



การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

น.พ.สุรินทร์ จุติดำรงพันธ์¹

มนุษย์ในยุคนี้มีสิ่งอำนวยความสะดวกสบายต่าง ๆ นานา ตั้งแต่เครื่องจักร เครื่องยนต์ เครื่องไฟฟ้าอิเล็กทรอนิกส์ และคอมพิวเตอร์ รวมทั้งอุปกรณ์ติดต่อสื่อสารที่ก้าวหน้าขึ้นเรื่อยๆ ทำให้ร่างกายของมนุษย์ขาดการออกกำลังกายตามธรรมชาติ ตั้งแต่แรกคลอดจนถึงวัยชรา

ความสะดวกสบายและการบริโภคอย่างเหลือเฟือ ทำให้ร่างกายของมนุษย์ต้องทำงานผิดไปจากธรรมชาติ ก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายในหลายๆ ระบบ อย่างที่เราคาดไม่ถึง โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งสืบคลานเข้ามาคร่าชีวิตมนุษย์อย่างเงียบๆ โดยไม่รู้ตัว หรืออาจจะรู้ตัวเมื่อสายไปมากแล้ว

ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

1. สุขภาพทั่วไปแข็งแรง สมบูรณ์ขึ้น
2. ช่วยให้ระบบหัวใจ หลอดเลือด และปอดทำงานดีขึ้น และไม่เป็นโรค
 - หัวใจแข็งแรงขึ้น ความดันโลหิตลดลง
 - ชีพจรลดลง
 - ลดโอกาสเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ และกล้ามเนื้อหัวใจตาย
 - ลดโอกาสเกิดความดันโลหิตสูง และเส้นเลือดในสมองแตก หรือตีบตัน
3. ระบบย่อยอาหารดีขึ้น
4. ระบบขับถ่ายดีขึ้น
5. เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรงขึ้น ป้องกันโรคกระดูกงอก หักง่าย เมื่อเข้าสู่วัยชรา

6. นอนหลับง่ายและหลับสนิท
7. ลดความเครียดและความวิตกกังวล
8. ทำให้จิตใจสดชื่น แจ่มใส ใจเย็น
9. สมอ่งปลอดโปร่ง เรียนและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประสิทธิภาพ

10. ช่วยหลีกเลี่ยงจากสิ่งเสพติด เช่น เหล้า, บุหรี่
11. ลดความอ้วน (ต้องร่วมกับการควบคุมอาหาร)
12. สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น
13. เป็นการออกกำลังกายที่ประหยัดที่สุด ให้ประโยชน์สูงสุด

โทษของการขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

1. ร่างกายไม่แข็งแรง อาจจะมีรูปร่างผอมแกร็นหรืออ้วนดูๆ มีโอกาสเกิดโรคติดเชื้อและโรคจากการเสื่อมสภาพต่างๆ ได้ง่าย
2. มีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ทำให้เสียชีวิตก่อนวัยอันสมควร
3. มีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดสมองตีบหรือแตกได้มาก ทำให้เกิดโรคอัมพาต, อัมพฤกษ์ในวัยทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะที่กำลังเจริญก้าวหน้าทางหน้าที่การงาน
4. มีโอกาสเกิดโรคเบาหวาน, ความดันโลหิตสูงได้มาก
5. มีโอกาสเกิดโรคปวดหลัง, ปวดเข่า ได้มาก
6. มีความเครียดสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในคนที่มีความวิตกกังวลชนิด A เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมคลายเครียดที่ดีมากอย่างหนึ่ง

¹อาจารย์ประจำภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

7. อาจมีปัญหาการนอนหลับพักผ่อน เช่น นอนไม่หลับ, หลับไม่สนิท
8. ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายทำงานได้ไม่ดี อาจเกี่ยวข้องกับอาการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่
9. มีโอกาสเสื่อมสมรรถภาพทางเพศมากขึ้นในผู้ชายอายุเกิน 40 ปี
10. มีโอกาสติดยาเสพติดได้ง่าย

หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

มีองค์ประกอบสำคัญที่จะทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย 4 ประการ คือ...

