

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ร้อยตำรวจเอกอำนาจ โส๊ะสันสะ

อาจารย์(สบ ๑)กลุ่มงานอาจารย์ ศฝร.ภ.๙

สุขภาพดีเราต้องดูแลตนเอง นอกจากอาหาร อากาศบริสุทธิ์ และจิตใจสบายที่ไม่เครียดแล้ว การออกกำลังกายให้สุขภาพดีนั้นเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง แต่มักจะมีข้อแก้ตัวบ่อย ๆ ว่าไม่มีเวลา ไม่มีสถานที่ ความจริงแล้วไม่ต้องใช้เวลามากมาย เพียงแค่วันละ ๓๐ นาที สัปดาห์ละ ๓ วัน ก็เพียงพอแล้ว ที่จะก่อให้เกิดผลดีต่อหัวใจและปอด และก็ไม่ต้องใช้พื้นที่มากมายหรือเครื่องมือราคาแพง มีเพียงพื้นที่ในการเดินก็พอแล้ว วิธีที่ดีที่สุด คือ การเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะๆ

ในกรณีที่สิ่งแวดล้อมของหมู่บ้านไม่สะดวกหรือเสี่ยงกับอุบัติเหตุ อาจใช้วิธีปั่นจักรยานอยู่กับที่หรือเดินบนสายพาน ในขณะที่ฟังข่าวหรือดูละครโทรทัศน์ ก็ถือว่าการออกกำลังกายในกิจวัตรประจำวันแล้ว

การออกกำลังกายจนเป็นนิสัยที่จริงต้องเริ่มตั้งแต่ตอนเป็นเด็ก คือ ต้องมีพ่อแม่ ผู้ปกครองเป็นตัวอย่าง พาเด็กไปออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเด็กผู้หญิงหรือเด็กผู้ชาย ถ้าไม่เคยออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬามาตั้งแต่เด็ก จะทำให้มีปัญหาทางจิตวิทยา จะไปออกกำลังกายนอกบ้านสักทีก็เขิน กลัวคนเห็น กลัวคนจ้อง กลัวคนนินทาว่าวิ่งไม่เป็น ไม่สวย ทำให้เป็นอุปสรรคใหญ่ในการออกกำลังกาย วิธีหนึ่งที่จะช่วยให้เราออกกำลังกายได้ คือ หาวิธีออกกำลังกายที่เราชอบ เข้ากับนิสัยของเรา หรือการเล่นกับเด็กก็เป็นเรื่องที่ดี บางครั้งถ้าเราเบื่อการวิ่ง เราอาจจะลองไปเดินตามโรงเรียนที่มีเด็กๆ เล่นกีฬาแล้วเข้าไปเล่นด้วย ทำตัวเป็นเด็กๆ เช่น เล่นบาสเก็ตบอล ฟุตบอล ตะกร้อ การเล่นแบบนี้ ทำให้เพลิดเพลินและสามารถเล่นได้ยาวนาน (ชุตินา ศิริกุลชยานนท์ ,รศ.พญ. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ , มหาวิทยาลัยมหิดล ,๒๕๕๙)



ความหมายและความสำคัญของสุขภาพ

สุขภาพ เป็นการกล่าวถึงลักษณะของการไม่เป็นโรค สุขภาพเป็นความสมบูรณ์ของคนใน ๔ มิติ คือ ร่างกาย จิตใจ สังคมและปัญญา หากสมบูรณ์อย่างสมดุลแล้วก็จะเข้าสู่ที่เรียกว่า สุขภาวะ

ในอดีตคำว่า สุขภาพ หมายถึง สุขภาพกาย ต่อมาจึงได้กล่าวถึงสุขภาพจิตร่วมไปด้วย เพราะเห็นว่า คนที่มีสุขภาพกายสมบูรณ์แข็งแรง แต่สุขภาพจิตเสื่อมโทรมหรือเป็นโรคจิต ก็ไม่สามารถดำเนินชีวิตเป็นปกติ สุขได้ ซ้ำร้ายอาจจะทำร้ายผู้อื่นได้อีกด้วย

