



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

วิ่งมาราธอน “ข้อเข่าเสื่อม” เร็วจริงหรือ?

การวิ่ง หรือเดิน ถือเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ทำได้ง่าย ประหยัด เพราะไม่ต้องใช้อุปกรณ์มากนัก อาศัยเพียงแค่สถานที่วิ่งที่เหมาะสม อากาศถ่ายเทสะดวก ใจที่มุ่งมั่นสำหรับการเริ่มออกกำลังกายก็ใช้ได้แล้ว สำหรับความต้องการที่จะมีสุขภาพที่ดี

แต่ก็ยังมีหลายคนสงสัยอยู่ว่ากีฬาวิ่งมีส่วนทำให้ “ข้อเข่าเสื่อม” เร็วก่อนวัยอันควรจริงหรือไม่? เพราะผู้วิ่งจะต้องลงน้ำหนักกระแทกที่บริเวณหัวเข่าขณะวิ่ง ซึ่งในตอนนี้ผู้เชี่ยวชาญด้านการวิ่ง และอาการบาดเจ็บจากการวิ่งหลายท่านก็ได้ออกมาให้ข้อมูลแล้วว่า การวิ่ง และการวิ่งมาราธอนอย่างถูกต้องถูกวิธีไม่ได้ทำให้ข้อเข่าเสื่อม ในทางกลับกันยังสามารถช่วยป้องกันข้อเข่าและข้อต่อต่างๆ ไม่ให้เสื่อมเร็วได้อีกด้วย

ประโยชน์ที่ได้จากการวิ่งออกกำลังกายและวิ่งมาราธอน

การวิ่งเป็นประจำส่งผลดีต่อร่างกายทุกระบบทั้งร่างกาย และจิตใจ สามารถช่วยรักษาระดับความดันเลือดให้เป็นปกติ การทำงานของหัวใจ ปอด การหายใจดีขึ้น เพิ่มความฟิต และสมบุรณ์ให้กับร่างกาย เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ทำให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น อีกทั้งยังช่วยบรรเทา และลดความเสี่ยงในการเกิดโรคประจำตัวต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันเลือด โรคเบาหวาน ช่วยลดระดับไขมันในเลือด ลดน้ำหนัก และควบคุมน้ำหนักได้ แกรมด้านสุขภาพจิต และอารมณ์ ก็มีรายงานว่า การวิ่งช่วยให้อารมณ์ และสุขภาพจิตดีขึ้น ช่วยทำให้อารมณ์ดี ลดความเครียดลง ทั้งหมดนี้คือประโยชน์จากการวิ่ง



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

เริ่มต้นวิ่งมาราธอนอย่างไรไม่บาดเจ็บ? และไม่ทำร้าย สุขภาพ

เมื่ออยากออกวิ่งเพื่อออกกำลังกาย และวิ่งมาราธอน สิ่งสำคัญคือทำความเข้าใจหลักการวิ่งอย่างดีเสียก่อน โดยเริ่มต้นจากวอร์มอัพ หรือการอบอุ่นร่างกายที่มากเพียงพอ โดยอาจเริ่มต้นด้วยการออกเดิน แล้วค่อยๆ ขยับเป็นเดินเร็วขึ้น หรือวิ่งเหยาะๆ อย่างน้อย 10 นาที ก่อนที่จะเข้าสู่การวิ่งแบบจริงจัง แนะนำว่าให้วิ่งบนพื้นราบ เพื่อให้กล้ามเนื้อระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจได้ปรับตัวก่อนออกกำลังกาย ควรทำอย่างใจเย็น ไม่ต้องเร่ง หรือวิ่งให้เร็วตามใคร ควรกำหนดการวิ่งให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเอง กำหนดแผนการให้เหมาะสม หมั่นฝึกซ้อม และทำต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอ แบบค่อยเป็นค่อยไป ก็จะช่วยให้การวิ่งมีการพัฒนา สามารถวิ่งได้ตามเป้าหมาย เพื่อลดอาการบาดเจ็บ ควรได้รับการตรวจเช็คสภาพร่างกายก่อน เพื่อดูว่าตนเองมีความเสี่ยงในการเกิดโรค หรือโรคประจำตัวอะไรหรือไม่



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

ทำไมบางคนวิ่งแล้วปวดเข่า?