1. ความหนัก รักษาชีพจรที่พอเหมาะในช่วงแอโรบิกไว้ในระหว่าง (170-อายุ) ครั้ง/นาที
2. ความนานต่อเนื่อง 30-45 นาที แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ
 - ช่วงยืดเหยียดและอบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที
 - ช่วงแอโรบิก 20-30 นาที
 - ช่วงผ่อนคลาย 5-10 นาที
3. ความสม่ำเสมอ ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-6 ครั้ง
4. ระยะเวลา จะเห็นความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย 3 ครั้ง หลังฝึกไปได้ 6 สัปดาห์ขึ้นไป

หมายเหตุ

∞ ต้องเป็นการบริหารของกลุ่มกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ หลายๆ มัด เช่น การเดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะๆ, ขี่จักรยาน, ว่ายน้ำ-ระยะไกล, แอโรบิคตันซ์

∞ หลีกเลี่ยงอากาศร้อนมาก หรือชื้นมาก (อุณหภูมิไม่เกิน 26°C และความชื้นสัมพัทธ์ไม่ควรเกิน 75%)

วิธีออกกำลังกาย 5 ขั้น

ให้ปฏิบัติโดยเรียงตามลำดับดังนี้

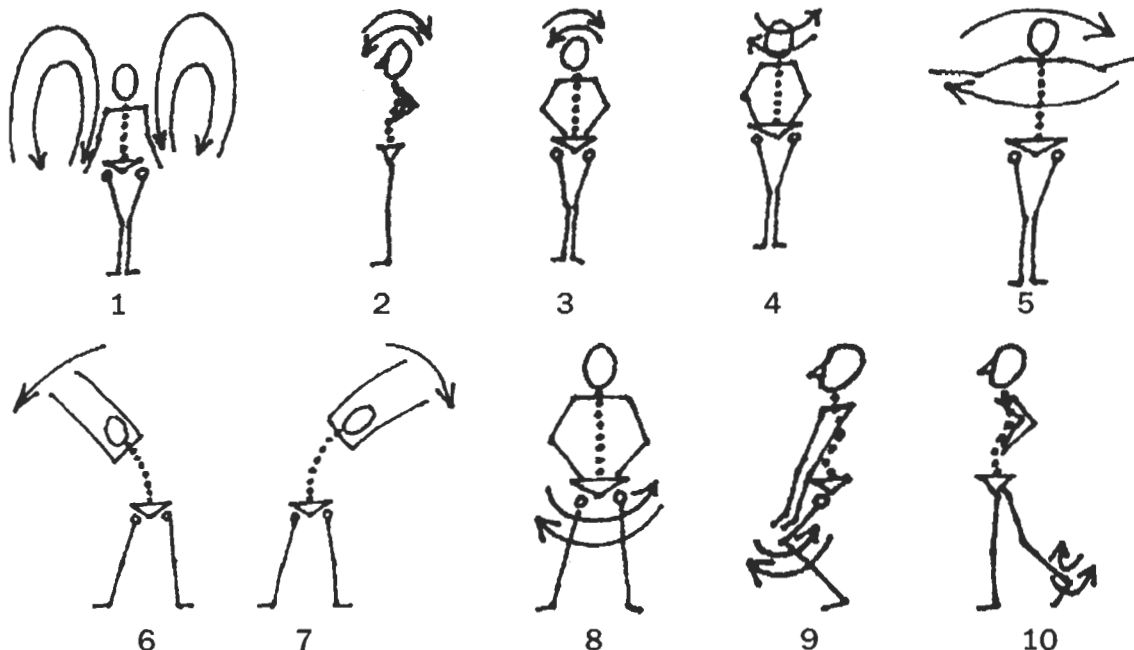
1. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อ (10-15 นาที)
2. อบอุ่นร่างกาย (5-10 นาที)
3. ช่วงแอโรบิก (20-30 นาที)
4. ช่วงผ่อนคลาย (5-10 นาที)
5. บริหารร่างกายมือเปล่าและการฝึกด้วยน้ำหนัก