-๒-

องค์การอนามัยโลก (WHO : World Health Organization) ได้ให้ความหมายของ สุขภาพไว้ใน ธรรมนูญขององค์การอนามัยโลกเมื่อปี ค.ศ.๑๙๔๘ ไว้ดังนี้ “ สุขภาพ หมายถึง สภาวะแห่งความสมบูรณ์ ของร่างกายและจิตใจ รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข ” ต่อมา ที่ประชุมสมัชชา องค์การอนามัยโลก เมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ.๒๕๔๑ ได้มีมติให้เพิ่มคำว่า “Spiritual well-being” หรือ สุข ภาวะทางจิต เข้าไปในคำจำกัดความของสุขภาพอีกด้วย

ปัจจุบันคำว่า สุขภาพ มิได้หมายถึงเฉพาะสุขภาพกายและสุขภาพจิตเท่านั้น แต่ยังหมายถึง สุขภาพ สังคมและสุขภาพศีลธรรม อีกด้วย

ดังนั้น ความหมายของสุขภาพในปัจจุบัน มีองค์ประกอบ ๔ ส่วนด้วยกัน คือ

๑. สุขภาพกาย หมายถึง สภาวะที่ดีของร่างกาย กล่าวคือ อวัยวะต่าง ๆ อยู่ในสภาพที่ดีมีความแข็งแรง สมบูรณ์ ทำงานได้ตามปกติและมีความสัมพันธ์กับทุกส่วนเป็นอย่างดี ก่อให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีในการทำงาน

๒. สุขภาพจิต หมายถึง สภาวะของจิตใจที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ มีจิตใจเบิกบานแจ่มใส ไม่เกิด ความคับข้องใจหรือขัดแย้งในจิตใจ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข

๓. สุขภาพสังคม หมายถึง สภาวะที่ดีของปัญญา ที่มีความรู้เท่าทัน และความเข้าใจ อย่างแยกได้ใน เหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงามและ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

๔. สุขภาพศีลธรรม หมายถึง บุคคลที่มีสภาวะทางกายและจิตใจที่สุขสมบูรณ์ สามารถมีปฏิสัมพันธ์ และปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดีและมีความสุข

ความสำคัญของสุขภาพ

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ตรัสไว้เป็นพระพุทธานุญาตว่า “อโรคยา ปรมา ลาภา” ซึ่งแปลว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ ” ซึ่งพุทธานุญาตข้อนี้ แม้แต่ชาวอารยประเทศทางตะวันตก ก็ยังยอมรับ และเห็นพ้องต้องกันว่า สุขภาพ คือ พรอันประเสริฐสุด

นอกจากนี้ยังมีสุภาษิตของชาวอาหรับโบราณกล่าวไว้ว่า “คนที่มีสุขภาพดี คือ คนที่มีความหวัง คือ คนที่มีทุกสิ่งทุกอย่าง ” ซึ่งนั่นก็หมายความว่า “ สุขภาพ คือ วิธีแห่งชีวิต ” โดยสุขภาพจะเป็นเสมือนวิถีทาง หรือหนทาง ที่จะนำบุคคลไปสู่ความสุขและความสำเร็จต่าง ๆ นานาได้หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็น “สุขภาพชีวิต”

ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพและลักษณะของผู้มีสุขภาพดี

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพ มีมากมายหลายปัจจัยด้วยกันซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น ๓ ปัจจัยหลัก ๆ ดังนี้

๑. ปัจจัยด้านตัวบุคคล (Body factors) เช่น

- ลักษณะทางพันธุกรรม (Genetic makeup)

- เชื้อชาติ (Race)
- เพศ (Sex) อายุและระดับพัฒนาการ (Age and development level)
- ปัจจัยทางสรีรวิทยา (Physiological factors)
- ปัจจัยทางด้านจิตใจ (Psychological Factors)
- ความรู้ ความเชื่อ ค่านิยมและทัศนคติ
- พฤติกรรมอนามัย (Health behavior) หรือสุขปฏิบัติ (Health Practice)

-๓-

๒. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (Environment Factors) แบ่งออกได้เป็น ๔ ด้าน คือ

- สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical environment)
- สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ (Biological environment)
- สิ่งแวดล้อมทางเคมี (Chemical environment)
- สิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจและสังคม (Social and economic Environment)

๓. ปัจจัยทางด้านระบบการจัดการสาธารณสุขและการบริการสุขภาพ (Health Service System Factors) หมายถึง การบริหารจัดการทรัพยากรต่าง ๆ ที่มีอยู่ของรัฐ ในการที่จะสนองต่อการส่งเสริมให้บุคคลที่อาศัยอยู่ในชุมชนนั้น ๆ หรือประเทศนั้น ๆ มีสุขภาพที่ดีและเท่าเทียมกัน ส่งเสริมให้ทุกคนมีสิทธิเท่าเทียมกันในการเข้าถึงระบบการบริการทางการแพทย์

ลักษณะคนที่มีสุขภาพดี

คนที่มีสุขภาพดี คือ คนที่มีความสุข มีความหวังและมีพลังกายพลังใจ สุขภาพจะเป็นเสมือนหนึ่งวิถีทางอันจะนำบุคคลไปสู่ความสุขและความสำเร็จต่าง ๆ นานาในชีวิต บุคคลจะมีสุขภาพที่ดี จะต้องประกอบไปด้วยสุขภาพจิตและสุขภาพกาย ดังนี้

๑. สุขภาพจิต คือ สภาพจิตที่เป็นสุข มีอารมณ์มั่นคง มีสัมพันธภาพอันดีงามกับบุคคลอื่น และสามารถที่จะปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม

ความสำคัญของสุขภาพจิต ผู้มีสุขภาพจิตดี จะสามารถจัดระเบียบชีวิตของตนเองได้เหมาะสมกับตัวเอง และสังคมทั่วไป ทำให้เกิดความพอใจในชีวิต สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ เป็นคนรู้จักยอมรับความจริงของชีวิต รู้จักควบคุมอารมณ์ตัวเอง ปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี จึงมีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิตได้เป็นอย่างมาก

ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดี

- สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อม
- มีความกระตือรือร้น ไม่เหนื่อยหน่าย ท้อแท้หรือหมดหวังในชีวิต
- มีอารมณ์มั่นคง และสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี
- ไม่มีอารมณ์เครียดจนเกินไป มีอารมณ์ขัน
- มีความรู้สึกและมองโลกในแง่ดีเสมอ
- มีความตั้งใจในการทำงาน

- รู้จักตนเองและเข้าใจบุคคลอื่นได้ดี
- มีความเชื่อมั่นอย่างมีเหตุผล
- สามารถแสดงออกอย่างมีเหตุผล
- มีความสามารถตัดสินใจได้รวดเร็วและถูกต้อง ไม่ผิดพลาด

๒. สุขภาพกาย ปัจจัยหลักที่ทำให้คนมีความสุข คือ ต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และคนเราจะมีสุขภาพกายที่ดีจะต้องประกอบด้วย ๕ อ. คือ อาหาร อากาศ อารมณ์ อุจจาระ และออกกำลังกาย ซึ่งสามารถแยกแยะได้ ดังนี้

อาหาร ควรเป็นอาหารที่เหมาะสมกับร่างกาย กินแล้วให้ประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่มีโทษหรือพิษภัย หรือมีผลข้างเคียงให้เกิดโรคร้ายภายหลัง

อากาศ ต้องเป็นอากาศที่บริสุทธิ์ ปราศจากมลพิษใด ๆ เพราะหัวใจของคนต้องการอากาศเข้าไปเพื่อสูดดมโลดไปหล่อเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ให้ทำงานได้ตลอดเวลา อากาศที่บริสุทธิ์จะทำให้รู้สึกสดชื่น มีความสุข

-๔-

อารมณ์ ผู้ที่มีอารมณ์แจ่มใส ร่าเริง จะมีความสุขกว่าคนที่มีอารมณ์ขุ่นมัว หงุดหงิด ฉุนเฉียว นอกจากนั้นแล้วยังมีผลต่อระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายอีกด้วย

