

รายงานการอบรม ดูงาน ประชุม / สัมมนาฯ ในประเทศระยะสั้นไม่เกิน ๙๐ วัน  
 โครงการพัฒนาทักษะวิชาชีพกายภาพบำบัด ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๗  
 เรื่อง Common lower limb injury: Approach and management  
 ระหว่างวันที่ ๓๐ - ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๗  
 รูปแบบออนไลน์ ผ่านโปรแกรม ZOOM

\*\*\*\*\*

ส่วนที่ ๑

ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ / นามสกุล นางสาวกมลรัตน์ บัวพันธ์  
 อายุ ๓๔ ปี  
 การศึกษา วิทยาศาสตร์บัณฑิต (กายภาพบำบัด)  
 ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน ด้านกายภาพบำบัด  
 ตำแหน่ง นักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ  
 หน้าที่ความรับผิดชอบ ตรวจสอบและให้การรักษาทักษะทางกายภาพบำบัด  
 ชื่อเรื่อง/หลักสูตร โครงการพัฒนาทักษะวิชาชีพกายภาพบำบัด ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๗  
 เรื่อง Common lower limb injury: Approach and management  
 เพื่อ  ศึกษา  ฝึกอบรม  ประชุม  ดูงาน  สัมมนา  ปฏิบัติงานวิจัย  
 งบประมาณ  เงินงบประมาณกรุงเทพมหานคร  เงินบำรุงโรงพยาบาลตากสิน  
 ทุนส่วนตัว  
 จำนวนเงิน ๒,๐๐๐ บาท (สองพันบาทถ้วน)  
 วัน เดือน ปี ระหว่างวันที่ ๓๐ - ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๗  
 สถานที่ รูปแบบออนไลน์ ผ่านโปรแกรม ZOOM  
 คุณวุฒิ/วุฒิปับตร -

ส่วนที่ ๒

ข้อมูลที่ได้รับจากการอบรม

๒.๑ วัตถุประสงค์

๒.๑.๑ ทบทวนความรู้และเพิ่มพูนทักษะทางกายภาพบำบัดที่เกี่ยวข้องกับการบาดเจ็บอย่างค้  
 ส่วนล่างให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

๒.๑.๒ แลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์และผลงานวิจัยที่เกี่ยวกับการบาดเจ็บอย่างค้ส่วนล่าง

๒.๑.๓ นำความรู้มาประยุกต์ใช้ในการตรวจประเมิน วางแผนการรักษา และให้การค้ฟื้นฟูผู้ป่วย

ที่มารับบริการ

๒.๒ เนื้อหาโดยย่อ

ภาวะไม่มั่นคงของข้อเท้าแบบเรื้อรัง (Chronic ankle instability)

สาเหตุ

- เกิดจากการบาดเจ็บซ้ำ ๆ ที่เยื่อหุ้มข้อและเอ็นข้อเท้า ทำให้การยึดข้อต่อไม่แน่นเท่าเดิม ผู้ป่วยจะรู้สึก  
 ข้อเท้าหลวม ส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวันหรือการเล่นกีฬา

- ผู้ที่เคยข้อเท้าพลิกบ่อย ๆ จะมีการรับรู้ความรู้สึกบริเวณข้อต่อ (proprioceptive sense) และปฏิกิริยาการตอบสนองอัตโนมัติที่เปลี่ยนแปลงไป ส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บซ้ำได้

- เมื่อเกิดการบาดเจ็บบ่อย ๆ จะส่งผลให้เกิดความกลัวในการเคลื่อนไหวของข้อเท้าที่บาดเจ็บ ทำให้ข้อเท้าข้างนั้นไม่สามารถกลับมาทำงานได้อย่างเดิม