หมายเหตุ

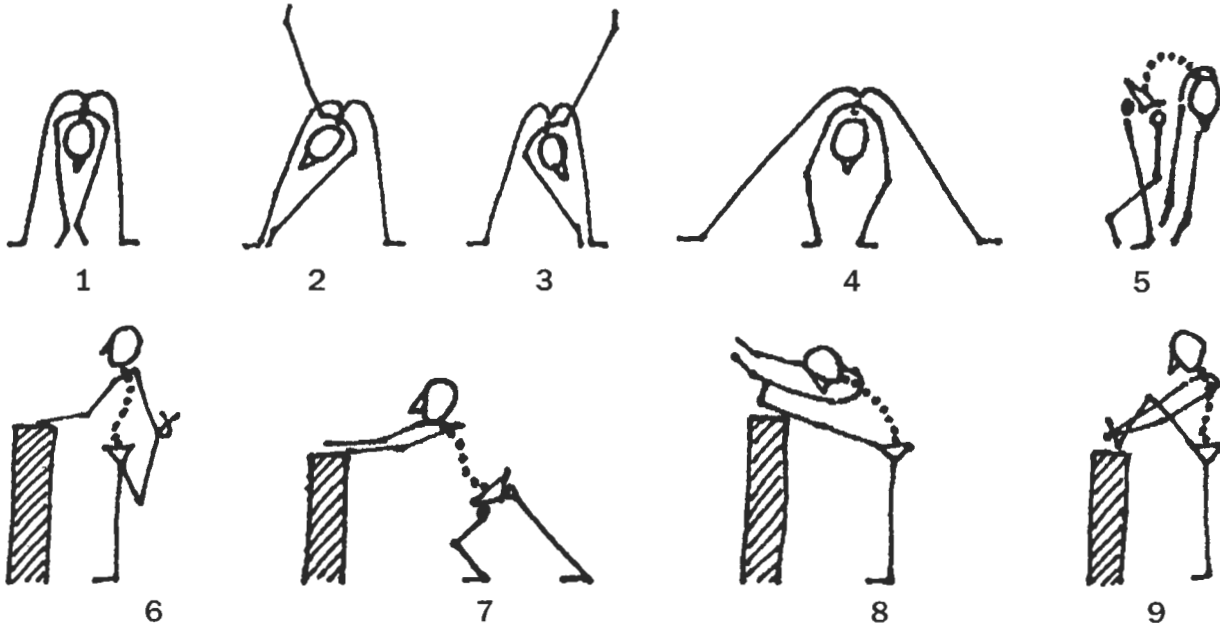
การฝึกด้วยน้ำหนักอาจทำวันเว้นวัน หรือสัปดาห์ละ

1. ท่าเคลื่อนไหวข้อต่อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

1.1 ท่าเคลื่อนไหวข้อต่อ (ท่าละ 12 ครั้ง)



1.2 ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (อยู่หนึ่งท่าละ 60 วินาที)



2. ขยับอุนร่างกาย

เป็นการเริ่มต้นเบาๆก่อน เช่นการเดินธรรมดา, วิ่งช้าๆ ปั่นจักรยานช้าๆ ประมาณ 5-10 นาที แล้วจึงค่อยๆ เพิ่มความหนักหรือความเร็วเข้าสู่ระดับปกติ

ข้อดีของการขยับอุนร่างกายทุกครั้งทีออก

กำลังกาย

- หัวใจ, หลอดเลือด, กล้ามเนื้อ และระบบประสาทอัตโนมัติ ซึ่งควบคุมระบบต่างๆ ในร่างกายมีการปรับตัวทั้งด้านอุณหภูมิกาย และการทำงาน
- ป้องกันอันตรายต่อหัวใจ ซึ่งอาจจะขาดเลือดทันทีถ้าเริ่มออกกำลังกายหนักตั้งแต่เริ่มต้น
- ป้องกันอาการหน้ามืด เป็นลมล้มลงโดยไม่รู้สึกลับตัว เนื่องจากเลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ ถ้าเริ่มออกกำลังกายหนักตั้งแต่เริ่มต้น
- ลดโอกาสบาดเจ็บของข้อต่อ, เอ็นและกล้ามเนื้อ เนื่องจากการปรับตัวในการใช้งานอย่างต่อเนื่องจากเบาไปหนัก

