

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

To๔๘๗๑๒ นางสาวชนิดา โคตรพัฒน์

ชื่อเรื่อง อาการปวดกล้ามเนื้อ จากกล้ามเนื้อบาดเจ็บฉีกขาด



อาการปวดกล้ามเนื้อ

จากกล้ามเนื้อบาดเจ็บฉีกขาด(Muscle strain)



เกิดจากการที่กล้ามเนื้อถูกยืดอย่างรุนแรงทันที หรือจากการหดตัวของกล้ามเนื้อด้านแรงอย่างรุนแรง หรือเกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อเป็นเวลานาน เช่น การยืนหรือนั่งโน้มตัวไปข้างหน้านาน ๆ ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณหลังต้องออกแรงมาก ๆ นาน ๆ ในนักกีฬาที่ไม่ได้ทำการอบอุ่นร่างกายก่อนเล่นกีฬาให้เพียงพอ หรือกล้ามเนื้อล้ามากจากการซ้อม หรือกล้ามเนื้อมีความแข็งแรงและทนทานน้อย จะเพิ่มโอกาสบาดเจ็บมากขึ้น

อาการปวดจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่เกิด ถ้าโยกกล้ามเนื้อฉีกขาดตรงกลางมัด และมีเลือดออกคั่งในกล้ามเนื้อจะทำให้ปวดมาก ถ้าเป็นการฉีกขาดของใยกล้ามเนื้อรอบนอกจะไม่ทำให้ปวดมาก ในนักกีฬาเราพบได้บ่อยที่กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง กล้ามเนื้อหนีบขา กล้ามเนื้อน่อง และกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า แต่ในขณะทำงานมักพบที่กล้ามเนื้อบ่าและต้นคอ

การรักษา

- รับประทานยาแก้ปวดหรือพบแพทย์เพื่อรับยาด้านการอักเสบที่เหมาะสม
- ถ้าเกิดการฉีกขาดของกล้ามเนื้อ ควรพักกล้ามเนื้อมัดนั้น ประคบด้วยความเย็นใน 24-48 ชั่วโมงแรก ต่อมาใช้ความร้อน และเริ่มให้ออกกำลังกายอยู่กับที่ ใน 1 สัปดาห์ต่อมา

การฟื้นฟู

ยืดกล้ามเนื้อ (stretching) และอบอุ่น (warmup) กล้ามเนื้อให้เพียงพอเป็นประจำก่อนที่จะใช้กล้ามเนื้อนั้นทำงาน นอกจากนั้นควรเพิ่มสมรรถภาพของกล้ามเนื้อมัดที่มีอาการบ่อยๆ ด้วยการออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงและทนทาน ซึ่งควรเริ่มขั้นตอนนี้หลังจากที่ไม่มีอาการปวดกล้ามเนื้อแล้ว ก่อนจะกลับไปเล่นกีฬาอย่างเต็มที่ควรมีความแข็งแรงไม่น้อยกว่า 90% เมื่อเทียบกับข้างปกติ

การทำกายภาพบำบัดโดยใช้ความร้อนจะช่วยเพิ่มเลือดไหลเวียนในกล้ามเนื้อช่วยชะล้างสารก่อความปวดต่างๆ ที่ก่อให้เกิดอาการปวดออกไป และช่วยเร่งการสมานของเนื้อเยื่อ

ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี (เชียงใหม่)

คำถามที่ ๑ แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย ๑ คำถาม)

คำถาม จากบทความข้างต้น ข้อใดไม่ใช่สาเหตุของอาการปวดกล้ามเนื้อ จากกล้ามเนื้อบาดเจ็บฉีกขาด

๑. กล้ามเนื้อถูกยืดหยุ่นโดยแรง
๒. การยืนหรือนั่งตัวไปด้านหน้านานๆ
๓. กล้ามเนื้อล้าจากการฝึกซ้อมกีฬา
๔. อบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นกีฬา

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ๔. อบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นกีฬา

กระบวนการอ่าน: การจับใจความสำคัญ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑, ม. ๑/๒: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ ๒ แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย ๑ คำถาม)

คำถาม จากบทความข้างต้น ข้อความในตารางข้างล่างเป็นข้อเท็จจริงหรือข้อคิดเห็น ทำเครื่องหมาย / ในช่องข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
เชื่อกันว่าอาการปวดกล้ามเนื้อ จากกล้ามเนื้อบาดเจ็บฉีกขาดพบได้บ่อย กับบุคคลที่เป็นนักกีฬา		
นักกีฬาที่ไม่ได้ทำการอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นกีฬาที่เพียงพอ จะเพิ่ม โอกาสบาดเจ็บมากขึ้น		
ถ้าเกิดการฉีกขาดของกล้ามเนื้อควรรับประทานยาหรือพบแพทย์เพื่อรับ ยาด้านการอักเสบที่เหมาะสม		
การทำกายภาพบำบัด อาการปวดกล้ามเนื้อ จากกล้ามเนื้อบาดเจ็บฉีก จะทำหรือไม่ทำก็ได้ แล้วแต่อาการบาดเจ็บของแต่ละคน		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อคิดเห็น ข้อเท็จจริง ข้อเท็จจริง ข้อคิดเห็น
กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ
สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา
แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว
รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง
ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล
ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน
ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑, ม. ๑/๒: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ ๓ แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย ๑ คำถาม)

คำถาม เมื่อเกิดอาการกล้ามเนื้ออักเสบ จากกล้ามเนื้อบาดเจ็บฝึกขาด ควรประคบเย็นภายในกี่ชั่วโมง
คำตอบ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ๒๔-๔๘ ชั่วโมง
กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ
สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา
แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว
รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง
ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล
ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ
ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑, ม. ๑/๒: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ ๔ แบบเติมค าคอบแบบเปิด (อย่างน้อย ๑ คำถาม)

คำถาม อาการปวดกล้ามเนื้อ จากกล้ามเนื้อบาดเจ็บฉีกขาด เกิดจากสาเหตุใด

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : -เกิดจากกล้ามเนื้อถูกยืดหยุ่นโดยแรง -การยืนหรือนั่งตัวไปด้านหน้านานๆ -
กล้ามเนื้อล้าจากการฝึกซ้อมกีฬา -ไม่ได้อบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นกีฬา

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑, ม. ๑/๒: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ ๕ แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย ๑ คำถาม)

คำถาม จากบทความอาการปวดกล้ามเนื้อ จากกล้ามเนื้อบาดเจ็บฉีกขาด นักเรียนสามารถนำความรู้
ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของนักเรียน

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑, ม. ๑/๒: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน