

อาจารย์ นายแพทย์ธนพนธ์ จันทร์นุ้ม  
ภาควิชาออร์โธปิดิกส์  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

การวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่นิยมกันมากในปัจจุบัน จะเห็นได้ว่ามีผู้คนไปออกกำลังกายตามสวนสาธารณะหรือตามสถานที่ออกกำลังกาย เป็นจำนวนมาก เมื่อถามถึงประโยชน์ของการวิ่ง นอกจากจะได้ความแข็งแรงของระบบหัวใจและปอดแล้ว ยังได้เผาผลาญไขมันส่วนเกิน ลดความดันโลหิตและระดับน้ำตาลในเลือด ทั้งยังช่วยให้ระบบประสาทควบคุมกล้ามเนื้อทำงานได้คล่องแคล่ว ไม่เกิดอุบัติเหตุต่อกล้ามเนื้อได้ง่าย ข้อต่อไม่อ่อนล้าและยังเคลื่อนไหวได้ดีไม่เสื่อมง่าย แต่การออกกำลังกายผิดวิธีอาจส่งผลเสียแก่ร่างกายทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ได้โดยไม่รู้ตัว ฉะนั้นจึงควรทำความเข้าใจถึงประโยชน์และโทษของการวิ่งว่าส่งผลอย่างไรต่อ ร่างกายบ้าง โดยเฉพาะกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ



การวิ่งเพื่อออกกำลังกายต้องใช้อวัยวะและระบบต่างๆเพื่อควบคุมการเคลื่อนไหวและรับน้ำหนัก โดยเฉพาะกล้ามเนื้อและข้อต่อส่วนขา ตั้งแต่กระดูกสันหลัง สะโพก ข้อเข่า ข้อเท้าและข้อต่อในเท้าอีกจำนวนมากที่ต้องรับน้ำหนักหรือแรงกระแทกหลายเท่า ของภาวะปกติ กล่าวคือการเดินแต่ละก้าว ขาหรือข้อต่อมีแรงผ่านสูงถึงกว่า 3 เท่าของน้ำหนักตัว การวิ่งหรือกระโดดแต่ละครั้งจะมีแรงกระทำกับกระดูกและข้อได้ถึง 10 เท่าของน้ำหนักตัว จะเห็นได้ว่าเป็นภาระที่สูงมากที่มีแรงผ่านข้อที่มีขนาดเล็กเมื่อเทียบกับ ขนาดร่างกาย แต่ในภาวะปกติระบบภายในร่างกายมีการสร้างเสริม ซ่อมแซมตัวเองตัวได้เมื่อมีการใช้งานสักหระ เช่น กระดูกอ่อนผิวข้อ เส้นเอ็นพุงเข่า หมอนรองกระดูกหรือแม้กระทั่งกระดูกเองบริเวณจุดเกาะเส้นเอ็นต่าง หลังจากใช้งานออกกำลังกายหนักจึงต้องมีช่วงเวลาที่ต้องพักผ่อน



ตัวอย่างเช่นการออกกำลังกายอย่างหนักควรสลับกับการวิ่งเบาหรือออกกำลังกายแบบยืดหยุ่น สลับกันไปเป็นช่วงๆในหนึ่งสัปดาห์ อีกทั้งความล่าในการออกกำลังกายจะทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่าย เมื่อข้อและเอ็นได้รับความเครียดถึงขีดจำกัดที่ทนได้ จะเกิดการบาดเจ็บ เช่น เส้นเอ็นบางส่วนฉีกขาดภายในทำให้เกิดการเจ็บอักเสบ การซ่อมแซมตัวเองร่างกายจะสร้างเนื้อเยื่อใหม่และพังผืดทำให้ยืดหยุ่นไม่ดี เท่าเดิม และง่ายต่อการบาดเจ็บซ้ำ ฉะนั้นการป้องกันไม่ให้เกิดบาดเจ็บแต่แรกหรือบาดเจ็บซ้ำจึงเป็นประเด็นที่สำคัญ อีกอย่างในการออกกำลังกาย