3. ขันแอโรบิก

เป็นช่วงที่หายใจหอบเล็กน้อยพอจะพูดเป็นประโยคได้ ถ้าจับชีพจรดูจะได้ประมาณ (170-อายุ) ครั้ง/นาที

อย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 20-30 นาทีเป็นอย่างน้อย

กิจกรรมที่จัดว่าช่วงแอโรบิก ได้แก่

- เดินเร็วๆ, เดินขึ้นเขา, เครื่องปั่นเขา
- วิ่งเหยาะๆ
- จักรยานปั่นอยู่กับที่
- จักรยานระยะทางไกลๆ เช่น เสือภูเขา, เสือหมอบ

หรือจักรยานใช้งานธรรมดาต่างๆ ไปก็ได้

- ว่ายน้ำระยะไกล
- พายเรือระยะไกล เช่น เรือแคนู, เครื่องกรรเชียงบก
- แอโรบิคแดนซ์
- มวยจีน เช่น ไท้เก๊ก, หว้ายตันกง (เฉพาะคนแก่)

4. ขันผ่อนคลาย

ช่วงนี้จะผ่อนการบริหารให้เบาลงก่อนจะหยุด ความต่อเนื่องของการบริหารนั้นๆ เหมือนกับช่วงขยับอุนร่างกาย ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที เช่นกัน

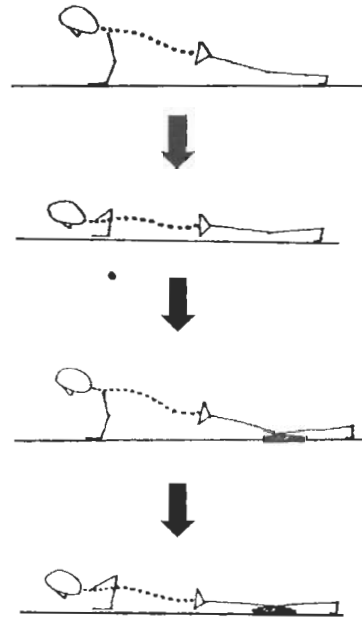
ข้อดีของการผ่อนคลายทุกครั้งทีออกกำลังกาย

- ทำให้หัวใจ, หลอดเลือด, กล้ามเนื้อ และระบบประสาทอัตโนมัติกลับคืนสู่สภาพปกติ
- ลดโอกาสเกิดอันตรายต่อหัวใจ ซึ่งอาจทำให้เสียชีวิตอย่างเฉียบพลัน

- ลดโอกาสเกิดอาการหน้ามืด เป็นลมหมดสติ จากภาวะเลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ
- ช่วยให้หายเหนื่อยเร็ว
- ช่วยกำจัดกรดแลคติกได้ดี ทำให้ไม่ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลังจากออกกำลังกาย

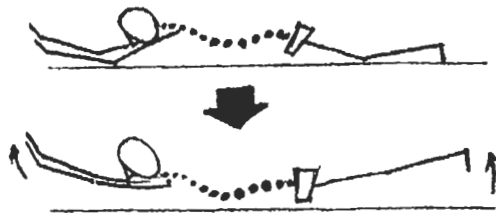
5. การบริหารร่างกายมือเปล่า

- ทำวิดพื้น แยกฝ่ามือยันพื้นไว้กว้างเท่ากับช่วงไหล่ ในผู้ชายที่แข็งแรงให้ใช้ปลายเท้าเป็นจุดหมุน ในผู้หญิงที่ยังไม่แข็งแรงพอให้ใช้เข่าสองข้างเป็นจุดหมุน ค่อยๆ งอข้อศอกให้ลำตัวแนบกับพื้น แล้วค่อยๆ ยันแขนขึ้นมา โดยให้ลำตัวตรงตลอดเวลา ทำชุดละ 12 ครั้ง 2 ชุด (รูปที่ 1)



