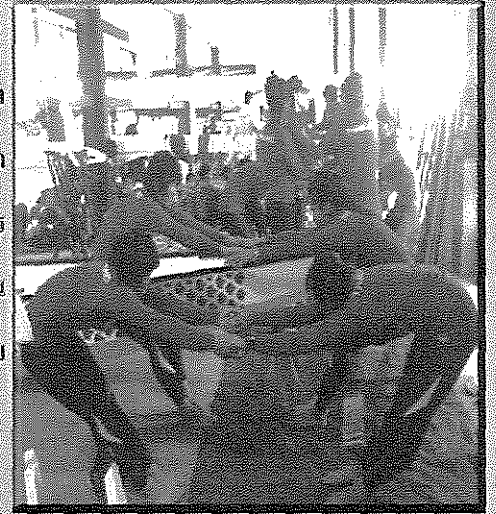
## เพิ่มเติม

\*\*จากการสำรวจนักกีฬาเรือพายทีมชาติไทยพบว่าใช้เวลาเฉลี่ยในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนการฝึกซ้อมประมาณ 15 นาที<sup>[34]</sup> ช่วงแข่งขันนักกีฬาจะทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) นานถึง 30 นาที ก่อนทำการแข่งขัน และเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง (Strengthening) เพื่อช่วยบรรเทาการบาดเจ็บบริเวณข้อต่อและเพิ่มศักยภาพในการแข่งขันให้กับนักกีฬา\*\*

ภาพจาก SEA GAMES ครั้งที่ 26 ปี 2011 ณ ประเทศอินโดนีเซีย



นักกีฬาควรให้เวลากับการยืดเหยียดมากขึ้น"ก่อนการฝึกซ้อมเพื่อป้องกันการบาดเจ็บระบบกล้ามเนื้อ



Suranaree University of Technology, Thailand

บทที่ ๖..

# การบาดเจ็บและ การปฐมพยาบาล