อุจจาระ คือ กากอาหารหรือของเสียที่ร่างกายย่อยแล้วและนำส่วนที่ดีไปใช้ หลังจากนั้นก็จะขับถ่ายออกมา หากตกค้างอยู่ในร่างกายนานเกินไป จะทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บได้ คนที่มีระบบขับถ่ายที่ดี จะมีหน้าตาสดใส มีน้ำมีนวล ตรงกันข้ามกับคนที่ไม่ค่อยขับถ่ายหรือที่เรียกว่า ท้องผูก

ออกกำลังกาย คนที่ออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ จะมีสุขภาพทางกายที่ดีกว่าคนที่ไม่ค่อยออกกำลังกาย (<https://ptc.icphysics.com> : สืบค้นเมื่อ ๑๘ มี.ค.๖๒)

ความหมายและความสำคัญของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย คือ การบริหารอวัยวะทั้งภายในและภายนอกทำให้ได้รับการเคลื่อนไหว ช่วยให้เกิดการเสริมสร้างส่วนที่ขาดหรือลดส่วนที่เกิน ช่วยในการทำงานของหัวใจและปอด คนที่ไม่ออกกำลังกายจะเป็นคนอ่อนแอ ขาดภูมิต้านทาน เจ็บป่วย เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย (www.thaihealth.or.th : สืบค้นเมื่อ ๑๘ มี.ค.๖๕๖๒)

ความหมายของการออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมที่กระทำแล้วทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดี มีความฟิต กล้ามเนื้อหัวใจ ปอดและหลอดเลือดมีความแข็งแรง ป้องกันโรคต่าง ๆ ได้ดี

การออกกำลังกาย ไม่ได้หมายถึงการต้องไปแข่งขันกับผู้อื่น แต่การออกกำลังกายเป็นการแข่งขันกับตัวเอง

ความสำคัญของการออกกำลังกาย

ร่างกายมนุษย์มีการเคลื่อนไหวตลอดเวลา เพื่อความเจริญเติบโตและรักษาสภาพการทำงานที่ดีเอาไว้ การที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ไม่เพียงแต่จะทำให้เกิดความเสื่อมโทรมของสมรรถภาพทางกายหรือสุขภาพ แต่ยังเป็นสาเหตุของความผิดปกติของร่างกายและโรคร้ายหลายชนิดที่ป้องกันได้ ซึ่งเป็นโรคที่เป็นปัญหาทางการแพทย์ที่พบมากในปัจจุบัน

ในทางการแพทย์ การออกกำลังกายอาจเปรียบได้กับยาสารพัดประโยชน์ เพราะใช้เป็นยาบำรุง เป็นยาป้องกันและเป็นยาบำบัดรักษาหรือฟื้นฟูสภาพร่างกาย แต่การที่ได้ชื่อว่ายาแล้วไม่ว่าจะวิเศษเพียงไร ก็จะต้องใช้ด้วยขนาดหรือปริมาณที่เหมาะสมกับคนแต่ละคน ในคนที่ใช้โดยไม่คำนึงถึงขนาดหรือปริมาณที่เหมาะสม นอกจากอาจไม่ได้ผลแล้ว ยังอาจเกิดโทษจากยาได้ด้วย

การออกกำลังกายให้เกิดประโยชน์แก่สุขภาพ คือ การจัดชนิดของความหนัก ความนานและความบ่อยของการออกกำลังกาย ให้เหมาะสมกับเพศ วัย สภาพร่างกาย สภาพแวดล้อมและจุดประสงค์ของแต่ละคน

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย มีประโยชน์ต่อร่างกาย ดังนี้

๑. เพื่อการเจริญเติบโต การออกกำลังกายจัดเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโต เด็กที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย แต่มีการกินอาหารมาก อาจมีส่วนสูงและน้ำหนักตัวมากกว่าเด็กในวัยเดียวกันโดยเฉลี่ย แต่ส่วนใหญ่แล้วจะทำให้ร่างกายมีไขมันมาก มีกระดูกเล็ก หัวใจมีขนาดเล็ก เมื่อเทียบกับน้ำหนักตัว และรูปร่างอาจผิดปกติได้ ซึ่งถือว่าเป็นการเจริญเติบโตที่ผิดปกติ ตรงข้ามกับเด็กที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตอย่างถูกส่วน จึงกระตุ้นอวัยวะต่าง ๆ ให้เจริญขึ้นพร้อมกันไปทั้งขนาด รูปร่าง เด็กที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย

-๕-

๒. เพื่อสุขภาพ เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพถึงแม้จะไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่าการออกกำลังกาย สามารถเพิ่มภูมิต้านทานโรคที่เกิดจากการติดเชื้อได้ แต่มีหลักฐานที่พบบ่อยครั้งว่า เมื่อนักกีฬาเกิดการเจ็บป่วยจากการติดเชื้อ จะสามารถหายได้เร็วกว่าและมีโรคแทรกซ้อนน้อยกว่า

๓. เพื่อสมรรถภาพทางกาย ถ้าการออกกำลังกายเป็นยาบำรุง การออกกำลังกายถือเป็นยาบำรุงเพียงอย่างเดียวที่สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้ ในทางปฏิบัติเราสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทุก ๆ ด้านได้ เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด ความคล่องตัว

๔. เพื่อรูปร่างและทรวดทรง การออกกำลังกายเป็นได้ทั้งยาป้องกันและยารักษาโรค การเสียทรวดทรงในช่วงของการเจริญเติบโต ย่อมป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย แต่เมื่อเติบโตเต็มที่แล้ว ยังขาดการออกกำลังกาย ก็จะทำให้ทรวดทรงเสียบุคลิกภาพได้อย่างมาก

ในระยะนี้ ถ้ากลับมาออกกำลังกายอย่างถูกต้อง เป็นประจำสม่ำเสมอ ยังสามารถแก้ไขให้ทรวดทรงกลับดีขึ้นมาได้ แต่การแก้ไขบางอย่างอาจต้องใช้เวลานาน แต่บางอย่างอาจเห็นผลภายในเวลาไม่นาน

๕. เพื่อการป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะอันเนื่องจากการมีอายุมากขึ้น ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยหลายปัจจัยในชีวิตประจำวัน เช่น การกินอาหารมาก ความเคร่งเครียดหรือกรรมพันธุ์ โรคเหล่านี้ ได้แก่ โรคประสาทเสียดุลยภาพ หลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ มีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย

๖. เพื่อการรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพโรคต่างๆ ที่กล่าวมานั้น ซึ่งหากเกิดขึ้นแล้วการเลือกวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสม จะเป็นวิธีรักษาและฟื้นฟูสภาพที่สำคัญ แต่ในการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะมีปัญหา เพราะบางครั้งโรคกำเริบรุนแรงจนการออกกำลังกายแม้เพียงเบาๆ ก็เป็นข้อห้าม ในกรณีดังกล่าว การควบคุมโดยใกล้ชิดจากแพทย์ผู้ทำการรักษาและการตรวจสอบสภาพร่างกายโดยละเอียดเป็นระยะ เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง (<https://www.health-th.com> : สืบค้นเมื่อ ๒ ส.ค.๒๕๖๒)

หลักและวิธีการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย อาจจะมีโทษได้ ถ้าหากว่าการออกกำลังกายในขณะที่ร่างกายไม่มีความพร้อม ดังนั้น เพื่อให้การออกกำลังกายได้รับประโยชน์สูงสุดควรปฏิบัติ ดังนี้

๑. ควรออกกำลังกายเมื่อสภาวะร่างกายปกติ หากมีอาการเจ็บป่วย มีไข้ มีการบาดเจ็บหรือผู้หญิงที่มีประจำเดือนควรพักหรือรอให้ร่างกายกลับสู่สภาวะปกติก่อน

๒. ไม่ควรออกกำลังกาย หลังจากรับประทานอาหารใหม่ๆ ควรรอน้อย ๒ ชั่วโมง เพราะอาจเกิดอาการปวดท้อง คลื่นไส้ หรือเป็นลมหมดสติได้

๓. ดื่มน้ำให้เพียงพอ ปัจจัยหลายชนิดมีผลต่อปริมาณน้ำที่ดื่ม เช่น ปริมาณการสูญเสียเหงื่อ ความหนัก ระยะเวลาในการออกกำลังกาย สภาวะแวดล้อม ผู้ป่วยมีโรคประจำตัวควรระมัดระวังในเรื่องการดื่มน้ำให้พอเหมาะ

