

# การออกกำลังกายแบบเพิ่มความยืดหยุ่น (Stretching Exercise)

การเพิ่มความยืดหยุ่นให้แก่ร่างกายด้วยการออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อจะช่วยลดโอกาสเกิดการบาดเจ็บ ทั้งยังเพิ่มความสมดุลและการประสานการทำงานของส่วนต่าง ๆ ในร่างกาย หากร่างกายส่วนใดเครียดและตึง เช่น หลังส่วนบน หรือลำคอ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนนั้นอาจคลายความเครียดของกล้ามเนื้อ ทำให้คุณรู้สึกสบายขึ้น วันนี้จะพาไปทำความเข้าใจกับการออกกำลังกายแบบเพิ่มความยืดหยุ่น (Stretching Exercise) หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าการออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ดังนี้



## ข้อแนะนำในการออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อ

1. อบอุ่นร่างกายด้วยการออกกำลังกายแบบมีการขยับร่างกายเบา ๆ ก่อนการยืดกล้ามเนื้อประมาณ 5 นาที
2. เริ่มการยืดกล้ามเนื้อด้วยท่าง่าย ๆ ก่อนแล้วค่อย ๆ ยากขึ้น เน้นกล้ามเนื้อมัดใหญ่และมัดหลัก ๆ เช่น กล้ามเนื้อคอ หน้าอก หลัง ไหล่ ต้นแขนด้านหน้า-หลัง ข้อมือ ด้านข้างลำตัว สะโพก หน้าท้อง ต้นขาด้านหน้า-หลัง และน่อง
3. ไม่กลั้นหายใจในขณะที่ทำการยืดกล้ามเนื้อ ควรหายใจเข้าและออกอย่างช้า ๆ และเป็นจังหวะ
4. ไม่ทำการยืดกล้ามเนื้อเกินกว่าช่วงการเคลื่อนไหวปกติ (ROM) ควรจำไว้ว่าช่วงการเคลื่อนไหวปกติของแต่ละบุคคลนั้นแตกต่างกันและไม่เท่ากัน
5. หลีกเลี่ยงการยืดกล้ามเนื้ออย่างรุนแรง และหลีกเลี่ยงการยืดกล้ามเนื้อที่มีการกระดกกล้ามเนื้อเพราะอาจจะทำให้เกิดอาการบวม
6. ยืดค้างประมาณ 10 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้งต่อเนื่องความถี่ในการยืด

การออกกำลังกาย แม้จะมีประโยชน์ แต่รูปแบบก็มีหลากหลายวิธี ก่อนที่คุณจะตัดสินใจเลือกวิธีการออกกำลังกายควรพิจารณาจากสุขภาพโดยรวมของคุณเป็นสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีความเจ็บป่วย ก่อนจะออกกำลังกายควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์ เพราะการออกกำลังกายบางประเภทที่เหมือนว่าจะไม่ได้ใช้พลังกายมากมายนัก แต่ก็มีส่วนสำคัญทำให้สุขภาพคุณดีขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อครับ

## ประเภทของการยืดกล้ามเนื้อ

1. การยืดกล้ามเนื้อแบบยึดค้าง (Static Static Stretching)
  - เป็นวิธีที่สามารถป้องกันอาการบาดเจ็บได้ดีวิธีการคือเมื่อทำแล้วตั้งให้ค้างไว้
2. การยืดกล้ามเนื้อแบบเป็นจังหวะ (Ballistic Stretching)
  - วิธีการนี้จะดีกว่าการยืดค้างเล็กน้อย แต่ก็เสี่ยงกับอาการบาดเจ็บมากกว่าด้วย
3. การยืดกล้ามเนื้อแบบกระตุ้นต่อระบบประสาทกล้ามเนื้อ (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Stretching ; PNF)
  - เป็นเทคนิคการรักษาของนักกายภาพบำบัด