อีกความเข้าใจคลาดเคลื่อนเกี่ยวกับการวิ่งคือ การวิ่งจะทำให้ข้อเข่าเสื่อมในอนาคตเมื่ออายุมากขึ้น โดยความเป็นจริงแล้วการวิ่งที่ถูกวิธีเป็นเวลาต่อเนื่องช่วยป้องกันการเสื่อมเร็วของข้อต่อ การหยุดวิ่งหรือขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสมต่างหากที่เป็นปัจจัยเสี่ยงข้อ เสื่อม เพราะการวิ่งแต่ละก้าวมีแรงกดที่กระดูกอ่อนผิวข้อ ที่มีคุณสมบัติคล้ายฟองน้ำคอยรับแรงกระแทกในข้อ แรงกด และปล่อยอย่างเป็นจังหวะจากการวิ่งจะเพิ่มการหมุนเวียนน้ำหล่อเลี้ยงภายใน ข้อ ซึ่งเป็นสารอาหารให้เซลล์กระดูกอ่อนที่ไม่มีเลือดมาเลี้ยงต้องได้สารอาหาร และออกซิเจนจากน้ำหล่อเลี้ยงข้อเท่านั้น การเคลื่อนไหวข้อที่มีแรงกดที่กระดูกอ่อนที่เหมาะสมสม่ำเสมอจึงเป็นการให้ สารอาหารกระดูกอ่อนกระตุ้นการสร้างและซ่อมส่วนที่สึกหรอ ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงต่อข้อเสื่อมถ้าวิ่งอย่างถูกต้องเป็นเวลาต่อเนื่อง

กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นก็เป็นส่วนหลักอีกส่วนในการออกกำลังกาย โดยทำหน้าที่สร้างการเคลื่อนไหวและสร้างความมั่นคงให้ขาและข้อต่อต่างๆ ที่ต้องได้รับการบริหารแบบยืดหยุ่นให้เพียงพอ โดยการยืดข้อให้สุดการเคลื่อนไหวในทิศทางต่างๆ แล้วค้างไว้เป็นเวลา 10 ถึง 15 วินาที ทำซ้ำๆประมาณ 5 ถึง 10 ครั้ง เน้นกล้ามเนื้อหลักบริเวณน่อง กล้ามเนื้อกางสะโพก กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า และกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง

การออกกำลังกายด้วยการวิ่งยังต้องอาศัยการอบอุ่นร่างกายที่เพียงพอ โดยเริ่มจากการเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะๆเป็นเวลา 5 ถึง 10 นาทีก่อนที่จะวิ่งเต็มที่ เพื่อให้มีการปรับตัวของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกกำลังกาย ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบการหายใจ การเลือกรองเท้าวิ่งก็ควรมีพื้นกันแรงกระแทกที่เพียงพอและมีความกระชับพอดี กับเท้า เวลาเลือกซื้อที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายชนิดนั้นๆ เช่น รองเท้าเพื่อการวิ่งต้องกระชับพอดี ส่วนพื้นมีส่วนรับแรงกระแทกซ้ำๆจากการวิ่งแต่ละก้าว ส่วนผิวพื้นรองเท้ามีความกว้างและเกาะกระชับกับพื้นกันการไถลลื่นหรือข้อ เท้าพลิกล้ม ในปัจจุบันถ้าไปเดินในแผนกกีฬาของห้างสรรพสินค้า จะเห็นว่ามีรองเท้าประเภทรองเท้าสำหรับกีฬาประเภทต่างๆไว้ การตรวจดูลักษณะเท้าว่าผิดปกติหรือไม่ ส่วนใหญ่ที่พบคือ ภาวะเท้าแบน ถ้ามี

เท้าแบนหรือไม่มีอุ้งเท้าสูงเพียงพอ เวลาวิ่งนานๆอาจทำให้มีแรงปฏิกิริยาจากพื้นกระทำต่อข้อเท้าและข้อเข่าอย่าง ผิดปกติ ทำให้เกิดอาการปวดเข่าหรือข้อเท้าเรื้อรังได้ อาจหาแผ่นเสริมอุ้งเท้าสำเร็จรูปหรือรองเท้าที่เสริมแผ่นรองภายในเพื่อ ช่วยรองรับให้มีการกระจายแรงมากขึ้น เลือกพื้นบริเวณวิ่งควรเป็นพื้นที่เหมาะสม ไม่ควรวิ่งบนพื้นที่เป็นพื้นเอียงหรือบริเวณที่มีการหักเลี้ยวอย่างเฉียบพลัน พื้นวิ่งที่ดีที่สุดคือ พื้นยางสังเคราะห์เพราะมีความนุ่มและเก็บพลังงานเพื่อเปลี่ยนเป็นแรงส่งตัว ได้ดี อาจวิ่งบนพื้นดินแทนก็ได้ และถ้าจะวิ่งบนพื้นคอนกรีตควรเลือกรองเท้าที่รับแรงกระแทกอย่างเพียงพอ

