

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เรื่อง การดูแลรักษากกล้ามเนื้อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม

ครูปฏินญา ประจันบาน

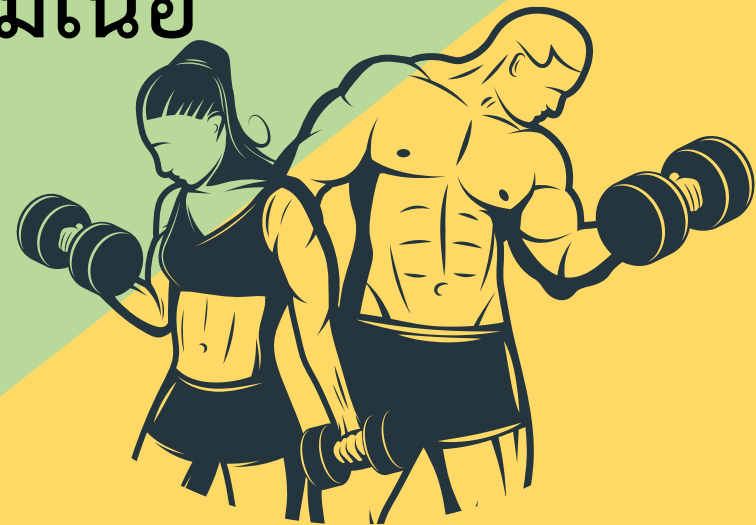


การดูแลรักษากล้ามเนื้อ เมื่อเกิดการบาดเจ็บ



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายวิธีการดูแลรักษากล้ามเนื้อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ
๒. ฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บกล้ามเนื้อ
๓. เห็นความสำคัญของการดูแลรักษากล้ามเนื้อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ







นักเรียนคิดว่าการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ
เกิดได้จากสาเหตุใดได้บ้าง

สาเหตุของ
การบาดเจ็บ
กล้ามเนื้อ



การเล่นกีฬา



การออกกำลังกาย



อุบัติเหตุ

การเล่นกีฬา

- ความไม่สมบูรณ์ของร่างกาย
- ยึดเหยียดกล้ามเนื้อไม่เพียงพอ



๒

การออกกำลังกาย

- การออกกำลังกายไม่ถูกวิธี
- ออกกำลังกายหักโหมเกินไป



อุบัติเหตุ

๓

- ไม่ระมัดระวัง
- ความประมาท
- ความซึ่กคะนอง





เมื่อกล้ามเนื้อของนักเรียน
เกิดการบาดเจ็บ
นักเรียนจะมีวิธีดูแลรักษาอย่างไร

การดูแลรักษา

กล้ามเนื้อ

เมื่อเกิดการ

บาดเจ็บ





ตะคริว



สาเหตุ

- กล้ามเนื้อไม่ได้เกิดการยืดบ่อย ๆ
- การใช้กล้ามเนื้อมากเกินไป
- กล้ามเนื้ออ่อนล้า



อาการ

- มีอาการเกร็งและปวดมากบริเวณกล้ามเนื้อต้นขา น่อง เป็นต้น
- ยิ่งขยับบริเวณที่เป็นจะยิ่งปวด
- กล้ามเนื้อแข็งเป็นก้อน



การดูแลรักษา

- หยุดการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อส่วนที่เป็นตะคริว
- ใช้มือนวดกล้ามเนื้อมัดที่เป็นตะคริวเบา ๆ
- ยืดกล้ามเนื้อส่วนที่เป็นตะคริว



การยืดเหยียดกล้ามเนื้อเมื่อเป็นตะคริว

๑



๒



๓



๑. ภาพนักกีฬาปฐมพยาบาลอาการเป็นตะคริว โดย เมติกไทย จากเว็บไซต์ <https://images.app.goo.gl/TRuKFuhEjeff8ruL9> สืบค้นเมื่อ 25/05/2564

๒. ภาพนักกีฬาเป็นตะคริว โดย Blong จากเว็บไซต์ <https://images.app.goo.gl/zZqyKwUxaS1xdTq88> สืบค้นเมื่อ 25/05/2564

