

# รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

## เรื่อง ระบบกล้ามเนื้อ (๓)

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม



# ระบบกล้ามเนื้อ (๓)

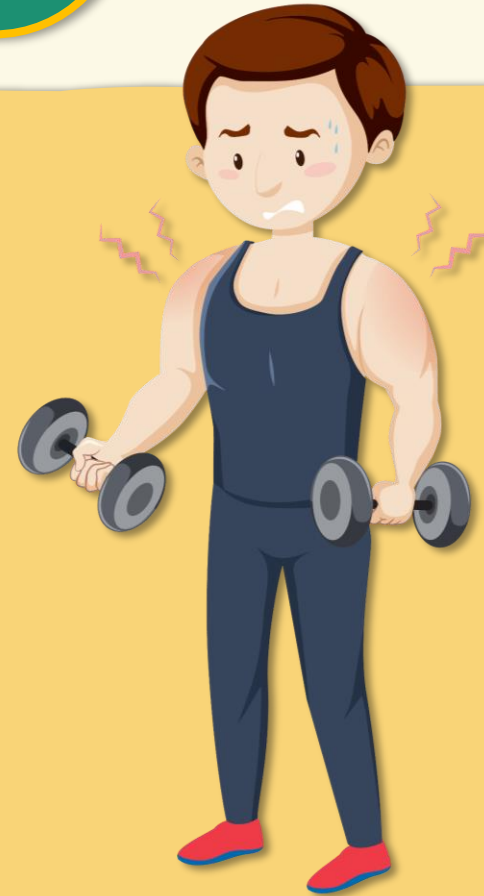



# จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายวิธีการดูแลรักษากล้ามเนื้อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ
๒. ฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บกล้ามเนื้อ
๓. เห็นความสำคัญของการดูแลรักษากล้ามเนื้อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ



