



บทความสุขภาพ

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อดัง”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขภาพดีและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

การวิ่งดีมีประโยชน์ วิ่งอย่างไรไม่ทำร้ายสุขภาพ



การเดิน และการวิ่งเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ทำได้ง่าย ประหยัด ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ อาศัยเพียงแค่สถานที่วิ่งที่เหมาะสม มีอากาศถ่ายเทสะดวก แล้วยังเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ดีต่อระบบต่างๆ ทั้งภายใน และภายนอกร่างกาย

ประโยชน์ที่ได้จากการเดิน และการวิ่ง

การเดิน และการวิ่งเป็นประจำ ส่งผลดีต่อร่างกายทุกระบบ ทั้งร่างกาย และจิตใจ นพ.ภัทรภณ อติเมธิน ผู้เชี่ยวชาญด้านการวิ่ง และอาการบาดเจ็บจากการวิ่ง กล่าวว่า การวิ่งนั้นดีต่อร่างกายในหลายๆ ด้าน

ด้านสุขภาพพื้นฐานทั่วไป ช่วยรักษาระดับความดันเลือดให้เป็นปกติ การทำงานของหัวใจ ปอด การหายใจดีขึ้น เพิ่มความฟิต และสมบูรณ์ให้กับร่างกาย ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ทำให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น

ช่วยเบาเทาและลดความเสี่ยงในการเกิดโรคประจำตัวต่างๆ เช่นหัวใจ โรคความดันเลือด โรคเบาหวาน ช่วยลดระดับไขมันในเลือด และช่วยในการลดน้ำหนัก และควบคุมน้ำหนักได้

ด้านสุขภาพจิต และอารมณ์ ก็มีรายงานว่า การวิ่งช่วยให้อารมณ์ และสุขภาพจิตดีขึ้น ช่วยทำให้ระดับความเครียดลดลง

กิจกรรมการเดินและวิ่ง เหมาะกับใครบ้าง

คนทุกเพศ ทุกวัย สามารถใช้การเดิน และการวิ่งเป็นกิจกรรมสร้างเสริมการออกกำลังกายได้ เพียงแต่ต้องกำหนดเวลา และระยะทางการวิ่งให้เหมาะสมตามสภาพร่างกาย เช่น กลุ่มช่วงวัยเด็ก ควรวิ่งในระยะทางที่ไม่ไกลมากนัก ในขณะที่กลุ่มผู้สูงอายุ หรือกลุ่มคนที่มีโรคประจำตัว ควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อกำหนด ระยะเวลา และรูปแบบการวิ่งให้พอเหมาะกับความสมบูรณ์ของร่างกาย

การกำหนดเป้าหมายในการวิ่ง ช่วยให้การวิ่งปลอดภัยขึ้น

นพ.ภัทรภณ ยังให้คำแนะนำต่อว่า การวิ่งนั้นไม่ว่าคนในกลุ่มใดก็มีความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุ อาการบาดเจ็บ และ อาการหัวใจหยุดเต้นได้ อันเนื่องมาจากการวิ่งที่หนักเกินกำลังร่างกาย ขาดการฝึกฝนฝึกซ้อมที่สม่ำเสมอ และกลุ่มที่ไม่ทราบว่ตนเองป่วย หรือมีโรคประจำตัว ดังนั้นการกำหนดเป้าหมายในการวิ่งให้ชัดเจน จึงมีส่วนช่วยในการกำหนดการฝึกซ้อม และการเตรียมสภาพร่างกาย

กลุ่มคนที่วิ่งเพื่อสุขภาพ วิ่งไม่หนักมากนัก สามารถสังเกตอาการเจ็บป่วยได้ด้วยตนเอง และควรเริ่มวิ่งอย่างค่อยเป็นค่อยไป ค่อยๆ เพิ่มระยะทาง ระยะเวลาตามความพร้อม และความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย

กลุ่มคนที่ต้องการวิ่งเพื่อการแข่งขันหรือวิ่งในระดับอาชีพ ที่ต้องการพัฒนาการวิ่งของตนเองให้มีระดับสูงขึ้น วิ่งได้เร็วขึ้น นอกจากการฝึกซ้อมอย่างค่อยเป็นค่อยไป และสม่ำเสมอแล้ว ควรได้รับการตรวจเช็คสภาพร่างกายก่อน เพื่อดูว่าตนเองมีความเสี่ยงในการเกิดโรค หรือโรคประจำตัวอะไรหรือไม่

กลุ่มคนที่ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ คือกลุ่มคนที่มีโรคประจำตัว โรคความดันเลือด โรคหัวใจ ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก หรือคนที่เป็โรคเกี่ยวกับกระดูก และข้อต่อ ควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์ เพื่อกำหนดรูปแบบ และระยะเวลาที่เหมาะสม