### การรักษา ฟันฟู

#### ระยะที่ ๑

รักษาเบื้องต้นโดยใช้หลักการ RICE คือ R = rest หยุดพักและหลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหว I = ice ประคบเย็นเพื่อลดอาการอักเสบ C = compression พันผ้ายืดบริเวณที่บาดเจ็บ เพื่อลดอาการบวม E = elevation ยกขาข้างที่บาดเจ็บให้สูงกว่าระดับหัวใจ หรือนอนยกขาสูง เพื่อลดอาการบวม แต่หากมีอาการปวด บวมมาก หรือมีเลือดคั่ง (hematoma) ให้ส่งปรึกษาแพทย์ทันที

#### ระยะที่ ๒

- ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรง (Strength training) ของกล้ามเนื้อข้อเท้า เข่า สะโพกและแกนกลางลำตัว เพื่อเพิ่มความมั่นคงและป้องกันการบาดเจ็บซ้ำ

- ฝึกการทรงตัว (Balance training) เช่น การฝึกยืนขาเดียว (one-leg standing exercise) ฝึกการกระโดด (hop training)

- ฝึกการรับรู้ของข้อต่อ (Proprioception training) เช่น ฝึกยืนบนพื้นนิ่ม หลับตาขณะยืนทรงตัว

#### ระยะที่ ๓

- ฝึกแบบฟังก์ชันนัล (Functional training) คือ การฝึกเพื่อเน้นการไปใช้งาน เป็นการสร้างความมั่นใจในการเคลื่อนไหวของผู้ป่วย

- ฝึกความคล่องตัว (Agility training) เช่น ฝึกวิ่งเปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็ว

- ฝึกแบบพลัยโอเมตริกซ์ (Plyometric training) เช่น ฝึกกระโดดสูง

### การบาดเจ็บของเอ็นไขว้หน้าข้อเข่า (Anterior cruciate ligament injury)

#### สาเหตุ

- อุบัติเหตุจากการเล่นกีฬา : ร้อยละ ๗๐ เกิดขณะที่นักกีฬาเปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็วหรือเพิ่มความเร็ว แต่เท้ายังอยู่กับพื้นหรือขณะกระโดดลงสู่พื้น ทำให้เกิดการบิดหมุนที่ข้อเข่า ทำให้เกิดการบาดเจ็บที่เอ็นไขว้หน้า ร้อยละ ๓๐ เกิดจากการปะทะโดยตรงที่ข้อเข่า

- อุบัติเหตุอื่น ๆ เช่น สิ้นล้ม อุบัติเหตุจากรถ

ความรุนแรงของการบาดเจ็บ แบ่งได้ ๓ ระดับ คือ

ระดับที่ ๑ : เกิดการฉีกขาดภายในเนื้อเยื่อของเอ็น แต่เอ็นยังไม่ขาดให้เห็นชัดเจน ผู้ป่วยจะมีอาการปวดและบวมเล็กน้อย แต่สามารถยืน เดินได้

ระดับที่ ๒ : เอ็นฉีกขาดบางส่วน ผู้ป่วยจะมีอาการปวดและบวมมากกว่าระยะแรก รู้สึกเข้าหลวมหรือเข้าทรุดขณะเคลื่อนไหว รักษาแบบประคับประคองหรือผ่าตัดได้

ระดับที่ ๓ : เอ็นฉีกขาดออกจากกัน โดยผู้ป่วยอาจได้ยินเสียงป๊อปในเข่าขณะเกิดอุบัติเหตุ จะมีอาการปวดบวมทันที จากนั้นอาจมีเลือดคั่งได้ ผู้ป่วยไม่สามารถเคลื่อนไหวข้อเข้าได้สุดช่วงการเคลื่อนไหว รักษาได้ด้วยการผ่าตัด

### การรักษา

ระยะที่ ๑ : ระยะบาดเจ็บเฉียบพลัน (Acute phase)

