

# ฝึก “วิ่ง” ในแบบ “คุณหมอนักวิ่ง”

“วิ่ง” การออกกำลังกายยอดฮิตช่วงนี้ ที่ใครหลายคนหันมาออกกำลังกายก็เพราะ “วิ่ง” วิ่งแล้วดีอย่างไร วิ่งยังไงให้เกิดประโยชน์ ต้องควบคุมอาหารอย่างไร เทคนิคการวิ่ง การเลือกรองเท้าที่เหมาะสม ยังมีอีกหลากหลายคำถามเกี่ยวกับการวิ่ง คอลัมน์ Health Station ฉบับนี้มีบทสัมภาษณ์ดีดีจาก อ.บพ.สมคิด มิ่งพฤติ ภาควิชาศัลยศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล คุณหมอนักวิ่งที่ผ่านสนามวิ่งระยะฟูลมาราธอน 42.195 กิโลเมตร มากกว่า 30 สนาม ..ติดตามบทสัมภาษณ์กันได้เลยคริบ



## ทำไมจึงหันมาวิ่ง

การวิ่งน่าจะเป็นวิธีการออกกำลังกายที่สะดวกที่สุดแล้ว วิ่งที่ไหนก็ได้ เมื่อใดก็ได้ และทำได้เองไม่ต้องรอใคร ใช้อุปกรณ์น้อยมาก แต่ต้องการรองเท้าวิ่งที่เหมาะสม เราก็สามารถวิ่งได้แล้ว ผมเริ่มวิ่งมาตั้งแต่สมัยเรียนมัธยมปลาย แต่เป็นการวิ่งออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ช่วงก่อนสอบเข้ามหาวิทยาลัยประมาณ 2 สัปดาห์ เพื่อไม่ให้เจ็บป่วยในวันเข้าสอบ โดยวิ่งระยะทาง 2-3 กิโลเมตรต่อวัน ช่วงที่มาเรียนเป็นนักศึกษาแพทย์และแพทย์ประจำบ้านที่รามาธิบดี ก็อาศัยการออกไปวิ่งรอบวิ่งสวนจิตรลดา 1 รอบในตอนเย็นๆ เป็นการผ่อนคลายความเครียดจากการเรียนและการทำงานเป็นอย่างดี

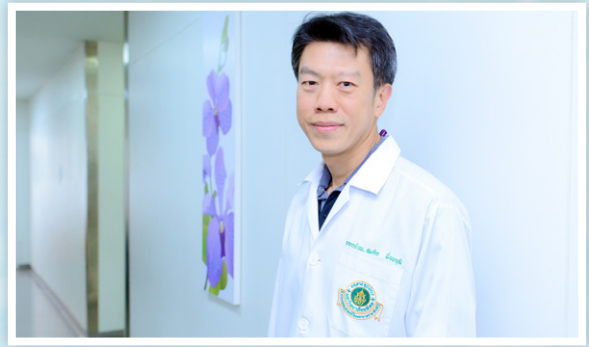


## เริ่มหันมาวิ่งมาราธอน

ผมออกกำลังกายน้อยลงมากหลังจากที่จบเป็นศัลยแพทย์ เพราะต้องทำงานและอยู่เวรบ่อย ผมกลับมาวิ่งจริงจังอีกครั้งเมื่อปี 2556 เพราะเริ่มอ้วนขึ้นมาก รู้สึกอึดอัด เลยตัดสินใจซื้อรองเท้าวิ่งมาใหม่มา 1 คู่ เนื่องจากเป็นรองเท้าที่ราคาค่อนข้างแพง จึงอยากวิ่งให้คุ้มค่าที่สุดผมเริ่มซ้อมวิ่งได้ระยะทางไกลมากขึ้น จึงลองสมัครงานวิ่งมินิมาราธอนระยะ 10.5 กิโลเมตร เพื่อเป็นตัวบังคับทำให้เราขยันซ้อม และเริ่มศึกษาเทคนิคการวิ่ง ข้อมูลการวิ่งและอุปกรณ์ต่างๆ ที่จะช่วยพัฒนาการวิ่งของเรา



