

# หลังจากเล่นฟุตบอล

ชะมายสาร  
ฉบับที่ 132/2569

## ควรปฏิบัติตัวยังไง?

ดูแลร่างกายให้ถูกวิธี ฟันตัวไว ปลอดภัย พร้อมลุยสนามครั้งต่อไป

**1** 쿨다운  
5-10 นาที



เดินช้า ๆ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อเบา ๆ เพื่อให้ร่างกายค่อย ๆ ผ่อนคลาย ลดอาการตึงกล้ามเนื้อและเวียนศีรษะ

**2** ดื่มน้ำและทดแทนเกลือแร่



ดื่มน้ำ 300-500 มล. ภายใน 30 นาทีหลังจบเกม เพื่อชดเชยน้ำและเกลือแร่ที่เสียไปกับเหงื่อ

**3** อาบน้ำและทำความสะอาดร่างกาย



อาบน้ำชำระล้างเหงื่อ สิ่งสกปรก ช่วยลดการอุดตันของรูขุมขน และลดความเสี่ยงการเกิดผดผื่น เชื้อรา

**4** เปลี่ยนเสื้อผ้าและอุปกรณ์



เปลี่ยนเสื้อผ้าที่เปียกเหงื่อ ใส่ชุดแห้ง สะอาด อุปกรณ์ทำความสะอาด และตากให้แห้ง

**6** กินอาหารที่มีประโยชน์ภายใน 1 ชั่วโมง



ยึดคาร์โบไฮเดรต 15-30 วินาที เพื่อเติมพลังงานและซ่อมแซมกล้ามเนื้อ เช่น ข้าว ไข่ โยเกิร์ต ผลไม้

**7** ยืดเหยียดหากมีอาการบาดเจ็บ



หากมีอาการบวม ข้ำ ให้ประคบเย็น 15-20 นาที ลดการอักเสบและบวม

**8** พักผ่อนให้เพียงพอ



นอนหลับให้ได้ 7-9 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายฟื้นฟูและซ่อมแซมกล้ามเนื้อ

**9** ดื่มน้ำอย่างเพียงพอตลอดวัน



ดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว ช่วยให้ร่างกายทำงานได้ดี และฟื้นตัวเร็วขึ้น

**10** เช็กอาการผิดปกติของร่างกาย



หากมีอาการปวดบวมมาก เจ็บบริเวณเดิม หรืออ่อนเพลียนานผิดปกติ ควรหยุดพัก และปรึกษาแพทย์

### เคล็ดลับเพิ่มเติม



พกขวดน้ำส่วนตัว  
จิบน้ำระหว่างวัน  
ไม่รอให้กระหาย



ใช้โฟมโรลหรือ  
นวดกล้ามเนื้อเบา ๆ  
ช่วยคลายกล้ามเนื้อ



รักษาความสะอาด  
เท้าและอุปกรณ์  
ป้องกันกลิ่นและเชื้อรา



วางแผนฝึกซ้อม  
และพักผ่อนให้สมดุล  
ไม่หักโหมเกินไป



ฟังสัญญาณร่างกาย  
พักเมื่อเมื่อยล้า  
เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ

### จำไว้!

การดูแลตัวเองหลังเล่น  
สำคัญพอ ๆ กับการฝึกซ้อม

“ดูแลวันนี้  
เพื่อฟอร์มที่ดี  
ในวันหน้า”



เล่นอย่างมีน้ำใจ



ฝึกอย่างมีวินัย



ปลอดภัย



และสนุกกับทุกเกม