# ชวนดู ชวนคิด





อาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ  
เกิดได้จากสาเหตุใดบ้าง



สาเหตุของ  
การบาดเจ็บ  
กล้ามเนื้อ

๑

## การเล่นกีฬา

- ร่างกายไม่พร้อม
- ขาดความรู้ความเข้าใจ
- ยึดเหยียดกล้ามเนื้อไม่เพียงพอ



๒

## การออกกำลังกาย

- การออกกำลังกายไม่ถูกวิธี
- ออกกำลังกายหักโหมเกินไป





๓

## อุบัติเหตุ

- ไม่ระมัดระวัง
- ความประมาท
- ความคึกคะนอง



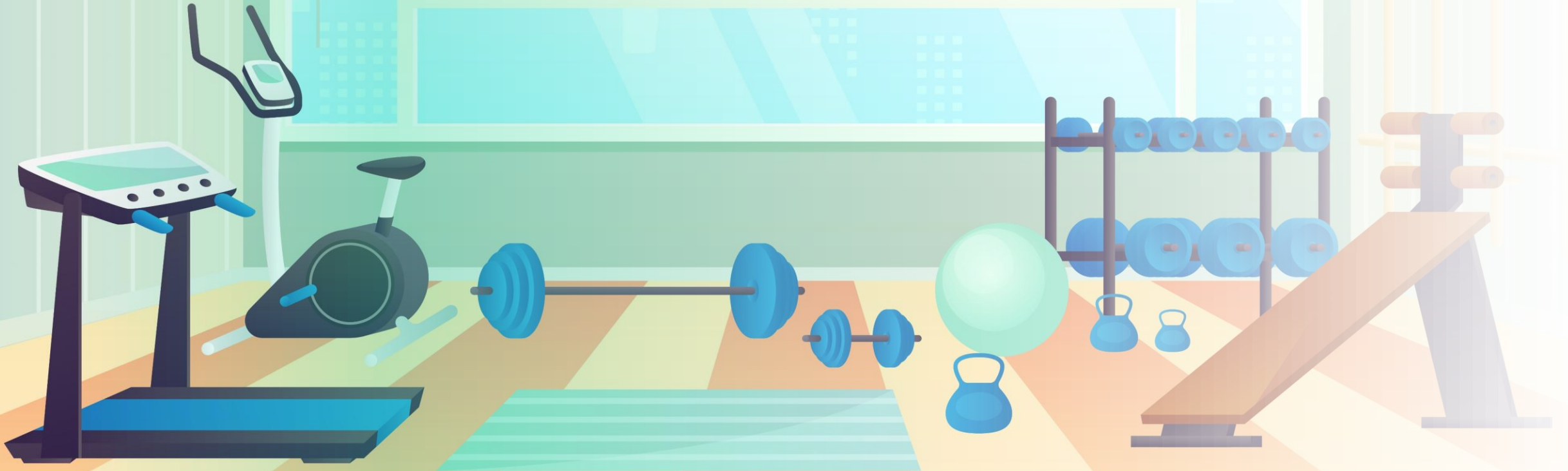


นักเรียนเคยดูแลกล้ามเนื้อ  
เมื่อการบาดเจ็บด้วยตนเองหรือไม่



# การดูแลรักษากล้ามเนื้อ

## เมื่อเกิดการบาดเจ็บ



# ตะคริว



## สาเหตุของการเป็นตะคริว

- กล้ามเนื้อไม่ได้รับการยืดเหยียด
- การใช้กล้ามเนื้อมากเกินไป
- กล้ามเนื้ออ่อนล้า



## อาการของการเป็นตะคริว

- มีอาการเกร็งและปวดมากบริเวณกล้ามเนื้อต้นขา น่อง เป็นต้น
- ยิ่งขยับบริเวณที่เป็นจะยิ่งปวด
- กล้ามเนื้อแข็งเป็นก้อน



## การดูแลรักษาเมื่อเป็นตะคริว

- หยุดการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อส่วนที่เป็นตะคริว
- ใช้มือนวดกล้ามเนื้อมัดที่เป็นตะคริวเบา ๆ
- ยืดกล้ามเนื้อส่วนที่เป็นตะคริว



# การยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นตะคริว

๑



๒



๓





## การป้องกันไม่ให้เป็นตะคริว

- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- หลีกเลี่ยงการใช้กล้ามเนื้อมากเกินไป
- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อในบริเวณ  
ที่มักเป็นตะคริวอยู่บ่อย ๆ

