

ผู้สูงอายุวิ่งอย่างไรให้ปลอดภัย

นาย ยลวรรณ ภูริ จีระชิตกรณ

งานสร้างเสริมสุขภาพ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

การออกกำลังกายเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ แต่ด้วยสภาวะร่างกายที่เสื่อมถอยลงตามอายุ อาจทำให้เป็นข้อจำกัดในการออกกำลังกาย ให้ต่อเนื่องและเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ สิ่งสำคัญ คือ การเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายที่เหมาะสม ทุกเพศ ทุกวัย ไม่ว่าจะใครก็ออกกำลังกายได้

การวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่ง่าย แต่นักวิ่งจำนวนมากเมื่ออายุมากขึ้นอาจจะคิดว่าการวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่หนักเกินไปสำหรับวัยของตนเอง ส่วนผู้สูงอายุที่ไม่เคยวิ่งมาก่อนก็ไม่กล้าที่จะวิ่ง หากต้องมาเริ่มวิ่งเขาก็ตอนที่ร่างกายไม่ได้สมบูรณ์ก็กลัวว่าจะเกิดการบาดเจ็บขึ้น ทำให้ไม่กล้าที่จะวิ่ง แต่ปัจจุบันจะเห็นว่า มีตัวอย่างมากมายของนักวิ่งที่แม้จะสูงอายุแล้ว แต่ก็ยังคงวิ่งอย่างต่อเนื่อง หรือแม้กระทั่งนักวิ่งที่มาเริ่มวิ่งช่วงย่างเข้าสู่ช่วงสูงวัยก็มี ซึ่งแสดงให้เห็นว่าวัยไม่ใช่อุปสรรคต่อการวิ่งเสียทีเดียว เพียงแต่ต้องมีการเตรียมความพร้อมของร่างกายและเข้าใจวิธีการวิ่งที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเอง

วิธีการวิ่งออกกำลังกายอย่างปลอดภัย สำหรับผู้สูงอายุ

1. ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกาย

ข้อนี้สำคัญสำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ได้วิ่งมานาน และเพิ่งกลับมาเริ่มวิ่งใหม่ โดยควรที่จะไปพบแพทย์ เพื่อตรวจร่างกายก่อน ว่ายังอยู่ในเกณฑ์ที่แข็งแรงพอที่จะวิ่งได้หรือไม่

2. การวอร์มร่างกายก่อนที่จะวิ่ง

ขั้นตอนนี้สำคัญมาก เนื่องจากกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุจะไม่ค่อยมีความยืดหยุ่น หรือแข็งแรงเท่ากับคนวัยรุ่นแล้ว จึงต้องมีการวอร์มร่างกายก่อนการวิ่ง หรือออกกำลังกายก่อนทุกครั้ง เพื่อสร้างความเคยชิน และความพร้อมให้กับร่างกาย และลดอาการบาดเจ็บจากการเคลื่อนไหวเร็ว ๆ โดยเฉียบพลันอีกด้วย

3. สำหรับผู้ที่เริ่มวิ่ง ให้เริ่มต้นวิ่งช้า ๆ ก่อน

ให้เริ่มด้วยการเดินก่อน จากนั้นค่อยเพิ่มความเร็วขึ้นเป็นการวิ่งช้า ๆ แล้วค่อย ๆ เพิ่มความเร็วทีหลังก็ได้ ทั้งนี้การจะเพิ่มความเร็ว ขึ้นอยู่กับความแข็งแรงของแต่ละบุคคลว่าจะสามารถเพิ่มได้แค่ไหน แต่ต้องระมัดระวังและไม่ฝืนวิ่งมากจนอาจจะทำให้เกิดอันตรายได้ เนื่องจากระบบหัวใจไหลเวียนเลือดยัง

ไม่แข็งแรง ดังนั้น การฝึกวิ่งเป็นประจำแบบสม่ำเสมอ จึงมีความสำคัญและค่อย ๆ ฝึกจนระบบหัวใจไหลเวียนเลือดแข็งแรงขึ้น มีความทนทานมากขึ้น ร่วมกับมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมากขึ้นก็จะสามารถวิ่งได้เร็วขึ้น

4. ควรมีคนวิ่งไปด้วย หรือตามไปดูแล

หากการวิ่งนี้เป็นการวิ่งครั้งแรกในรอบหลายปี ควรมีคนตามไปดูแล หรือวิ่งไปด้วย โดยอาจจะมีการบอกหรือผู้ดูแลไปกับท่านด้วย เพื่อเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉิน เช่น บาดเจ็บ จะได้ช่วยเหลือทันและไม่เป็นอันตรายต่อร่างกายหรือแม้แต่ชีวิตท่านด้วย

5. เคลื่อนไหวร่างกายให้ถูกต้อง ปฏิบัติตามวิธีอย่างเคร่งครัด

การเคลื่อนไหวร่างกายที่ถูกต้องขณะวิ่ง คือ หลังต้องตรง ยืดตัวขึ้น ไม่ก้มหน้า และไม่ก้าวเท้ายาวจนเกินไป

ข้อดีของการวิ่ง

1. ทำให้ระบบไหลเวียนเลือด และกล้ามเนื้อแข็งแรง
2. เป็นการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น
3. ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เยอะและใช้ทักษะที่ซับซ้อน

ข้อควรระวัง

1. การวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่มีแรงกดและแรงกระแทกสูง หากวิ่งบ่อย ๆ โดยที่กล้ามเนื้อขาไม่แข็งแรง อาจจะทำให้เกิดการบาดเจ็บที่ ข้อเท้า เข่า สะโพกและ หลังส่วนล่างได้
2. ถ้าเลือกรองเท้าไม่เหมาะสมกับลักษณะของเท้าอาจทำให้มีการบาดเจ็บได้