

# วิ่งอย่างไรเพื่อให้มีสุขภาพดี



วิ่งอย่างไรเพื่อให้มีสุขภาพดี

1. วิ่งอย่างไรจึงเรียกว่าถูกวิธีและปลอดภัยจากการบาดเจ็บ

หัวข้อนี้อาจใช้เวลาสักหน่อยเพราะมีความสำคัญ หลักการเบื้องต้นที่ถือว่าเป็นหัวใจของการออกกำลังกาย คือ การอบอุ่นร่างกาย ก่อนและผ่อนคลายร่างกายหลังวิ่ง (Warm up & Cool down) ซึ่งจำเป็นต้องยืดกล้ามเนื้อที่ใช้มาๆ คือ กล้ามเนื้อน่อง ซึ่งจะป้องกันตะคริวได้เป็นอย่างดีรวมทั้งกล้ามเนื้อต้นขา, กล้ามเนื้อหลังและสะโพกส่วนล่าง ส่วนกล้ามเนื้อแขนและไหล่ก็สำคัญรองลงมา หลังจากนั้นก็วิ่งเหยาะๆก่อน แต่ก่อนจะลงสนามคงต้องไม่ลืมที่จะแต่งตัวให้เหมาะสมก่อน ซึ่งบางคนก็ทราบแล้ว แต่ส่วนมือใหม่ ขอแนะนำดังนี้ครับ

1. เสื้อผ้า เลือกตามสภาพอากาศ โดยทั่วไปเลือกให้เบา, ระบายเหงื่อได้ดีและแห้งเร็ว

2. รองเท้า แนะนำเลือกซื้อรองเท้าวิ่งโดยเฉพาะ และถ้าเสริมด้วยยางรองส้นเท้าด้วยก็จะเยี่ยมเลยและอย่าลืมถุงเท้า เพื่อลดการเสียดสีที่ทำให้นิ้วเท้าพองได้

ขั้นตอนการเริ่มออกกำลังกาย

1. เลือกสนามวิ่งที่นุ่ม เช่น สนามหญ้าแล้วค่อยเปลี่ยนไปวิ่งสนามที่แข็งขึ้น

2. ยืดกล้ามเนื้อก่อนและหลังวิ่ง

3. แนะนำให้เดินเร็วก่อนแล้วค่อยวิ่งเหยาะๆสักช่วงหนึ่งก่อน แล้วจึงวิ่งเร็วขึ้น เพื่อให้ร่างกายได้รับการกระตุ้นและเริ่มคุ้นเคยกับการรับน้ำหนักที่มากกว่าการเดินปกติ

4. ขณะวิ่งถ้ามีอาการผิดปกติ เช่น เวียนศีรษะ, เจ็บบริเวณส่วนต่างๆให้หยุดพัก

5. ถ้ามีเพื่อนวิ่งด้วยก็จะดี เชื่อว่าเรามีการบาดเจ็บระหว่างการวิ่งจะได้ช่วยดูแลกันได้

เทคนิคการวิ่ง

1. การลงเท้า มีความสำคัญมาก โดยส่วนใหญ่คนที่วิ่งเพื่อสุขภาพจะแนะนำให้ลงส้นเท้าก่อน

2. การเคลื่อนไหวของแขน จะช่วยในการทรงตัวโดยแขน จะแกว่งไปแนว หน้า-หลัง อย่าเกร็งหรือหนีบแขนไว้แนบลำตัว, กำมือหลวมๆ

3. การหายใจ หายใจเข้าทางจมูก และหายใจออกทางจมูกและปาก ถ้าเราสามารถฝึกการหายใจเข้าออกขยายและหายใจออกแหลมว่ท้องได้ก็จะดีมาก บางครั้งอาจให้จับหวักับตัวเอง เช่น 1, 2, 3; 1, 2, 3 เป็นต้น

2. มีโรคอะไรบ้าง ที่เกิดได้จากการวิ่ง หรือเป็นโรคที่แพทย์พบได้บ่อย อันมีสาเหตุมาจากการวิ่ง