๔. ควรคำนึงถึงสภาพอากาศ หากอากาศร้อนมาก ควรหลีกเลี่ยง โดยให้ออกกำลังกายในอุณหภูมิที่พอเหมาะและอากาศถ่ายเทได้ดี

๕. เสื้อผ้าและรองเท้า ควรเลือกให้เหมาะกับประเภทของการออกกำลังกาย

๖. ตระหนักถึงข้อจำกัดของตนเอง หากเป็นไปได้ควรไปรับการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ หากไม่แน่ใจควรปรึกษาแพทย์ หรือครูฝึกผู้ดูแลเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

-๖-

๗. เลือกชนิดการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศ วัยหรือข้อจำกัดของแต่ละคน หากจำเป็นที่จะต้องร่วมในการออกกำลังกาย ควรเริ่มที่ระดับความหนักน้อยๆ ก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มความหนักขึ้นอย่างช้าๆ ค่อยเป็นค่อยไป ควรมีวันหยุดพักเพื่อให้ร่างกายได้มีเวลาในการปรับตัวต่อความเครียดและความเหน็ดเหนื่อยที่เกิดขึ้น

๘. ใส่ใจกับอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่น มีอาการหน้ามืดเป็นลม แน่นหน้าอก รู้สึกอึดอัด หายใจไม่สะดวก ซึพจรเต้นเร็วผิดปกติ หรือพบความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับกระดูกหรือข้อต่อ หากมีอาการควรปรึกษาแพทย์

๙. ไม่ควรออกกำลังกายมากหรือนักเกินไป ควรมีวันหยุดเพื่อให้ร่างกายได้พักหรือปรับสภาพและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ การออกกำลังกาย ๓ - ๕ วัน/สัปดาห์ ถือเป็นช่วงความถี่ที่เหมาะสม

การอบอุ่นร่างกาย (warm up)

การออกกำลังกาย มีความสำคัญคือทำให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยลดหรือป้องกันความเสี่ยงของการเกิดโรค การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เกิดความแข็งแรงของอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย ได้แก่

หัวใจ ปอดและระบบไหลเวียนของโลหิต ซึ่งถือเสมือนเป็นระบบสำคัญของร่างกายที่ทำให้ระบบอื่นๆ ติดตามไปด้วย มีการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพของระบบต่างๆ ในร่างกาย

บางครั้งผู้ที่ออกกำลังกายนั้นขาดการอบอุ่นร่างกายหรือที่เรียกกันว่าการ warm up ก่อนการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญมากในการเตรียมความพร้อมของร่างกาย

ความสำคัญของการอบอุ่นร่างกาย

การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) เป็นการทำให้ร่างกายพร้อมที่จะเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะระบบกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นและข้อต่อ รวมทั้งระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด เป็นการเพิ่มความสามารถในการแสดงทักษะทางการกีฬา ป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้ ไม่ว่าจะเป็นการบาดเจ็บที่กล้ามเนื้อ ข้อต่อ กระดูก และเส้นเอ็นต่าง ๆ รวมทั้งป้องกันภาวะหัวใจล้มเหลว หัวใจวายเฉียบพลัน

การอบอุ่นร่างกายจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะคนที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย คนที่มีอายุเกิน ๔๐ ปีขึ้นไป คนที่มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ คนที่สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ซึ่งต้องการอบอุ่นร่างกาย ก่อนเล่นกีฬาและออกกำลังกายทุกครั้ง

ประโยชน์ของการอบอุ่นร่างกาย

๑. ทำให้ระบบการไหลเวียนของโลหิตทำงานได้ดีขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจจะค่อยๆ ทำงานเพิ่มขึ้นอย่างเหมาะสม เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจและกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างเพียงพอ ปรับความดันโลหิตให้เหมาะสมกับสภาพการทำงานในขณะนั้น ทำให้ลดปัญหาความเสี่ยงต่อหัวใจล้มเหลว หัวใจวายเฉียบพลัน ลดความเสี่ยงต่อการเกิดคลื่นหัวใจผิดปกติและปัญหาความดันโลหิตสูง การเป็นลมหน้ามืด