วิ่งอย่างไรไม่บาดเจ็บ และไม่ทำร้ายสุขภาพ

อาการบาดเจ็บจากการวิ่ง โดยมากมักขึ้นบริเวณหัวเข่า รองลงมาคือส่วนของข้อเท้า ซึ่งอาการบาดเจ็บเหล่านี้สามารถเกิดได้กับนักวิ่งทุกคน โดยมีสาเหตุหลักมาจากการเพิ่มระยะ และเพิ่มความเร็วในการวิ่ง เร็วเกินไป ในขณะที่สภาพร่างกายยังไม่พร้อม การฝึกซ้อมให้สม่ำเสมอ และทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป สามารถช่วยลดความเสี่ยงในการบาดเจ็บได้

ระยะทางและเวลาในการฝึกวิ่งที่เหมาะสม

การฝึกซ้อมการวิ่งอย่างค่อยเป็นค่อยไป และสม่ำเสมอ สามารถช่วยพัฒนาการวิ่งได้ ซึ่งระยะทาง และระยะเวลาในการฝึกซ้อมนั้น จะขึ้นอยู่กับสภาพความพร้อม และความแข็งแรงของร่างกายเป็นหลัก แตกต่างไปตามแต่ละบุคคล ระยะเวลาการฝึกซ้อมวิ่งที่แนะนำ โดยทั่วไปจะอยู่ที่ประมาณ 150 นาทีต่อสัปดาห์ อาจเป็นการเดิน หรือ วิ่ง วันละ 40-50 นาที 3-4 วันต่อสัปดาห์ หรือ หากวิ่งแล้วมีอาการเหนื่อยมาก พักแล้วไม่หาย ให้ลดเวลาวิ่งลงเหลือ 75 นาทีต่อสัปดาห์ หรือประมาณ 30 นาที 3 วันต่อสัปดาห์ก็ได้

วิธีการสังเกตตัวเอง เพื่อหลีกเลี่ยงอาการบาดเจ็บจากการวิ่ง

การสังเกตตนเองสามารถทำได้ในขณะที่วิ่ง หากมีอาการเจ็บ หรือปวด หน้ามืด วิงเวียนขณะวิ่ง ให้เบาลง
ความเร็วในการวิ่งลง หรือ หยุดเพื่อสังเกตการ ไม่ควรฝืนวิ่งต่อ อีกกรณีหากวิ่งแล้วมีอาการเจ็บ หรือปวดเรื้อรัง
เป็นเวลานาน เกิน 3 - 4 วัน ให้ลองหยุดพัก และสังเกตอาการ และบรรเทาอาการเบื้องต้นด้วยการประคบเย็น
และยกขาให้สูง หรือหากทำแล้วไม่ดีขึ้น หรือไม่มั่นใจในอาการบาดเจ็บตนเอง ให้ปรึกษาแพทย์รับการวินิจฉัย
และเข้ารับการรักษาต่อไป

นอกจากนี้ควรหมั่นฝึกซ้อม และ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่เพิ่ม
ความเร็ว และระยะในการวิ่ง เร็วเกินไป เพิ่มการฝึกเวทเทรนนิ่ง หรือ บอดี้เวท ที่สามารถทำได้ง่าย ๆ ที่บ้าน เพื่อ
ช่วยเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ก็จะสามารถช่วยลดอาการบาดเจ็บจากการวิ่งได้อีกทาง

ฝากหน่อย มือใหม่นักวิ่ง

นพ.ภัทรภณ กล่าวทิ้งท้ายสำหรับนักวิ่งมือใหม่ว่า **การวิ่งเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ก็ควร
ทำอย่างใจเย็น ไม่ต้องเร่ง หรือวิ่งให้เร็วตามใคร** ควรกำหนดการวิ่งให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเอง
กำหนดเป้าหมายให้ชัดเจนว่า **จะวิ่งเพื่อสุขภาพ หรือ วิ่งเพื่อการแข่งขัน** แล้วกำหนดแผนการให้เหมาะสม หมั่น
ฝึกซ้อม และทำต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอ แบบค่อยเป็นค่อยไป ก็จะช่วยทำให้การวิ่งมีการพัฒนา สามารถวิ่งได้ตาม
เป้าหมาย โดยไม่มีอาการบาดเจ็บมารบกวน

โดย [arphawan sopontammarak](#)

Credit: นพ.ภัทรภณ อติเมธิน ผู้เชี่ยวชาญด้านการวิ่ง และอาการบาดเจ็บจากการวิ่ง



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งอ่าน...คลิกมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม
โทร.044-591126 ต่อ 116