รักษาโดยใช้หลักการ RICE คือ R = rest หยุดพักและหลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหว I = ice ประคบเย็นเพื่อลดอาการอักเสบ C = compression พันผ้ายืดบริเวณที่บาดเจ็บ เพื่อลดอาการบวม E = elevation ยกขาข้างที่บาดเจ็บให้สูงกว่าระดับหัวใจ หรือนอนยกขาสูง เพื่อลดอาการบวม แต่หากมีอาการปวด บวมมาก หรือมีเลือดคั่ง (hematoma) ให้ส่งปรึกษาแพทย์ทันที

ระยะที่ ๒ : ก่อนการผ่าตัดหรือรักษาแบบประคับประคอง (Pre-surgical stage or conservative treatment)

- ลดอาการปวด บวมบริเวณข้อเข้า โดยการประคบเย็นหรือเครื่องมือทางกายภาพบำบัด
- ออกกำลังกายเพื่อคงมุมการเคลื่อนไหวของข้อเข้าให้ใกล้เคียงปกติมากที่สุด
- ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเข่า สะโพก และกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว เช่น ยืนย่อขา (squat) ยืนก้าวขาแล้วย่อลงทางด้านหน้า (forward lunge) บันจากรยานอยู่กับที่ เดินบนเครื่องสายพานว่ายน้ำ ออกกำลังกายแบบมีแรงต้านโดยใช้เครื่อง (leg press machine)
- ฝึกการรับรู้ของข้อต่อ (Proprioception training) เช่น ฝึกยืนขาเดียว
- ให้ความรู้และคำแนะนำกับผู้ป่วยในการรักษา ฟันฟูสภาพร่างกายหลังการผ่าตัด

ระยะที่ ๓ : หลังการผ่าตัด (Post-surgical stage)

การออกกำลังกายหลังการผ่าตัดเป็นอีกหนึ่งวิธีที่มีความสำคัญมากในการฟื้นฟู เพราะจะทำให้ผู้ป่วยสามารถกลับมาใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างปกติเร็วขึ้น นักกีฬาสามารถกลับมาเล่นกีฬาได้อย่างมีศักยภาพ และเป็น การป้องกันการบาดเจ็บซ้ำได้อีกด้วย โดยโปรแกรมการฟื้นฟูของเมลเบิร์น (Melbourne ACL Rehabilitation Guide ๒.๐) แบ่งออกเป็น ๓ ระยะ คือ

๑. การฟื้นฟูหลังการผ่าตัด (๑-๒ สัปดาห์)
  - ประคบเย็นเพื่อลดอาการอักเสบบริเวณรอบเข่า และนอนยกขาสูงเพื่อลดอาการบวม
  - ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อเข้า โดยจะเน้นในเหยียดเข่าตรง และงอเข่าเท่าที่ ศัลยแพทย์ระบุไว้
  - ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า (quadriceps muscle)

## ๒. การออกกำลังกายเพื่อการรักษา

สิ่งสำคัญในระยษะนี้ คือ ออกกำลังกายเท่าที่ผู้ป่วยทำได้ หากผู้ป่วยมีอาการปวดหรือบวมเพิ่มขึ้น ให้ลดความเข้มข้นของการออกกำลังกายลง

- ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเข่า สะโพก และกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว เช่น ยืนย่อขา (squat) ยืนก้าวขาแล้วย่อลงทางด้านหน้า (forward lunge) ฝึกก้าวขาขึ้นและลง (step up and down)
- ฝึกการทรงตัว (Balance training) เช่น ฝึกยืนขาเดียว ฝึกยืนย่อขาข้างเดียว (single leg squat)
- ออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง (Aerobic exercise) เช่น ปั่นจักรยานอยู่กับที่ เดินบนเครื่องสายพาน

ว่ายน้ำ

## ๓. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มทักษะทางด้านกีฬา

- ฝึกการกระโดด (hop training) เช่น กระโดดขาเดียว กระโดดขาเดียวแบบสลับพื้นปลา
- ฝึกความคล่องตัว (Agility training) เช่น ฝึกวิ่งกลับตัว (shuttle runs) วิ่งชวยเท่ากับบันไดฝึกความคล่องตัว (ladder drills)

