

ตะคริวจากการออกกำลังกาย

รศ. นพ.ฟิลิภุช เลิศวานิช

ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล

หลายท่านเลือกออกกำลังกายด้วยการวิ่ง แต่ถ้าวิ่ง ๆ อยู่แล้วเกิดอาการเป็นตะคริวที่น่อง ปวดจนวิ่งต่อไปไม่ได้ จะมาบอกถึงสาเหตุและวิธีปฐมพยาบาลเบื้องต้น รวมถึงการป้องกันไม่ให้เกิดตะคริว

ตะคริว คือ การเกร็งค้างของกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดอาการปวด และไม่สามารถยับยั้งตามที่ต้องการได้ ส่วนใหญ่มักจะสัมพันธ์กับการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวต่อเนื่องกันอย่างเป็นเวลานาน เช่น การวิ่งระยะไกล การว่ายน้ำ หรือการเล่นฟุตบอล

เป็นอันตรายหรือไม่หากเป็นตะคริวบ่อย ๆ และมีวิธีปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้อย่างไร

อาการตะคริวส่วนใหญ่ไม่ก่อให้เกิดอันตราย ยกเว้นอยู่ในบางสถานการณ์ เช่น เกิดขณะว่ายน้ำอาจจะเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ โดยทั่วไปแล้ว เมื่อเกิดอาการตะคริวขณะออกกำลังกาย ก็ควรพักจากการเล่น ไม่ควรฝืน ถ้าพักแล้ว ก็ควรทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อที่จะคลายกล้ามเนื้อที่มีการเกร็งค้างอยู่ หากเป็นที่กล้ามเนื้อน่อง ก็อาจจะให้ผู้อื่นช่วย โดยการกดทำให้ข้อเข่าเหยียด แล้วกระดกข้อเท้าขึ้นเต็มที่ ค้างไว้สักระยะหนึ่ง ทำซ้ำซ้ำ 5 ถึง 10 ครั้ง ก็จะช่วยให้อาการเกร็งของกล้ามเนื้อลดลงได้

มีวิธีป้องกันการเกิดตะคริวได้อย่างไร

การเกิดตะคริว ป้องกันโดยการรักษาสภาพความฟิตของร่างกายของเราอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นประจำ อีกทั้งการเตรียมความพร้อมก่อนการออกกำลังกายก็มีความสำคัญ ทุกครั้งควรมีการอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) และยืดกล้ามเนื้อเพื่อให้ความพร้อมต่อการใช้งาน ในการออกกำลังกาย ควรจะหลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย ในที่มีสภาพอากาศร้อนจัด ควรดื่มน้ำ ให้พอเพียง รวมไปถึงการคุลดาวน หลังออกกำลังกาย โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออีกครั้ง ถ้าเราใส่ใจกับสิ่งเหล่านี้ ก็สามารถช่วยลดความเสี่ยง จากอาการเกิดตะคริวได้

ดังนั้น หากท่านใดออกกำลังกายแล้วเกิดตะคริวขึ้น ก็ไม่ต้องตกใจ ให้ยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามที่แนะนำ อาจจะดีขึ้นเอง สุขภาพดีเริ่มที่ตัวเรา ป้องกันไว้ก่อนดีที่สุด