สาเหตุที่ทำการออกวิ่งได้รับบาดเจ็บ แน่นอานมาจาก การวิ่งที่ผิดวิธี จึงส่งผลให้นักวิ่งมือใหม่ปวดเข่า ปวดขาได้ ซึ่งอาการที่พบบ่อยที่สุดก็คือ "ผิวด้านสะบ้าอักเสบ" (Patellofemoral Pain Syndrome) หรือ Runner's Knee จากการจังหวะการวิ่งในลักษณะก้าวเท้ายาวเกินไป หรือวิ่งลงส้นในขณะที่เข่าตึง วิ่งลงเข่าบ่อยๆ จึงเกิดการกระแทกที่เข่าบ่อยๆ การวิ่งลักษณะเช่นนี้จะทำให้เกิดแรงกระแทกขึ้นมาถึงข้อเข่าได้ เมื่อเข่าเกิดการกระแทกซ้ำๆ ทุกก้าวที่ออกวิ่ง จึงเกิดการบาดเจ็บและอักเสบ และแสดงอาการออกมาในรูปแบบของอาการปวดเข่า เจ็บเข่า หรือเสียวเข่าได้ รวมไปถึงในผู้ที่ฝืนวิ่ง วิ่งมากเกินไป ทั้งวิ่งนาน และบ่อย หรือวิ่งมากกว่าหรือเท่ากับ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ การใช้งานร่างกายที่เกินพอดี ส่งผลให้กล้ามเนื้อเกิดการอักเสบ รวมถึงการอักเสบของกระดูกเองด้วย นอกจากนี้ยังสัมพันธ์กับน้ำหนักตัวของผู้วิ่งที่มีน้ำหนักตัวที่มากเกินไปก็เป็นสาเหตุให้เกิดอาการเจ็บเข่าได้เช่นกัน



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

ระยะทางและเวลาในการฝึกวิ่งที่เหมาะสม

การฝึกซ้อมการวิ่งอย่างค่อยเป็นค่อยไป และสม่ำเสมอ สามารถช่วยพัฒนาการวิ่งได้ ซึ่งระยะทาง และระยะเวลาในการฝึกซ้อมนั้น จะขึ้นอยู่กับสภาพความพร้อม และความแข็งแรงของร่างกายเป็นหลัก แตกต่างไปตามแต่ละบุคคล ระยะเวลาการฝึกซ้อมวิ่งที่แนะนำ โดยทั่วไปจะอยู่ที่ประมาณ 150 นาทีต่อสัปดาห์ อาจเป็นเป็นการเดิน หรือวิ่ง วันละ 40-50 นาที 3-4 วันต่อสัปดาห์ หรือหากวิ่งแล้วมีอาการเหนื่อยมาก พักแล้วไม่หาย ให้ลดเวลาวิ่งลงเหลือ 75 นาทีต่อสัปดาห์ หรือประมาณ 30 นาที 3 วันต่อสัปดาห์ก็ได้

มีอาการ “ข้อเข่าเสื่อม” อยู่แล้ว วิ่งเพิ่มความแข็งแรงให้เขาได้หรือไม่

ในกรณีที่มีอาการป่วยด้วยโรค “ข้อเข่าเสื่อม” เป็นทุนเดิมอยู่แล้ว แนะนำให้ออกกำลังกายชนิดอื่นที่ลดแรงกระแทก เช่น ว่ายน้ำ การปั่นจักรยาน เดินเร็ว หรือบริหารกล้ามเนื้อต้นขา เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ส่วนในรายที่วิ่งแล้วมีอาการเจ็บเข่า แต่ยังไม่ถึงกับข้อเข่าเสื่อม สามารถปรับเปลี่ยนการวิ่งได้ โดยหาสาเหตุการเจ็บเข่าขณะวิ่งเสียก่อน หากเกิดจากกล้ามเนื้อต้นขา กล้ามเนื้อสะโพก ไม่แข็งแรงพอ จำเป็นต้องเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 2 ส่วนนี้ ด้วยการฝึกเวทเทรนนิ่ง หรือ บอดี้เวท ที่สามารถทำได้ง่ายๆ ที่บ้าน เพื่อช่วยเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ก็จะสามารถช่วยลดอาการบาดเจ็บจากการวิ่งได้อีกทาง และลองเปลี่ยนท่าวิ่ง อย่าก้าวเท้ายาวเกินไป ในขณะที่วิ่ง และไม่ควรรยกขาสูง เพราะจะทำให้เข่าต้องงอมากขึ้น หากวิ่งในระยะทางไกลๆ จะทำให้เจ็บเข่าได้