- ฝึกจำลองการเล่นกีฬานั้น ๆ

ระยะที่ ๔ : กลับไปเล่นกีฬา (Return to sport)

## การบาดเจ็บของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง (Hamstring injury)

กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง (Hamstring muscle) เป็นกล้ามเนื้อที่ส่งผลต่อการเคลื่อนไหวของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็น การนั่ง ยืน เดิน วิ่ง กระโดด หรือเตะขา โดยกล้ามเนื้อนี้จะเพิ่มความมั่นคงให้กับข้อเข่าและข้อสะโพก การบาดเจ็บส่วนใหญ่จะเกิดขณะที่ผู้ป่วยพยายามจะเพิ่มความเร็วขณะวิ่งหรือกระโดด ผู้ป่วยจะได้ยินเสียงป๊อปด้านหลังต้นขาและจะรู้สึกเจ็บทันที จนต้องหยุดการเคลื่อนไหว

### สาเหตุ

- กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังมีความตึงตัวมากเกินไป อาจเกิดจากอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายไม่เพียงพอ

- เกิดพังผืดในกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังภายหลังการบาดเจ็บ

- กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า (Quadriceps muscle) มีความแข็งแรงมากกว่ากล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง ทำให้กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังไม่มีแรงพอที่จะพยุงเข่าไม่ให้เหยียดมากเกินไป จนเกิดการบาดเจ็บได้

ความรุนแรงของการบาดเจ็บ แบ่งได้ ๓ ระดับ คือ

ระดับที่ ๑ : เกิดการฉีกขาดภายในเนื้อเยื่อของกล้ามเนื้อ ผู้ป่วยจะมีอาการปวดและบวมเล็กน้อย มีจำกัดการเคลื่อนไหวบ้างแต่ผู้ป่วยสามารถยืน เดินได้

ระดับที่ ๒ : กล้ามเนื้อฉีกขาดบางส่วน ผู้ป่วยจะมีอาการปวดและบวมมากกว่าระยะแรก บางรายอาจมีเลือดคั่ง (hematoma) ผู้ป่วยไม่สามารถยืน เดินลงน้ำหนักได้ โดยเฉพาะ ๒๔ - ๔๘ ชั่วโมงแรกหลังการบาดเจ็บ ควรส่งปรึกษาแพทย์ทันที

ระดับที่ ๓ : กล้ามเนื้อฉีกขาดออกจากกัน ผู้ป่วยจะมีอาการปวด บวมและมีเลือดคั่ง อาจคลำเจอก้อน กล้ามเนื้อที่ฉีกขาดได้ ผู้ป่วยไม่สามารถยืน เดินลงน้ำหนักได้ ควรส่งปรึกษาแพทย์ทันที

#### การรักษา

กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังเป็นกล้ามเนื้อที่เกิดการบาดเจ็บได้ง่ายแต่หายช้า และเกิดการบาดเจ็บซ้ำได้ง่าย ดังนั้นการป้องกันการบาดเจ็บจึงเป็นวิธีที่ควรปฏิบัติมากที่สุด

ระยะที่ ๑ : ระยะบาดเจ็บเฉียบพลัน (Acute phase)

รักษาโดยใช้หลักการ RICE คือ R = rest หยุดพักและหลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหว I = ice ประคบเย็นเพื่อลดอาการอักเสบ C = compression พันผ้ายึดบริเวณที่บาดเจ็บ เพื่อลดอาการบวม E = elevation ยกขาข้างที่บาดเจ็บให้สูงกว่าระดับหัวใจ หรือนอนยกขาสูง เพื่อลดอาการบวม แต่หากมีอาการปวด บวมมาก หรือมีเลือดคั่ง (hematoma) ให้ส่งปรึกษาแพทย์ทันที

