

อายุกับการออกกำลังกายที่ปลอดภัย

ศ.คลินิก นพ.ธีรวัฒน์ กุลทนันทน์

ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

คนทุกวัยสามารถเล่นกีฬาได้ ไม่มีข้อห้ามแม้เด็กเล็กหรือคนสูงอายุ แต่มีข้อแตกต่างกันคือ ชนิดและความหนักเบาของกีฬาที่เหมาะสมกับวัย แต่ที่สำคัญที่สุดคือ นอกจากจะทำให้สนุกสนาน เพลิดเพลิน ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังต้องปลอดภัยด้วย

ในวัยหนุ่มสาวอายุตั้งแต่ 17 ปีขึ้นไปจนถึงประมาณ 30 ปี สามารถเล่นกีฬาได้ทุกชนิดทุกประเภท

เพราะกระดูกและกล้ามเนื้อเจริญเติบโตเต็มที่ มีความแข็งแรงและอดทน แต่ก็ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยและการป้องกันการบาดเจ็บด้วย ในวัยเด็กมีข้อจำกัดในการเล่นกีฬา ทั้งนี้ เพราะร่างกายกำลังเจริญเติบโต ความทนทานจะมีน้อยและประสิทธิภาพทำงานมีน้อย ทำให้การประสานงานของกล้ามเนื้อเป็นไปได้ไม่ดี การเล่นกีฬาที่ยากๆ จึงเสี่ยงต่อการเกิดการบาดเจ็บได้ง่าย จึงขอแนะนำดังนี้ครับ ในเด็กเล็ก ที่มีอายุต่ำกว่า 10 ขวบ การสั่งงานทางระบบประสาท และการประสานงานของกล้ามเนื้อมีน้อย จึงควรให้เล่นกีฬาประเภทง่ายๆ หรือเบาๆ โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์มากนัก ที่ดีที่สุดคือการวิ่ง ไม่ควรบังคับเด็ก เพราะจะทำให้เด็กเบื่อและเมื่อเลิกบังคับ เด็กจะเลิกการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในทันที และอาจเกลียดการออกกำลังกายตลอดไป

การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในวัยนี้จึงควรมุ่งอยู่แต่ความเพลิดเพลินสนุกสนานให้แต่พอดี ไม่มากเกินไป และต้องชี้ให้เห็นประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วย กีฬาที่หนักหรือต้องใช้การประสานงานของกล้ามเนื้อมากจะทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่าย นอกจากการวิ่งแล้วกีฬาที่เหมาะสมสำหรับเด็กในวัยนี้จะเป็นพวกประเภทเล่นเกมสกี ยิมนาสติก การเล่นที่ฝึกความคล่องแคล่วและความชำนาญแบบง่ายๆ เช่น ปีน ไม้ เป็นต้น กีฬาประเภทที่ต้องใช้ความอดทน ห้ามเด็ดขาด ปัจจุบันมีการเข้าใจผิดที่ชักจูงเด็กๆ ในวัยนี้ออกมาวิ่งเพื่อสุขภาพกับพ่อแม่และพี่ๆ แม้ว่าจะมีเด็กในวัยนี้สามารถวิ่งมาราธอนได้ก็ตาม แต่ส่วนมากจะเกิดการบาดเจ็บถึงเข้าโรงพยาบาลก็มีบ่อยๆ

การเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายประเภทวิ่งหรือกระโดดมากเกินไปสำหรับเด็กในวัยก่อน 10 ขวบนี้อาจทำให้มีการเจ็บปวดที่ข้อตะโพก เนื่องจากหัวกระดูกข้อตะโพกถูกรบกวน ขาดเลือดไปเลี้ยง ทำให้ข้อตะโพกเสียและเกิดความพิการขึ้นได้โดยเฉพาะในเด็กวัย 7-8 ขวบ เด็กชายและ

เด็กหญิงในวัยนี้ ความสามารถ ความแข็งแรง สมรรถภาพและประสิทธิภาพไม่แตกต่างกัน เพราะยังไม่มีก้าวเข้าสู่การแตกเนื้อหนุ่มหรือเนื้อสาว จึงเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายได้เหมือนกัน ความแตกต่างจะปรากฏเมื่อหลังอายุ 11 ปีไปแล้ว เมื่อถึงตั้งแต่ตอนนี้เป็นต้นไป สมรรถภาพและประสิทธิภาพของร่างกายของเด็กหญิงจะน้อยกว่าเด็กชาย ดังนั้น ชนิดกีฬาและความหนักเบาจึงต้องแตกต่างกันไปด้วยแข่งกันไม่ได้ ในเด็กโต อายุ 10-14 ปี เป็นช่วงที่เริ่มมีการแตกเนื้อหนุ่มและเนื้อสาว