๓. ภาพยืดขา โดย montfor จากเว็บไซต์ <https://images.app.goo.gl/X8oQw2KrcPM8FYw7> สืบค้นเมื่อ 25/05/2564

การป้องกัน



- ไม่นั่ง นอน หรือเดินเป็นเวลานาน ๆ
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ ๕ หมู่
- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหรือใช้กล้ามเนื้อมากเกินไป
- ฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อในบริเวณที่มักเป็นตะคริวอยู่บ่อย ๆ





กล้ามเนื้อ บวม



สาเหตุ

- อุบัติเหตุข้อเท้าพลิก แผลลง
- แมลงสัตว์กัดต่อย



อาการ

- มีอาการปวด บวม
- ยิ่งขยับบริเวณที่เป็นจะยิ่งปวด



การดูแลรักษา

๑



- ประคบเย็น

๒



- ประคบร้อน

วิธีการป้องกัน



- ระมัดระวังมากขึ้น



- หลีกเลียงป่ารกทึบ



กล้ามเนื้อ ฉีก



สาเหตุ

- ใช้กล้ามเนื้อมากเกินไป
- เล่นกีฬา
- อุบัติเหตุ



อาการ

- ปวด บวม
- รอยแดงหรือซ้ำ
- เมื่อกดจะรู้สึกเจ็บ
- มีการเคลื่อนไหวที่จำกัด



การดูแลรักษา



- ประคบเย็น



- ประคบร้อน



- พันผ้า

กิจกรรม

สรุปการดูแลรักษา**กล้ามเนื้อ**เมื่อเกิดการบาดเจ็บ



คำชี้แจง

ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ ๒ – ๓ คน ร่วมกันสรุป
วิธีการดูแลรักษากล้ามเนื้อเมื่อเกิดการบาดเจ็บ
เป็นแผนผังความคิด พร้อมนำเสนอหน้าชั้นเรียน



บทบาทหน้าที่ นักเรียนปลายทาง

๑. นักเรียนฟังคำชี้แจงในการทำกิจกรรม
๒. นักเรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยความ
เรียบร้อย



บทบาทหน้าที่ ครูปลายทาง

๑. ครูชี้แจงการทำกิจกรรมอย่างชัดเจน
๒. ให้คำแนะนำหรือเพิ่มเติมเนื้อหาแก่นักเรียน
๓. ดูแลช่วยเหลือนักเรียนขณะทำกิจกรรม

สรุป

สาเหตุของ
การบาดเจ็บ
กล้ามเนื้อ

๑. การเล่นกีฬา
๒. การออกกำลังกาย
๓. อุบัติเหตุ



สรุป

วิธีการดูแลรักษา



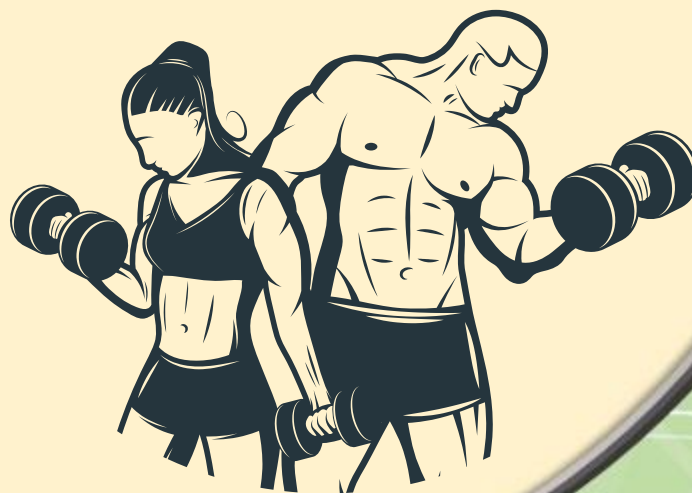
เนื้อหาในชั่วโมงต่อไป

เรื่อง ความสำคัญของระบบกระดูกและข้อต่อ

สิ่งที่ต้องเตรียมในชั่วโมงต่อไป

๑. อุปกรณ์การเรียนต่าง ๆ

๒. สมุดจดบันทึก



สามารถดาวน์โหลดข้อมูลได้ที่ www.dltv.ac.th