๒. ทำให้ระบบหายใจทำงานดีขึ้น อัตราการถ่ายเทออกซิเจนจากเลือดไปยังกล้ามเนื้อสูงขึ้น การหายใจถี่หรือหอบเกินไปขณะเล่นกีฬา อัตราการหายใจจะค่อยๆ เพิ่มขึ้น ทำให้ร่างกายใช้ออกซิเจนที่หายใจเข้าไปได้อย่างพอเพียง ไม่เหนื่อยหอบเร็ว เพิ่มความสามารถในการรับออกซิเจน เพิ่มความจุของปอดสามารถรับออกซิเจนที่หายใจเข้าไปได้มากขึ้น เลือดก็จะได้รับออกซิเจนมากขึ้น การหายใจมีประสิทธิภาพมากขึ้น

-๗-

๓. ทำให้ระบบกล้ามเนื้อและข้อต่อเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น การหดตัวและคลายตัวของกล้ามเนื้อดีขึ้น กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นดีขึ้น เพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ เพิ่มความยืดหยุ่นและช่วงของการเคลื่อนไหวของข้อต่อให้มากขึ้น การเล่นกีฬาจะยิ่งมีประสิทธิภาพมากขึ้น ลดปัญหาการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาได้เป็นอย่างดี

๔. ทำให้ระบบประสาททำงานได้เต็มที่ การสั่งงานของระบบประสาทรวดเร็วขึ้น กระตุ้นให้ระบบการเคลื่อนไหวของร่างกายทำงานอย่างประสานสัมพันธ์กัน เกิดความคล่องแคล่วว่องไว มีปฏิกิริยาตอบสนองที่ดี เล่นกีฬาได้อย่างเต็มสมรรถนะ ทักษะการเล่นจะดีขึ้นเมื่อร่างกายพร้อม เล่นกีฬาได้อย่างสนุกสนานและแสดงทักษะได้สวยงาม

๕. ทำให้เพิ่มแรงจูงใจที่จะเล่นกีฬาหรือแข่งขัน มีจิตใจที่ฮึกเหิม เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความมุ่งมั่นที่จะเอาชนะหรือแสดงทักษะการเล่นอย่างเต็มที่ ช่วยลดความวิตกกังวล ความเครียดต่างๆ การอบอุ่นร่างกายจึงเป็นผลดีต่อจิตใจและอารมณ์เป็นอย่างดี

๖. ทำให้อัตราการเผาผลาญเพื่อสร้างพลังงานสูงขึ้น ทำให้มีแรงเล่นกีฬาได้อย่างยาวนาน ไม่หมดแรงเร็ว

๗. ลดการบาดเจ็บ จากการใช้เนื้อเยื่อต่างๆ ของร่างกายมากเกินไป เนื้อเยื่อต่าง ๆ ทนทานต่อการใช้งานที่หนักขึ้น ทำให้ไม่ฉีกขาดหรือบาดเจ็บได้ง่าย ลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บ ได้มากขึ้น

การอบอุ่นร่างกายทั่วไป (General Warm up)

๑. การหมุนข้อต่อต่าง ๆ การอบอุ่นร่างกายควรเริ่มต้นด้วยการหมุนข้อต่อต่าง ๆ ควรเริ่มจากข้อนิ้วมือ ข้อมือ ข้อศอก ข้อไหล่ คอ เอว สะโพก ข้อเท้า ข้อนิ้วเท้า เป็นการเพิ่มการหล่อลื่นให้แก่ข้อ โดยการทำอย่างช้าๆ หมุนตามเข็มนาฬิกาและทวนเข็มนาฬิกาสลับกันไป โดยพยายามทำจากส่วนล่างของร่างกาย เช่น ข้อเท้า น่อง เรื่อยไปจนถึงศีรษะ

๒. เคลื่อนไหวร่างกายแบบแอโรบิก เพื่อเพิ่มการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต และให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น โดยการวิ่งช้าๆ หรือเดินเร็วๆ หรือการบริหารกาย เป็นต้น