ระยะที่ ๒ : การฟื้นฟู

- ออกกำลังกายเพื่อคงมุมการเคลื่อนไหวของข้อเข่าให้ใกล้เคียงปกติมากที่สุด
- ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง
  - ออกกำลังกายแบบเกร็งกล้ามเนื้อ โดยไม่มีการเคลื่อนไหวของข้อต่อ (isometric exercise)
  - ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น นอนคว่ำงอเข่า (leg curls) ยืนก้าวขาแล้วย่อลงทางด้านหน้า (forward lunge) ท่ายกน้ำหนักเดดลิฟท์ (deadlift) ออกกำลังกายท่าฮามสตริง (Nordic Hamstring Exercise)
  - ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มทักษะทางด้านกีฬา
- โปรแกรมการฝึกวิ่ง ระยะทาง ๑๐๐ เมตร
  - เดินเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยมีระดับความเจ็บปวดน้อยกว่า ๓
  - วิ่งด้วยความเร็วเท่าที่ทำได้ โดยมีระดับความเจ็บปวดน้อยกว่า ๓
  - วิ่งด้วยความเร็วสูงสุด โดยไม่มีอาการเจ็บปวด
- ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น : นอนหงาย ยกต้นขา ๙๐ องศา ผีกเหยียดเข่าตรงเท่าที่ทำได้ โดยไม่มีอาการเจ็บปวด
  - ผีกความมั่นคงของกล้ามเนื้อหลังและต้นขาด้านหลัง : ยืนลงน้ำหนักขาข้างที่บาดเจ็บ งอเข่าอีกข้าง จากนั้นยืนแขนไปด้านหน้าและเหยียดสะโพกไปทางด้านหลัง ควบคุมสะโพกให้อยู่นิ่ง

#### ๒.๓ ประโยชน์ที่ได้รับ

ต่อตนเอง: ได้ทบทวนความรู้และเพิ่มพูนทักษะการตรวจประเมิน วางแผนการรักษา และเทคนิคการรักษา ฟื้นฟูผู้ป่วยที่มีอาการบาดเจ็บของร่างกายส่วนล่างหรือนักกีฬา และนำความรู้ที่ได้รับมาประยุกต์ใช้ในการให้บริการผู้ป่วยมารับบริการ

ต่อหน่วยงาน: เผยแพร่ความรู้ที่ทันสมัยให้แก่บุคลากรในกลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู  
ที่ปฏิบัติงานในการดูแลรักษาและส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วย เพื่อให้การรักษาเป็นไปตามมาตรฐานวิชาชีพ

ส่วนที่ ๓ ปัญหาและอุปสรรค

๓.๑ การปรับปรุง เนื้อหาค่อนข้างมากและน่าสนใจ แต่ระยะเวลาการประชุมและซักถามน้อย

๓.๒ การพัฒนา ควรมีการจัดประชุมวิชาการเกี่ยวกับการตรวจประเมิน วางแผนการรักษา เทคนิค  
การรักษา ฟื้นฟูอีกในครั้งต่อ ๆ ไป ทั้งรูปแบบออนไซด์และออนไลน์ เพื่อเป็นการพัฒนาความรู้ให้ทันสมัย สามารถนำมา  
ประยุกต์ใช้ในการให้บริการผู้ป่วย

ส่วนที่ ๔ ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

เห็นสมควรให้การสนับสนุนการประชุมวิชาการเกี่ยวกับผู้ที่อาการบาดเจ็บของร่างกายส่วนล่าง  
เพื่อพัฒนาทักษะและความรู้ความสามารถให้ทันสมัยในการการตรวจประเมิน วางแผนการรักษา เทคนิคการรักษา  
ฟื้นฟูผู้ป่วยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี กลับไปใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ รวมถึงลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล  
ตลอดจนงบประมาณของประเทศ

ลงชื่อ..... กงวรัตน์ ขำพันธ์

(นางสาวกมลรัตน์ ขำพันธ์)

นักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ

ส่วนที่ ๕ ความคิดเห็นของผู้บังคับบัญชา

ขอให้นำความรู้ที่ได้มาพัฒนาหน่วยงาน และโรงพยาบาลตากสิน

ลงชื่อ .....

