

ตะคริว (Muscle cramp)

นายยลวรรณภูษิต จีรัชตกรณ

งานสร้างเสริมสุขภาพ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

หมายถึง อาการเกร็งตัวหรือหดเกร็งที่ทำให้มีอาการปวดและเป็นก้อนแข็งของกล้ามเนื้อเกิดขึ้นอย่างฉับพลัน ร่วมกับมีอาการปวดหรือเจ็บกล้ามเนื้อมัดที่เกิดการหดเกร็ง โดยมักเกิดขึ้นในขณะออกกำลังกาย เดินหรือในขณะที่นั่งพักหรือนอนพักเป็นเวลานาน ๆ

สาเหตุของการเกิดตะคริวเกิดจากหลายสาเหตุ ได้แก่

1. การขาดน้ำ
2. ภาวะเกลือแร่ไม่สมดุลโดยเฉพาะ sodium และ potassium
3. กล้ามเนื้ออ่อนร้อนหรือได้รับบาดเจ็บ
4. กล้ามเนื้อขาดการยืดหยุ่น กล้ามเนื้อที่ตึงจะเกิดตะคริวได้บ่อย
5. กล้ามเนื้อที่อ่อนแรงหากต้องทำงานหนักจะเกิดตะคริวได้บ่อย
6. กล้ามเนื้อขาดเลือด หากทำนออกกำลังกายอย่างหนักโดยที่ไม่ได้ warm up

จะเห็นได้ว่าสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เป็นตะคริว คือ อาการกล้ามเนื้ออ่อนล้า กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นน้อย กล้ามเนื้อขาดเลือดไปเลี้ยงในขณะที่มีการออกกำลังกายมาก ๆ มาจากการที่กล้ามเนื้อยังไม่แข็งแรง หรือมีความแข็งแรงน้อย และจะพบว่าการเป็นตะคริวจะเกิดขึ้นบ่อยที่ “กล้ามเนื้ออ่อน”

ดังนั้นเราบริหารกล้ามเนื้ออ่อนให้มีความแข็งแรงไปพร้อมกันตามนี้เลยครับ

1. Bodyweight Calf Raise

ยืนตรงกางเท้าออกประมาณความกว้างของหัวไหล่ หันหน้าเข้าหากำแพงและเอามือยันไว้ เขย่งปลายเท้าให้ส้นเท้าค่อย ๆ ยกขึ้นจากพื้น สูงขึ้นมากที่สุดจนรู้สึกตึงที่กล้ามเนื้อน่อง หลังจากนั้นค่อย ๆ ลดส้นเท้าลง โดยที่ส้นเท้าไม่แตะโดนพื้น ทำจำนวน 12 ครั้ง 3 รอบ

2. Dumbbell Calf Raise

ยืนตรง เท้าทั้งสองข้างวางห่างกันด้วยความกว้างประมาณหัวไหล่ นำไม้กระดานหนาประมาณ 2-3 นิ้วมารองไว้ที่ปลายเท้า มือทั้งสองข้างถือดัมเบลไว้

เริ่มจากออกแรงเกร็งกล้ามเนื้ออย่างปลาโยเท้าเพื่อยกส้นเท้าขึ้นจนสุดและดึงที่กล้ามเนื้อ
หลังจากนั้นค่อย ๆ ลดส้นเท้าลงจนแตะพื้น เพื่อกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำจำนวน 12 ครั้ง 3 รอบ

หลังจากฝึกความแข็งแรงไปแล้วอย่าลืมยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างสม่ำเสมอด้วยนะครับจะได้ลดความตึงและ
การเกร็งของกล้ามเนื้อมาลุยกันเลยครับ

3. ทำยืดกล้ามเนื้อด้วยการดันกำแพง

- ยืนใกล้กำแพงเหยียดแขนทั้งสองข้างดันกำแพงไว้ โดยให้เท้าข้างหนึ่งอยู่ข้างหน้าอีกข้างหนึ่ง เข่า
ด้านหลังอเล็กน้อย

- ยืดขาด้านหลังให้หัวเข่าตรงกับส้นเท้าติดพื้น แล้วเอนตัวไปด้านหน้าเข้าหากำแพงเล็กน้อยให้น่อง
ด้านหลังรู้สึกตึง

- ทำค้างไว้ประมาณ 20-30 วินาที จากนั้นสลับขา และทำซ้ำทั้งหมด 3 ครั้ง

4. ทำยืดกล้ามเนื้อด้วยการยืนบนขั้นบันได

- ยืนบนขั้นบันได โดยยืนให้เท้าวางอยู่บนขอบบันได วางส้นเท้าข้างหนึ่งลงบนพื้นบันได จากนั้นงอข้อ
เท้าขาอีกข้างโดยทิ้งส้นเท้าลงด้านล่างให้มากที่สุดจนรู้สึกตึงที่น่อง

- ทำค้างไว้เป็นเวลา 20-30 วินาที แล้วจึงทำซ้ำอีกข้างหนึ่ง ทำสลับกันทั้งหมด 3 ครั้ง

ลองไปทำตามคำแนะนำดูนะครับ และหากอาการยังไม่บรรเทาเบาบางลง ควรไปพบแพทย์ ไม่ควรซื้อ
ยามารับประทานเองเพราะอาจเกิดอันตรายได้ครับ

ด้วยความปรารถนาดีจาก งานสร้างเสริมสุขภาพ