

# เริ่มต้นออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างไร ตอนที่ 1

ศ.คลินิก นพ.ธีรวัฒน์ กุลทนันทน์

ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์ กายภาพบำบัด

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

สิ่งที่ต้องจำให้ขึ้นใจเสมอ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายใด ๆ ก็ตาม คือต้องค่อย ๆ เริ่มทีละน้อยๆ แล้วคอยสังเกตตัวเองว่ามีปฏิกิริยาโต้ตอบอย่างไรบ้าง ทั้งในขณะที่กำลังเล่นกีฬาอยู่ ถ้าพบความผิดปกติ อย่าฝืน หรือแม้แต่หลังหยุดเล่นกีฬาแล้วก็ตาม ก็ต้องดูปฏิกิริยาของร่างกายด้วย

**เราสามารถป้องกันการบาดเจ็บโดยมีหลักพิจารณา 9 ประการ ดังนี้**

## 1. การตรวจร่างกาย

เพื่อหาความผิดปกติของโครงสร้างของร่างกาย ซึ่งมักจะก่อให้เกิดความผิดปกติหรือเกิดอาการอะไรเลยในชีวิตประจำวัน เช่น เท้าแบน ข้อเท้าเอียง ขาโก่ง หลังคด หน้าอกแฟบและขาวยาวสั้นไม่เท่ากัน เช่น ขายาวกว่ากัน ? นิ้ว ใช้ชีวิตประจำวันเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายทั่วไป ไม่มีอาการอะไร แต่ถ้าวิ่งระยะไกลจะทำให้ปวด เข่า, ตะโพก และหลังได้ เป็นต้น แต่ถ้าไปเล่นกีฬามากๆ หรือฝึกอย่างหนักจะทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ เช่น เมื่อเวลาเราวิ่ง โดยที่ตัวลอยพ้นจากพื้น เท้า และขาของเราต้องรับน้ำหนักมากกว่าการเดินตามปกติถึง 3 เท่า จึงทำให้เกิดปัญหาต่อโครงสร้างที่ไม่ปกติได้ และตรวจร่างกายโดยแพทย์เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีโรคแอบแฝงอยู่ เช่นการตรวจร่างกายประจำปีเป็นต้น ้วยคุณสกลควรตรวจร่างกายทั่วไป ตรวจเลือด และเอกซเรย์ ปอดด้วยครับ ถ้าอายุมากกว่า 45 ปี ควรตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจด้วย

## 2. การตรวจสอบสมรรถภาพของร่างกาย

ความสมบูรณ์ของร่างกาย เราทราบได้โดยการตรวจสอบสมรรถภาพร่างกายทำให้รู้ว่าสุขภาพของเราหรือนักกีฬาเป็นอย่างไร มีขีดความสมบูรณ์เพียงใดมีจุดบกพร่องเนื่องมาจากการบาดเจ็บครั้งก่อนอันอาจทำให้เกิดอันตรายได้หรือไม่ นักกีฬาแต่ละคนย่อมมีความสามารถแตกต่างกัน ขั้นตอนสำคัญของการเล่นกีฬา คือ เน้นการฝึกพื้นฐาน เพื่อให้ให้นักกีฬามีความสมบูรณ์พื้นฐานทั่วไปเสียก่อนแล้วจึงค่อยเน้นการฝึกเฉพาะในแต่ละประเภทของกีฬา นักกีฬาที่มีความสมบูรณ์มีโอกาสได้รับบาดเจ็บน้อยกว่า เพราะความสมบูรณ์ของร่างกายช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของร่างกาย เช่น มีความคล่องตัวในการทำงานมากกว่า มีความทนทานกว่า มีความรวดเร็วกว่า และเกิดความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าช้า นักกีฬาส่วนใหญ่มักจะเร่งเสริมสร้างสมรรถภาพ เพื่อให้ร่างกายบรรลุถึงขีดความสมบูรณ์โดยเร็วที่สุด บางรายอาจได้ผลตามที่มุ่งหมาย แต่ส่วนมากแล้วมักจะไม่ได้ผล