(นายขจร อินทรบุหรั้น)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลตากสิน

**แบบรายงานผลการฝึกอบรมฯ ในประเทศ ในหลักสูตรที่หน่วยงานภายนอกเป็นผู้จัด**

ตามหนังสืออนุมัติที่ กท๐๓๐๓/๙๖๕..... ลงวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗  
 ข้าพเจ้า (ชื่อ - สกุล) นางสาวกมลรัตน์..... นามสกุล บัวพันธ์.....  
 ตำแหน่ง นักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ สังกัด งาน/ฝ่าย/โรงเรียน..... กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู  
 กอง..... สำนัก/สำนักงานเขต..... สำนักการแพทย์.....  
 ได้รับอนุมัติให้ไป (ฝึกอบรม/ประชุม/ดูงาน/ปฏิบัติการวิจัย) ในประเทศ  
 หลักสูตร...โครงการพัฒนาทักษะวิชาชีพกายภาพบำบัด ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๗ เรื่อง Common lower  
 limb injury: Approach and management ระหว่างวันที่ ๓๐ - ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๗ รูปแบบ  
 ออนไลน์ ผ่านโปรแกรม ZOOM.....  
 เบิกค่าใช้จ่ายเป็นเงินทั้งสิ้น ๒,๐๐๐.- บาท (สองพันบาทถ้วน)

ขณะนี้ได้เสร็จสิ้นการประชุมฯ แล้ว จึงขอรายงานผลการประชุมฯ ในหัวข้อต่อไปนี้

๑. เนื้อหา ความรู้ ทักษะ ที่ได้เรียนรู้จากการประชุมฯ
๒. การนำมาใช้ประโยชน์ในงานของหน่วยงาน / ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนางาน
๓. ความคิดเห็นต่อหลักสูตรการฝึกอบรม / ประชุม / ดูงาน / ปฏิบัติการวิจัย ดังกล่าว  
 เช่น เนื้อหา / ความคุ้มค่า / วิทยากร / การจัดทำหลักสูตร เป็นต้น  
 (กรุณาแนบเอกสารที่มีเนื้อหาครบถ้วนตามหัวข้อข้างต้น)

ลงชื่อ ..... กมลรัตน์ บัวพันธ์..... ผู้รายงาน  
 (นางสาวกมลรัตน์ บัวพันธ์)  
 นักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ





# การรักษา ฟันฟูสภาพร่างกาย

หลังการบาดเจ็บที่รยางค์ส่วนล่าง

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทบทอนความรู้และเพิ่มพูนทักษะการตรวจประเมิน วางแผนการรักษา และเทคนิคการรักษา ฟันฟูผู้ป่วยที่มีอาการบาดเจ็บของรยางค์ส่วนล่าง
2. นำความรู้ที่ได้รับมาประยุกต์ใช้ในการให้บริการผู้ป่วยมารับบริการ

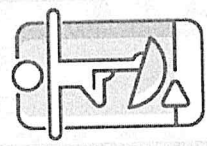
## บาดเจ็บเฉียบพลัน

- R = Rest หยุดพักและหลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหว
- I = Ice ประคบเย็นเพื่อลดอาการปวด
- C = Compression พันผ้ายึดบริเวณที่บาดเจ็บ เพื่อลดอาการบวม
- E = Elevation บอนยกขาสูงเพื่อลดอาการบวม



## ฟื้นฟูสภาพร่างกาย

- ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strength training)
- ฝึกการทรงตัว (Balance Training)
- ฝึกการรับรู้ข้อต่อ (Proprioception training)



## ทักษะด้านกีฬา/การใช้ชีวิตประจำวัน

- ฝึกการกระโดด (Hop training)
- ฝึกความคล่องแคล่ว (Agility training)
- ฝึกแบบพลัยโอเมตริกซ์ (Plyometric training)

