

การตรวจสอบสมรรถภาพร่างกาย (Physical Fitness test)

นายยลวรรณ ภูริ จิรัชตกรณ์

งานสร้างเสริมสุขภาพ

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

สุขภาพเป็นเรื่องสำคัญและเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง และพวกเราบางคนเองจะทราบถึงสุขภาพตนเองก็ต่อเมื่อมีความเจ็บป่วยเกิดขึ้น ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต และประสิทธิภาพการทำงานลดลง

หลาย ๆ คนคิดว่าการตรวจเช็คสุขภาพประจำปีเพียงปีละครั้งก็เพียงพอในการดูแลตรวจเช็คประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายได้แล้ว แต่ไม่เป็นจริงเสมอไป หลาย ๆ ท่านลองคิดดูนะครับ หากออกกำลังกายเพียงเล็กน้อย หรือทำงานเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย เช่น เดินขึ้นบันไดเพียงไม่กี่ชั้น ก็มีอาการเหนื่อยหอบแล้ว ทั้ง ๆ ที่ผลการตรวจเช็คสุขภาพประจำปีอยู่ในเกณฑ์ปกติ เหตุการณ์เหล่านี้พบได้บ่อย ทั้งนี้เนื่องจากการตรวจสุขภาพโดยทั่วไปที่ประกอบด้วย การเจาะเลือด เอกซเรย์ปอด ตรวจคลื่นหัวใจ จะเป็นการตรวจเช็คร่างกายในขณะที่พักเท่านั้น ไม่ได้ตรวจในขณะที่ร่างกายมีการออกกำลังกายอย่างแท้จริง ซึ่งไม่ได้บ่งบอกถึงการที่ร่างกายมีสมรรถภาพร่างกายที่ดีมากนักแต่อย่างใด วันนี้เราจึงขอพาท่านไปรู้จักกับ ความหมายของ “สมรรถภาพร่างกาย” (Physical Fitness) ที่ถูกต้อง ไปติดตามกันครับ

สมรรถภาพร่างกายคืออะไร

สมรรถภาพทางกาย หรือ ความฟิต หมายถึง ความสามารถของบุคคลในอันที่จะใช้ระบบต่าง ๆ กระทำกิจกรรมใด ๆ อันเกี่ยวกับการแสดงออก ซึ่งความสามารถทางด้านร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือได้หนักหน่วง เป็นเวลาติดต่อกันโดยไม่แสดงอาการเหน็ดเหนื่อยให้ปรากฏ และสามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติได้ในระยะเวลาอันรวดเร็ว ผู้ที่มีสมรรถภาพร่างกายที่ดีมักจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง จิตใจร่าเริง แจ่มใส บุคลิกดี ความมั่นใจตัวเองสูง และทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

การตรวจเช็คสมรรถภาพร่างกายมีดังนี้

1. การซักประวัติ และตรวจร่างกาย เช่น วัดชีพจร ความดันโลหิต รวมถึงการซักประวัติของโรคที่เกี่ยวข้องกับการทดสอบสมรรถภาพ ซึ่งเป็นการประเมินเบื้องต้น หรือข้อควรระวังในการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

2. **วัดปริมาณไขมันในร่างกาย** เป็นการวัดค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย โดยใช้เครื่องมือเฉพาะในการวัดความหนาชั้นไขมันใต้ผิวหนังในจุดต่าง ๆ ของร่างกาย

3. **การวัดสมรรถภาพของระบบทางเดินหายใจ** เป็นการวัดประสิทธิภาพของระบบทางเดินหายใจ โดยผู้ที่มีสมรรถภาพของปอดดี จะทำให้มีความทนทานในการทำงาน ไม่เหนื่อยเร็ว ขณะเดียวกันถ้ามีสมรรถภาพของปอดลดลง ก็อาจบ่งบอกถึงการขาดการออกกำลังกาย

4. **การวัดความอ่อนตัวร่างกาย** เป็นการวัดสมรรถภาพของข้อต่อต่าง ๆ รวมทั้งเอ็นและกล้ามเนื้อรอบ ๆ ข้อ ผู้ที่มีความอ่อนตัวของข้อต่อน้อย จะมีโอกาสบาดเจ็บจากการทำงาน หรือออกกำลังกายมากกว่า ผู้ที่มีสมรรถภาพความอ่อนตัวดี ดังนั้นในการตรวจหากพบว่าร่างกายมีความอ่อนตัวหรือการยืดเหยียดของข้อต่อน้อย การปฏิบัติตามคำแนะนำเบื้องต้น จะช่วยป้องกันและลดการบาดเจ็บของร่างกาย และเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน และออกกำลังกายได้ดีขึ้น

5. **การวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ** เป็นการวัดแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการใช้งานในชีวิตประจำวัน เช่น กำลังของกล้ามเนื้อแขน ขา เป็นต้น

6. **ตรวจสมรรถภาพของระบบหัวใจ และการไหลเวียนเลือด** เป็นการวัดอัตราการใช้ออกซิเจนขณะออกกำลังกาย ซึ่งจะบ่งชี้ไปถึงประสิทธิภาพของหัวใจ ที่สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

ดังนั้นเพื่อให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและตรงกับที่เราต้องการ เราควรทราบถึงระดับสมรรถภาพร่างกายของเราก่อนเพื่อที่จะได้ออกแบบวิธีการและแนวทางในการพัฒนาระบบต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องต่อไปครับ

ด้วยความปรารถนาดีจาก งานสร้างเสริมสุขภาพ