สำหรับนักวิ่งแล้ว การวิ่งในระยะต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นมินิมาราธอน (10.5 กิโลเมตร) ฮาล์ฟมาราธอน (21.1 กิโลเมตร) และ ฟูลมาราธอน (42.195 กิโลเมตร) มีความยากง่ายแตกต่างกันในทุกระยะ ไม่ใช่แค่ระยะฟูลจะเก่งกว่าระยะมินิ นำมาเทียบกันไม่ได้ การวิ่งระยะที่สั้นกว่า เรามักจะใช้ความเร็วมากกว่า ทำให้เหนื่อยกว่าการวิ่งในระยะที่ยาวกว่ามาก ซึ่งการวางแผนการซ้อม ก็จะต้องสอดคล้องกับระยะที่เราจะวิ่งจริง โดยส่วนตัวผมจะชอบวิ่งในระยะฮาล์ฟมาราธอนและฟูลมาราธอนมากกว่า เพราะไม่ต้องวิ่งเร็วมาก ไม่เหนื่อยเกินไป เมื่อเราซ้อมวิ่งเองถึงระยะ 10 กิโลเมตรได้แล้ว จึงเริ่มสมัครงานวิ่งในระยะฮาล์ฟมาราธอน และเมื่อซ้อมถึงระยะนี้ จึงมีความคิดว่า เราอยากจะวิ่งระยะฟูลมาราธอนได้ ซึ่งเป็นระยะมาตรฐานที่มีการจัดงานในเมืองใหญ่ทั่วโลก



### วิ่งระยะฟูลมาราธอนครั้งแรก

ผมเริ่มต้นวิ่งในระยะฟูลมาราธอนครั้งแรกในเดือนมิถุนายน 2557 โดยตัดสินใจลงสมัครที่สนามลาгуน่า จ.ภูเก็ต ซึ่งวางแผนการซ้อมวิ่งในระยะยาวที่ค่อยๆ เพิ่มมากขึ้นในแต่ละสัปดาห์ โดยต้องซ้อมถึงระยะ 32 กิโลเมตรในช่วง 2 สัปดาห์ก่อนแข่ง เพื่อให้ร่างกายเราคุ้นเคยและกล้ามเนื้อมีความแข็งแรงจนสามารถทนต่อการวิ่งไกลขนาดนั้นได้ ในฟูลมาราธอนแรกผมวิ่งจนจบเข้าเส้นชัยด้วยเวลา 4 ชั่วโมง 42 นาที เป็นสนามที่วิ่งยากพอสมควรเพราะอากาศที่ร้อน และมีเนินชันอยู่บ้าง

### การซ้อมวิ่งในระยะฟูลมาราธอน

การซ้อมในระยะฟูลมาราธอน หากใจไม่แข็ง จะซ้อมเองได้ยากโดยเฉพาะระยะ 32 กิโลเมตร ดังนั้น จึงควรต้องเลือกสนามและลงสมัครในสนามที่เลือกไว้เลย แล้วปักธงวางแผนตารางการซ้อมไว้จนถึงวันแข่ง ไม่อย่างนั้นจิตใจเราอาจไม่เข้มแข็งพอแล้ววันลงสนามจริง หากเราวิ่งด้วยความเร็วที่ใกล้เคียงกับที่เราซ้อมมา ด้วยบรรยากาศกับสิ่งเร้าในสนามจะทำให้เราวิ่งต่อเนื่องไปจนจบ 42.195 กิโลเมตรได้เอง

“การวิ่งมาราธอนคล้ายกับการสอบ เราต้องเตรียมตัวอ่านหนังสือ จนถึงวันเข้าห้องสอบ ผลสอบมันเป็นปลายทาง ผลการแข่งขันก็เช่นกัน มันสะท้อนถึงระยะเวลาที่เราทุ่มเทฝึกซ้อมมาหลายเดือนก่อนแข่ง ซึ่งต้องมีวินัย มีความอดทน จึงจะผ่านมาได้ เมื่อเราวิ่งผ่านเส้นชัย มันเป็นชัยชนะ ไม่ได้ชนะใคร แต่ชนะตัวเอง เราจะรู้สึกภูมิใจที่สุด และสิ่งสุดท้ายที่เราได้จากการวิ่งมาราธอนก็คือ เราได้สุขภาพที่ดีขึ้นด้วย”

