

การออกกำลังกายภายหลังการฉีดวัคซีน COVID-19

อ.นพ.ภพ กนกโรจน์

ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ภาวะแทรกซ้อนที่พบได้บ่อยภายหลังการฉีดวัคซีน

- อาการเฉพาะที่บริเวณหัวไหล่ที่ได้รับการฉีด ได้แก่ ปวด บวม แดง หรือผื่นคัน
 - อาการทั่วไป ได้แก่ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว อ่อนเพลีย คลื่นไส้ ท้องเสีย มีไข้ต่ำ ๆ
- ซึ่งอาการดังกล่าวมักจะพบได้บ่อยในช่วง 1-2 วันแรกหลังได้รับการฉีดวัคซีน

ควรออกกำลังกายหลังจากการฉีดวัคซีนหรือไม่ ?

จากหลักฐานข้อมูลทางการแพทย์ในปัจจุบันยังไม่พบรายงานว่าการออกกำลังกายทำให้เพิ่มหรือลดประสิทธิภาพของวัคซีน และยังไม่มียาหรือข้อมูลที่ชัดเจนถึงข้อห้ามในการออกกำลังกายหลังจากการฉีดวัคซีนในประเทศไทยคือ Sinovac หรือ Astrazeneca แต่วัคซีนกลุ่มประเภท mRNA (Pfizer หรือ Moderna) มีข้อควรระวังการออกกำลังกายหนักในผู้ป่วยเพศชาย อายุน้อย และภายหลังจากการฉีดวัคซีนเข็มที่ 2 เพราะพบอุบัติการณ์การเกิดเยื่อหุ้มหัวใจ หรือกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบภายหลังการฉีดได้

นอกจากนี้จากการแนะนำของศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคสหรัฐ หรือ CDC ภายหลังจากการฉีดวัคซีนให้ใช้แขนตามปกติ หรือออกกำลังกายแขนข้างที่ได้รับการฉีดวัคซีน สามารถลดอาการปวดและอาการข้างเคียงหลังการได้รับฉีดวัคซีนได้

แนะนำให้สังเกตอาการภายหลังจากการได้รับวัคซีน

- ถ้ามีอาการข้างเคียงที่รุนแรง มีไข้สูง อ่อนเพลีย ท้องเสีย แนะนำให้งดการออกกำลังกายหนักก่อน 2-3 วัน และควรปรึกษาแพทย์หากอาการดังกล่าวไม่ดีขึ้น
- แต่สำหรับท่านที่มีอาการเพียงเล็กน้อย เช่น ปวดเมื่อย อาการคันตามบริเวณแขน ก็สามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ แต่อาจจะออกกำลังกายในกล้ามเนื้อส่วนอื่น เช่น กล้ามเนื้อกลางแขนลำตัว กล้ามเนื้อขา ได้แก่ การเดินไกล การปั่นจักรยานได้ตามปกติ
- และสำหรับท่านที่ไม่มีอาการข้างเคียง สามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ โดยภายหลังจากการออกกำลังกายแล้ว แนะนำให้ใช้การประคบเย็นหรือเจลเย็นร่วมด้วยภายหลังจากการออกกำลังกายจะสามารถลดอาการข้างเคียงได้

ข้อควรระวังในการออกกำลังกายหลังจากการได้รับวัคซีนครบ 2 เข็มแล้ว คงยังต้องมีการรักษาระยะห่างระหว่างการออกกำลังกาย การสวมใส่หน้ากากอนามัย การล้างมือบ่อย ๆ