จะมีการประสานงานการทำงานของกล้ามเนื้อและประสาทสั่งงานดีขึ้นมาก จึงสามารถเล่นกีฬาที่ใช้อุปกรณ์ได้ เช่น ฟุตบอล เซร์บอล วอลเลย์บอล เป็นต้น ซึ่งต้องใช้การประสานงานทั้งร่างกาย เช่น สายตา การได้ยิน และการยึดเหนี่ยวของกล้ามเนื้อสลับกันไปในช่วงสั้นๆได้ แต่ต้องหลีกเลี่ยงการปะทะกันในกีฬาที่ต้องสัมผัสกับฝ่ายตรงข้าม และที่เป็นข้อห้ามอย่างยิ่งคือ การชกมวย กีฬาประเภทอดทน เช่น วิ่งระยะไกลนั้น การวิ่งมากๆ จะทำให้มีการแยกของกระดูกปลายสันเท้าตรงส่วนที่กำลึงมีการเจริญเติบโตเกิดการบาดเจ็บและปวดมากขึ้น ถ้าเป็นมากๆ จะทำให้มีการหลุดของกระดูกซึ่งเป็นทีเกาะของเอ็นร้อยหวายบริเวณสันเท้าได้ ในเด็กโต อายุ 14-17 ปี เป็นช่วงที่หนุ่มสาวกำลังเข้าสู่วัยที่สมบูรณ์เต็มที่ จึงมีความแตกต่างอย่างมากสำหรับหญิงและชาย โดยผู้ชายจะเล่นกีฬาได้แทบทุกชนิดที่ทำให้เกิดกำลึง ความแข็งแรง ความรวดเร็วและความอดทน

ส่วนในหญิงนั้นมักจะเน้นกีฬาประเภทที่ไม่หนักแต่ทำให้ร่างกายแข็งแรง และเสริมสร้างรูปร่างทรวดทรง เช่น วายน้ำ ยิมนาสติก และวอลเลย์บอล เป็นต้น การใช้งานมากเกินไปทั้งหญิงและชายในวัยนี้โดยเฉพาะการวิ่ง จะทำให้มีการอักเสบหรือแยกตัวของปุ่มกระดูกหน้าแข้งตอนบน ทำให้กระดูกปวดมากขึ้นและถ้าเป็นมากๆ จะมีการแยกตัวและมีการหลุดของชิ้นกระดูกบริเวณนั้นได้ มีอาการเจ็บเสียวอยู่ตลอดเวลาเมื่อวิ่งหรือเดินเร็ว ในผู้ใหญ่ก็สามารถพบปุ่มกระดูกที่นูนบริเวณนี้ได้ ทั้งนี้เนื่องจากการบาดเจ็บในวัยเด็กนั่นเอง บางครั้งต้องรักษาโดยการผ่าตัดเอาชิ้นกระดูกนั้นออกจึงจะหายได้ การบาดเจ็บบริเวณนี้เป็นส่วนของกระดูกที่สร้างการเจริญเติบโต ฉะนั้น จึงอาจทำให้การเจริญเติบโตมีความผิดปกติ ทำให้ขาผิดรูปและเกิดความพิการได้

การป้องกันการบาดเจ็บจากการกีฬาในวัยเด็กนี้ นอกจากจะนึกถึงการป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาแล้ว ยังต้องเน้นความสำคัญถึงเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กด้วย เพราะนอกจากจะทำให้ไม่ขาดสารอาหารแล้ว ยังต้องเสริมอาหารเพื่อการเจริญเติบโตของเด็กด้วย ดังนั้น การออกกำลังกายที่ปลอดภัยในวัยเด็กจึงไม่ควรหักโหมหรือฝึกหนักจนเกินไป โดยเฉพาะการหมกมุ่นในกีฬาชนิดเดียว และทำซ้ำๆ ซากๆ ควรให้เด็กเล่นกีฬาหลายๆ อย่างสลับกันไป หนักบ้าง เบาบ้าง จึงจะเกิดผลดีต่อสุขภาพและประสิทธิภาพของร่างกายอย่างแท้จริง