### เทคนิคการวิ่งระยะฟูลมาราธอน

การวิ่งระยะฟูลมาราธอน เริ่มต้นจากสะสมพลังงานก่อนวิ่งให้มากที่สุดก่อน นั่นคือคาร์โบไฮเดรต ซึ่งสะสมในรูปแบบไกลโคเจนในตับและกล้ามเนื้อ โดยส่วนมากจะเน้นกินอาหารที่เป็นแป้ง หรือคาร์โบไฮเดรตมากๆ ในช่วง 24 ชั่วโมงก่อนวิ่ง ถัดมาจะเป็นการกำหนดความเร็วที่วิ่ง ซึ่งต้องซ้อมยาวมาก่อนในระยะ 32 กิโลเมตร และจะต้องคุมความเร็วไม่ให้แกว่งมากจนเกินไป จุดจำความเร็วนั้นไว้ใช้ในวันวิ่งจริง เราจะวิ่งแบบเกลี่ยแรง ไม่ใช่ว่า 10 กิโลเมตรแรกรีบออกตัวเต็มที่ตามนักวิ่งที่วิ่งเร็วนั้นจะทำให้เราวิ่งไม่จบ แรงจะหมด สู้เราวิ่งตามความเร็วที่เราซ้อมมา แล้ววิ่งจนจบแบบไม่หมดแรงจะดีกว่า นอกจากนี้การวิ่งมาราธอนเป็นกีฬาที่ใช้เวลานาน เราต้องมีการเติมพลังงานระหว่างวิ่งด้วย นักวิ่งส่วนมากจะชอบทาน energy gel ซึ่งมีขนาดเล็ก พกพาง่าย เบา ไม่ต้องเคี้ยว แต่ราคาค่อนข้างแพง บางคนกินกล้วยตาก อินทผลาลัม หรือน้ำผึ้งแทนก็ได้



## วิ่งแล้วร่างกายดีขึ้นอย่างไร

ที่แน่นอนคือน้ำหนักลดลง เพราะไขมันลดลง ในการวิ่งทุกครั้งเราจะดึงพลังงานจากน้ำตาลในเลือดมาใช้ก่อน ซึ่งจะมีให้ใช้ประมาณ 45-60 นาที ใครวิ่งเกิน 1 ชั่วโมง น้ำตาลในเลือดอันเป็นแหล่งพลังงานจะหมด ร่างกายก็จะเริ่มไปดึงเอาไกลโคเจนในตับและกล้ามเนื้อมาใช้เป็นแหล่งพลังงานแทน เมื่อเราวิ่งถึง 1.30-2.00 ชั่วโมง แหล่งพลังงานจากไกลโคเจนก็จะเริ่มน้อยลง ร่างกายก็จะไปดึงเอาไขมันที่สะสมอยู่ออกมาย่อยสลายเป็นพลังงานแทน ทำให้ไขมันที่สะสมอยู่ค่อยๆ ลดลง ที่ชัดเจนอีกคือ หัวใจกับปอด โดยหัวใจจะเต้นช้าลง การสูดเลือดของหัวใจแต่ละครั้งจะแรงขึ้น กล้ามเนื้อหัวใจจะหนาและแข็งแรงขึ้น ปอดก็จะแลกเปลี่ยนออกซิเจนได้ดีขึ้น โดยรวมระบบร่างกายจะดีขึ้นทั้งหมด ในเมื่อไขมันในเลือดลดลง เส้นเลือดก็จะโปร่งขึ้น เลือดไปเลี้ยงอวัยวะส่วนต่างๆ ได้ดีขึ้น โอกาสที่จะป่วยเป็นโรคเส้นเลือดหัวใจตีบและเส้นเลือดสมองอุดตันก็ลดลงด้วย