ลักษณะการวิ่งไม่ควรวิ่งก้าวเท้ายาวเกินไป หรือยกเข่าสูงเกินไป เพราะทำให้ข้อเข่าต้องงอมากเกินความจำเป็น อาจทำให้เกิดปัญหาปวดเข่าได้ง่ายขึ้น ส่วนแขนก็ควรงอเพียงเล็กน้อยและแกว่งข้างลำตัว ไม่ควรแกว่งมือเลยแนวกลางของลำตัว ในกรณีที่คุณมีปัญหาปวดหลังหรือน้ำหนักตัวมากๆ ควรแกว่งแขนค่อนข้างมาทางด้านหลังเพื่อไม่ให้ลำตัวตัวก้มไปข้างหน้ามากเกินไป ควรวิ่งโดยลงน้ำหนักที่ส้นเท้า การวิ่งโดยลงน้ำหนักที่ปลายเท้าหลายๆ จะทำให้เกิดแรงกระชากพังผืดฝ่าเท้า ปวดกล้ามเนื้อน่อง และยังเกิดแนวแรงที่ผิดปกติที่ผ่านต่อข้อเข่า ทำให้ต้องงอเข่ามากขึ้นขณะวิ่ง อาจทำให้เกิดการปวดเข่าด้านหน้าได้ การวิ่งลงน้ำหนักที่ปลายเท้าจะทำได้ในกรณีที่เร่งความเร็วหรือสำหรับนักกีฬา ที่มีความฟิตเพียงพอ ไม่ควรวิ่งขึ้นลงเนิน ถ้ามีปัญหาที่ข้อเข่าบ่อยๆ ถ้าจะวิ่งขึ้นเนิน ให้เอนลำตัวไปด้านหลัง ก้าวเท้าให้สั้นลง และมองตรงไปข้างหน้า ไม่ควรแหงนหน้าขึ้น ถ้าจะวิ่งลงเนิน พยายามให้ลำตัวตั้งตรง เพราะแรงโน้มถ่วงอาจทำให้คุณเสียหลักได้ และควรก้าวเท้าให้ยาวขึ้นและเร็วขึ้นกว่าปกติ

ถ้ามีภาวะข้อเสื่อมอย่างชัดเจนอยู่แล้ว ควรออกกำลังกายด้วยวิธีอื่นเช่น ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ หรือเดินเร็ว แทนการวิ่ง ระยะทางที่วิ่งต้องเหมาะสม ถ้าจะเพิ่มระยะทางก็ควรเพิ่มช้าๆ โดยใช้เวลาเพิ่มระยะทางเป็นสัปดาห์ เมื่อใกล้จะหยุดวิ่งค่อยลดความเร็วลงอย่ารีบวิ่งเต็มฝีเท้า และควรเดินต่ออีกสักพักเพื่อให้ร่างกายได้ชะเอากรดแลคติกที่สะสมขณะวิ่งออกไปจากกล้ามเนื้อบ้าง ทำให้ช่วยลดอาการปวดกล้ามเนื้อหลังวิ่ง หมั่นออกกำลังกายกล้ามเนื้อต้นขา โดยการเหยียดเข่าตรงและเกร็งค้างไว้ 5 วินาทีต่อครั้ง ทำประมาณ 10 – 20 ครั้งต่อวัน หรืออาจเข้ายิมเล่นเวทเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและด้านหลังสัปดาห์ ละ 2 – 3 ครั้ง โดยเฉพาะผู้หญิงที่มีสะโพกกว้างซึ่งจะมีแนวโน้มที่เกิดปัญหาปวดเข่าได้ การออกกำลังกายดังกล่าวจะช่วยพัฒนากล้ามเนื้อที่ช่วยรั้งกระดูกสะบ้าเข้า ด้านใน ซึ่งจะช่วยลดปัญหาปวดเข่าในระยะยาว

เมื่อท่านสามารถปฏิบัติได้เพียงเท่านี้ท่านก็สามารถออกกำลังกายด้วยการวิ่ง อย่างมีความสุข โดยไม่เสี่ยงกับการทำร้ายข้อในขณะวิ่งและในอนาคตได้เป็นอย่างดี

**Did you like this? Share it:**