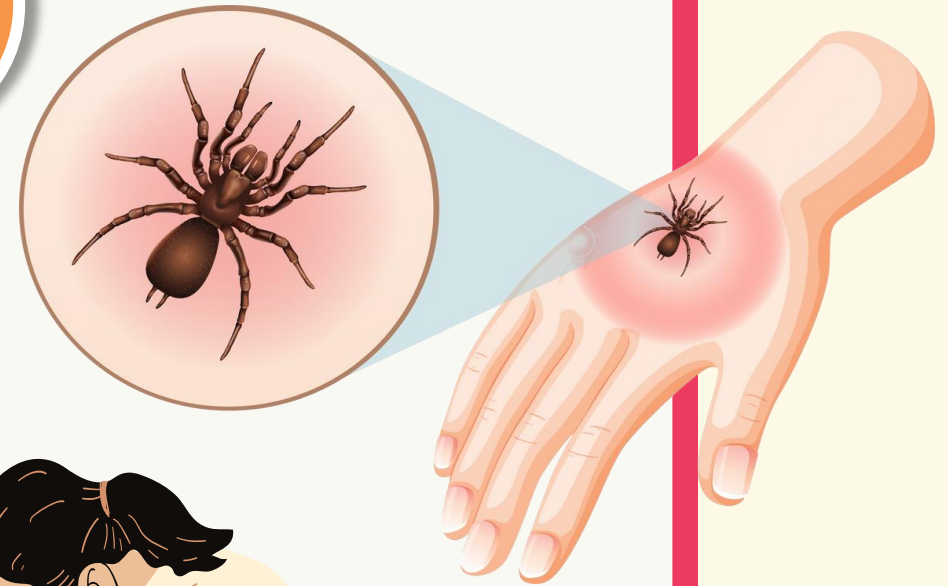


# กล้ามเนื้อออบวม



# สาเหตุของกล้ามเนื้อบวม

- อุบัติเหตุข้อเท้าพลิก แพลง
- แมลงสัตว์กัดต่อย



# อาการของกล้ามเนื้อบวม

- มีอาการปวด บวม
- ยิ่งขยับบริเวณที่เป็นจะยิ่งปวด



# การดูแลกล้ามเนื้อบวม



- ประคบเย็น



- ประคบร้อน

# วิธีการป้องกันกล้ามเนื้อบวม

- ระมัดระวังมากขึ้น
- หลีกเลี่ยงกิจกรรมหรือสถานที่ที่ไม่ปลอดภัย



# กล้ามเนื้ออฉีก



## สาเหตุอาการกล้ามเนื้อฉีก

- ใช้กล้ามเนื้อมากเกินไป
- เล่นกีฬา
- อุบัติเหตุ





## อาการกล้ามเนื้อฉีก

- บวม
- รอยแดงหรือช้ำ
- ปวดหรือแข็งกดเจ็บ
- การเคลื่อนไหวที่จำกัด



# การดูแลอาการกล้ามเนื้อฉีก



ประคบเย็น



ประคบร้อน



พันผ้า

กิจกรรม

ฝึกทำเพื่อนำไปปฏิบัติ



# คำชี้แจง

ให้นักเรียนร่วมกันฝึกปฏิบัติ  
การปฐมพยาบาลอาการบาดเจ็บกล้ามเนื้อ





# บทบาทหน้าที่ที่นักเรียนปลายทาง

นักเรียนฟังคำสั่งชี้แจงในการทำกิจกรรม  
และลงมือปฏิบัติกิจกรรมไปพร้อมกัน





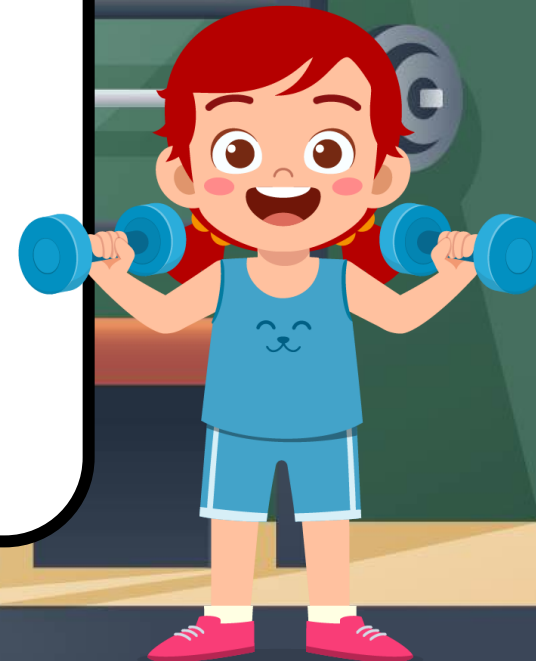
# บทบาทหน้าที่ครูปลายทาง

ครูชี้แจงการทำกิจกรรม รวมทั้งดูแล  
ช่วยเหลือนักเรียนขณะทำกิจกรรม



# สรุป

อาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อเกิดจากหลายสาเหตุ การรู้วิธีการดูแลรักษาอาการบาดเจ็บเบื้องต้นเป็นสิ่งสำคัญเพื่อสามารถบรรเทาอาการบาดเจ็บได้



# บทเรียนครั้งต่อไป

## เรื่อง ระบบกระดูกและข้อต่อ (๑)

### สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. สมุดบันทึก
๒. อุปกรณ์การเรียน

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)