๓. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เป็นการเพิ่มช่วงของการเคลื่อนไหว เพิ่มความยืดหยุ่นแก่กล้ามเนื้อ เป็นการลดการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นกับกล้ามเนื้อและข้อต่อ เป็นกิจกรรมที่สำคัญมากที่ต้องทำต่อจากการอบอุ่นร่างกายทั่วไป (อานันต์ หัตถดา. (๒๕๕๗). *กรีฑา*. กรุงเทพฯ : บริษัท วี พริน (๑๙๙๑) จำกัด.)



การอบอุ่นร่างกาย

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching)

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกายถือว่าสำคัญมาก ซึ่งประโยชน์ของการยืดก่อนและหลังจะมีประโยชน์ที่แตกต่างกัน การยืดกล้ามเนื้อก่อนการออกกำลังกายเพื่อช่วยเตรียมความพร้อม

ของกล้ามเนื้อและลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อจากการออกกำลังกาย แต่การยืดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายเพื่อคลายกล้ามเนื้อและเป็นการกระจายตัวของกรด Lactic เพราะกรด Lactic ที่สะสมในกล้ามเนื้อ อาจทำให้เกิดอาการปวดหลังจากการออกกำลังกายได้นั่นเอง

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching) แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ

๑. Dynamic stretching คือ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อรวมกับการเคลื่อนไหว ส่วนมากใช้ยืดกล้ามเนื้อในนักกีฬา

๒. Static stretching คือ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อค้างไว้ประมาณ ๒๐ – ๓๐ วินาที ใช้กับการออกกำลังกายทั่วไป

หลักทั่วไปในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

๑. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นประจำทุกวัน เสมือนหนึ่งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต
๒. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง
๓. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนที่กำลังทำการยืดเหยียด
๔. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อจนกระทั่งถึงจุดที่รู้สึกตึงหรือมีอาการปวดเล็กน้อย
๕. ไม่กลั่นลมหายใจในขณะที่ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
๖. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อทีละส่วนอย่างเป็นระบบ
๗. หยุดนิ่งค้างไว้ ณ ตำแหน่งที่รู้สึกตึงหรือมีอาการปวดเล็กน้อยประมาณ ๑๐ – ๒๐ วินาที
๘. ไม่ควรเคลื่อนไหวในลักษณะของอาการกระตุก กระชากในขณะที่ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
๙. ควรปฏิบัติซ้ำอย่างน้อย ๒ – ๓ ครั้ง ในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแต่ละท่า เพื่อเพิ่มระยะเวลาเคลื่อนไหวของข้อต่อและความยืดหยุ่นตัวของกล้ามเนื้อ
๑๐. จัดท่าทางในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแต่ละท่าให้ถูกต้อง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อสูงสุด

ประโยชน์ของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

๑. ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ
๒. ช่วยลดความตึงเครียดภายในกล้ามเนื้อและข้อต่อ
๓. ช่วยให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายหรือลดอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย
๔. ช่วยป้องกันการบาดเจ็บจากการยืดของเอ็นข้อต่อและกล้ามเนื้อ
๕. ช่วยป้องกันและลดอาการปวดของกล้ามเนื้อหลังและข้อเข่า
๖. ช่วยป้องกันอาการของโรคข้อติดและข้อเสื่อม
๗. ช่วยลดอาการปวดประจำเดือน (เพศหญิง)

ข้อห้ามในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

๑. ไม่ควรทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณที่มีอาการอักเสบ ปวดบวมของกล้ามเนื้อและข้อต่อ
๒. ไม่ควรทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณที่กำลังอยู่ในช่วงของการบำบัดรักษาอาการเจ็บปวด
๓. ไม่ควรทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในส่วนที่มีการบาดเจ็บ

เอกสารอ้างอิง

มนัส ยอดคำ.(๒๕๔๘) สุขภาพกับการออกกำลังกาย (พิมพ์ครั้งที่ ๑). กรุงเทพฯ: โอ.เอส. พรีนติ้ง เฮาส์