## แรงบันดาลใจในการวิ่ง

ศาสตราจารย์นายแพทย์เอชชัย กาญจนพิทักษ์ ท่านเป็นอดีตหัวหน้าภาควิชาศัลยศาสตร์ของรามาริบัติ นอกจากอาจารย์จะเป็นครูแพทย์ที่ถ่ายทอดความรู้ด้านศัลยศาสตร์แล้ว อาจารย์ยังเป็นตัวอย่างของนักวิ่งชั้นยอดอีกด้วย ผมจำได้ว่าสมัยที่มาอบรมเป็นแพทย์ประจำบ้าน อาจารย์จะมาวิ่งรอบวิ่งสวนจิตรลดาแต่เช้ามีดก่อนที่จะมาคุยคนไข้พร้อมๆ กับเรา ในปีนี้อาจารย์อายุมากกว่า 75 ปีแล้ว อาจารย์ก็ยังวิ่งในระยะฟูลมาราธอนอยู่

## อุปกรณ์ช่วยในการวิ่ง

สำคัญสุดคงจะเป็นรองเท้า การเลือกรองเท้าให้เหมาะสมกับบุคลิกของเท้าเรา น้ำหนักตัวของเรา ระยะทางที่เราจะวิ่ง พื้นผิวถนนที่วิ่ง และท่าวิ่งของเรา ซึ่งไม่มียี่ห้อหรือรุ่นใดที่ดีที่สุด มีแต่เหมาะสมกับเรามากหรือน้อย ซึ่งต้องค่อยๆ ศึกษาและทดลองกันไป

ส่วนชุดวิ่ง บ้านเราอากาศร้อน ชุดวิ่งจึงควรเป็นเสื้อผ้าที่เบาบาง โปร่ง ระบายเหงื่อได้ดี อาจเป็นเสื้อกล้าม เสื้อแขนกุดหรือเสื้อแขนสั้น กางเกงขาสั้นที่ใส่หุ้มตมและพอดีตัว ชุดรัดกล้ามเนื้ออาจช่วยในเรื่องความกระชับและช่วยระบายเหงื่อได้ดีขึ้น แต่ไม่ได้ช่วยให้วิ่งเร็วขึ้นหรือลดการเกิดตะคริวได้ และมีราคาแพง ถ้าวิ่งในระยะฮาล์ฟมาราธอนหรือฟูลมาราธอนที่อาจจะต้องทนแดดออกแรงแล้ว อาจจะใช้หมวกหรือแว่นกันแดดติดตัวไปด้วย



นาฬิกา GPS ไว้ใช้จับเวลา ระยะทาง วัดความเร็ว ความถี่ในการชอยเท้า ซึ่งสามารถเก็บบันทึกเป็นสถิติส่วนตัวไว้ใช้พัฒนาการวิ่งได้ แต่ถ้ามีโทรศัพท์มือถือ Smart Phone ก็อาจใช้ App หลายๆ App แทนได้ เช่น endomondo, strava, Nike+ Running Club (NRC) เพียงแต่อาจไม่สะดวกเพราะต้องพกโทรศัพท์ขณะวิ่งด้วย

## การบาดเจ็บในนักวิ่ง

พอนักวิ่งไปถึงจุดหนึ่งก็อาจจะเจอปัญหาการบาดเจ็บ ที่พบบ่อยๆ เช่น เจ็บบริเวณฝ่าเท้าหรือที่เรียกว่ารองช้ำหรือพังผืดใต้ฝ่าเท้าอักเสบ (plantar fasciitis) เจ็บบริเวณขาหรือหน้าแข้ง (shin splint) เจ็บบริเวณด้านข้างของเข่า (iliotibial band syndrome) ส่วนใหญ่มักจะเกิดจากสาเหตุต่างๆ ดังนี้

1. ซ้อมวิ่งระยะมากเกินไป หรือวิ่งเร็วเกินไป การเพิ่มไม่ว่าจะเป็นระยะทางหรือความเร็ว ควรจะต้องทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยทั่วไปคือจะเพิ่มไม่เกินสัปดาห์ละ 10% เพื่อให้ร่างกายปรับตัวได้
2. ขาดการ cool down และยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังวิ่งเสร็จ ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้กล้ามเนื้อหดตัวค้างอยู่ และเกิดการอักเสบตามมาได้
3. กล้ามเนื้อไม่แข็งแรงเพียงพอ นักวิ่งควรจะต้องบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทั้งมัดหลักและมัดรองที่ช่วยสนับสนุนการวิ่งอย่างสม่ำเสมอด้วย