ส่วนใหญ่จะพบปัญหาช่วงล่างตั้งแต่ หลัง สะโพก ต้นขา เข่า น่อง ข้อเท้า และฝ่าเท้า กลุ่มอาการกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นอักเสบ เช่น เส้นเอ็นสะโพกและต้นขาอักเสบ ตะคริวบริเวณกล้ามเนื้อน่อง รอยขีด เนื้อเยื่อสันเท้าอักเสบ และการบาดเจ็บ ข้อเคล็ดที่ข้อเข่า และข้อเท้า

3. สัญญาณเตือนของร่างกาย จากการออกกำลังกายโดยการวิ่ง

ข้อนี้สำคัญมากโดยเฉพาะในผู้ที่มีโรคประจำตัวหรือผู้สูงอายุคงต้องอาศัยการสังเกตด้วยตนเองเป็นหลัก ซึ่งแต่ละคนอาจมีความแตกต่างกัน ดังนี้

1. อาการหน้ามืดและวิงเวียน บ่งบอกถึงการที่เลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ
2. อาการเจ็บปวดกล้ามเนื้อหรือปวดข้อต่อ บ่งบอกถึง กล้ามเนื้อและข้อต่อรับแรงกระแทกมากเกินไป
3. รู้สึกอ่อนเพลียมากระหว่างวันหลังการออกกำลังกาย บ่งบอกถึง การที่ออกกำลังกายมากเกินไปที่ร่างกายจะรับได้
4. ไม่สามารถสนทนาพูดคุยได้ขณะออกกำลังกาย บ่งบอกถึง การที่เราหายใจไม่ทัน หรือไม่สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ต่อได้ บ่งบอกถึง การออกกำลังกายมากเกินไปที่ร่างกายจะรับไหว
5. มีอาการป่วยบ่อยๆ บ่งบอกถึง การที่ออกกำลังกายหักโหม ทำให้ ภูมิคุ้มกันในร่างกายอ่อนแอลง

4. ข้อห้ามสำหรับบุคคลที่ไม่ควรเลือกออกกำลังกายโดยการวิ่ง

โดยส่วนตัวผมคิดว่าไม่มีข้อห้ามชัดเจนว่าห้ามบุคคลใดวิ่งออกกำลังกายแต่ต้องปรึกษาแพทย์ก่อน ไม่หักโหมจนเกินไป และต้องระมัดระวัง ในกรณีต่อไปนี้

1. ผู้มีโรคประจำตัว โดยเฉพาะ โรคความดันโลหิตสูง, โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด, โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ, โรคไตเสื่อม และโรคหอบหืด
2. โรคอ้วน เริ่มจากการเลือกรองเท้า, สนามที่นุ่ม ออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไปและสังเกตตัวเองว่าปวดตามข้อต่อหรือไม่
5. ข้อแนะนำจากแพทย์ เกี่ยวกับเคล็ดลับการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพดี

1. “เริ่มต้น” ตั้งแต่บัดนี้ (สำคัญที่สุด)

2. “ทีละน้อย” ค่อยๆทำ

3. “มองตัวเองว่าผิดปกติอะไร”

4. “ทำสม่ำเสมอ” อย่างน้อย 3 ครั้ง/ สัปดาห์

5. “อย่าลืมดื่มน้ำ” ดื่มน้ำทีละนิดเป็นช่วงๆ

6. “งดอาหารก่อนออกกำลังกาย” ก่อนออกกำลังกายไม่ควรทานอาหารอย่างน้อย 3 ชั่วโมง เพื่อป้องกันอาการจุกเสียด

7. “พักผ่อนให้เพียงพอ” เพื่อการฟื้นฟูและพร้อมกับการออกกำลังกายต่อไป

หวังว่าเนื้อหาดังกล่าวจะเป็นประโยชน์และเป็นจุดเริ่มต้นให้กับผู้อ่านที่คิดจะหันมาดูแลสุขภาพตนเองและผู้อื่นโดยการออกกำลังกายนะคะ

นพ.อนุกุล ชารางกูรวงศ์ ศัลยแพทย์กระดูกและข้อ รพ.วิภาวดี