นักกีฬาจะมีอาการตึงตัวของกล้ามเนื้ออย่างมาก เกิดการบาดเจ็บได้ง่าย การฝึกหนักถึงแม้ว่าจะเป็นสิ่งจำเป็น แต่ต้องค่อย ๆ ทำเป็นขั้นเป็นตอน นักกีฬาที่หยุดพักการเล่นมาเป็นเวลานาน หรือหยุดการบริหารร่างกาย ทำให้สมรรถภาพร่างกายลดลง มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น อันจะก่อให้เกิดปัญหาในการฝึกอย่างหนักทันทีทันใด ปกตินักกีฬาจะมีความสมบูรณ์ทางกายเต็มที่เมื่อได้รับการฝึกเป็นเวลา 4-6 สัปดาห์ นักกีฬาที่ดีจึงควรมีการฝึกติดต่อกันอย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะในหรือนอกฤดูการแข่งขัน

### 3. อุปกรณ์การกีฬา

โดยทั่วไปอุปกรณ์การกีฬาแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. อุปกรณ์กีฬากลาง คือ พื้นวิ่ง สนามแข่งขันหรือท่าเลสนามที่ในการเล่นกีฬา ถ้าไม่เหมาะสมนอกจากจะเล่นกีฬาได้ไม่เต็มประสิทธิภาพแล้ว ยังก่อให้เกิดภัยอันตรายได้ง่าย

2. อุปกรณ์กีฬาประจำตัว เช่น รองเท้า เครื่องนุ่งห่ม ไม้แร็กเกต

อุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ จะช่วยลดการบาดเจ็บได้ เช่น รองเท้า ควรเหมาะแต่ละชนิดกีฬา พื้นนุ่ม ยืดหยุ่นได้ เช่น รองเท้าฟุตบอลที่มีปุ่มที่พื้นรองเท้าเพื่อการฝึกเกาะสนาม รองเท้าพื้นยางเรียบ สำหรับนักกีฬา เล่นบนพื้นเรียบ เช่น แบดมินตัน เทนนิส บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เป็นต้น นักวิ่งระยะสั้นจะใช้รองเท้าที่เบา บาง มีปุ่มที่พื้นปลายเท้าเพื่อการออกตัวและการวิ่งที่ต้องใช้ความเร็ว สำหรับนักวิ่งระยะกลางหรือระยะไกลนั้น จะใช้รองเท้าพื้นนุ่ม พื้นยางหนา ส้นสูงเล็กน้อย เพื่อการเคลื่อนไหวในการวิ่งและการช่วยกระจายน้ำหนักจากการกระแทกพื้นในขณะที่วิ่งต่อเนื่องเป็นเวลานาน กีฬาประเภทที่ต้องใช้แร็กเกตควรเป็นชนิดที่สปริงดี ไม่แข็งกระด้าง มิฉะนั้นจะทำให้เกิดการบาดเจ็บที่ข้อศอกได้ ต้องรู้จักเลือกใช้และบำรุงรักษาอุปกรณ์ของตนให้อยู่ในสภาพที่พร้อมเสมอ เช่น รองเท้าที่เหมาะสม ไม่ใช่รองเท้าที่มีราคาแพงก็ถือโอกาสใช้ทั้ง ๆ ที่ไม่เหมาะสมกับร่างกายของตนเอง นอกจากนั้นยังต้องรู้จักใช้อุปกรณ์กีฬาที่เหมาะสมกับสภาพอากาศด้วย เช่น ไม่ควรใส่ชุดวอร์มอุ่นกายลงเล่นกีฬาหรือฝึกซ้อมในสถานที่ที่อากาศร้อนอบอ้าวอยู่แล้วเพราะจะทำให้เหงื่อออกมาก เป็นการสูญเสียน้ำและเกลือแร่ที่จำเป็นจากการที่ร่างกายเหนียวและล้า เสื้อผ้าสีเข้มจะดูดความร้อน ทำให้ร้อนมากยิ่งขึ้นเมื่ออยู่กลางแจ้งแดด เป็นต้น

### 4. เทคนิคในการเล่นกีฬา

ควรต้องศึกษาให้ถ่องแท้เสียก่อนในกีฬาแต่ละประเภทรวมทั้งกฎ กติกาด้วย ถ้าเล่นผิดหรือไม่ถูกเทคนิค ถึงแม้ว่าร่างกายจะมีความรู้สึกสมบูรณ์เพียงใด ก็เสี่ยงต่อการเกิดการบาดเจ็บได้ตลอดเวลา