รูปที่ 1

- ทำบริหารกล้ามเนื้อหลัง นอนคว่ำ ยื่นมือไปข้างหน้า หายใจเข้า ค่อยๆ ผ่อนหายใจออกพร้อมๆ กับยกแขนและขาขึ้นทั้งสองข้างช้าๆ (ถ้ายกไม่ไหวให้ยกสลับข้างแขนซ้าย+ขาขวา, แขนขวา+ขาซ้าย) เมื่อลมหายใจหมดก็ลดแขนขาลงมาอยู่ในท่าเริ่มต้น แล้วจึงหายใจเข้าขณะพัก ทำซ้ำ 12 ครั้ง 2 รอบ (รูปที่ 2)



รูปที่ 2

- ทำบริหารกล้ามเนื้อหลังและตะโพก ทำท่ากลานสี่เท้าให้ลำตัวขนานกับพื้น หายใจเข้าพร้อมๆ กับงอข้อเข่าขวาชนิดก ค่อยๆ ผ่อนหายใจออกแล้วยืดขาขวาไปข้างหลังให้เข่าเหยียดตรง ยกขาขึ้นเหนือระดับลำตัวเล็กน้อย ค้างไว้สักครู่จนลมหายใจออกหมด ค่อยๆ ลดขาลงมาช้าๆ พร้อมกับการหายใจเข้า งอเข่าชนิดก ทำซ้ำ 12 ครั้ง แล้วสลับทำข้างซ้ายข้างละ 2 รอบ (รูปที่ 3)

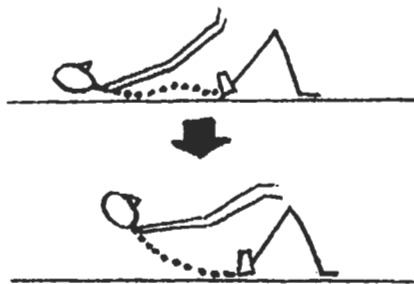


รูปที่ 3

- **ทำบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง** นอนหงายยกเข่าตั้งขึ้นทั้งสองข้าง ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นไปข้างหน้าเหนือเข่า หายใจเข้า ค่อยๆ ผ่อนหายใจออกพร้อมกับยกลำตัวส่วนบนขึ้นจนมือแตะเข่า แล้วหย่อนตัวกลับลงมาอยู่ในท่าเริ่มต้น แล้วจึงหายใจเข้าขณะพัก ทำใน 3 ทิศคือ...

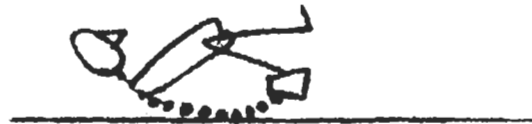
1. เอียงตัวไปทางซ้าย มือขวาแตะเข่าซ้าย
2. ยกตัวขึ้นตรงๆ มือขวาแตะเข่าขวา มือซ้ายแตะเข่าซ้าย
3. เอียงตัวไปทางขวา มือซ้ายแตะเข่าขวา

ให้ทำซ้ำ 6 ครั้ง 2 รอบ (รูปที่ 4)



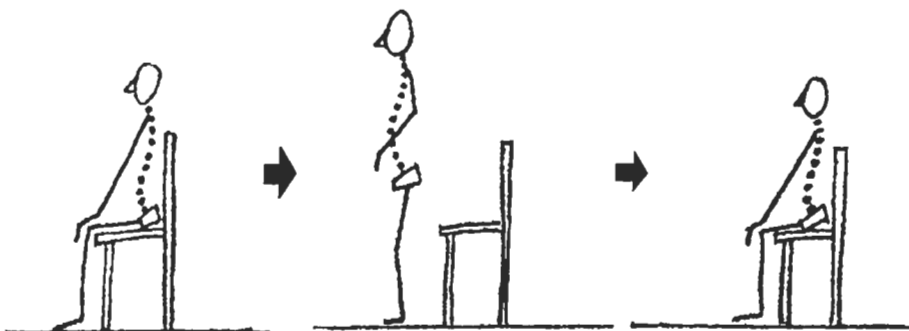
รูปที่ 4

- **ทำบริหารยืดกล้ามเนื้อหลัง** นอนหงาย ยกเข่าสองข้างขึ้นชิดอก มือกอดเข่าดึงเข่าหาตัวให้ได้มากที่สุด อยู่นิ่ง 2 นาที (หายใจปกติ) ทำ 2 ครั้ง (รูปที่ 5)



รูปที่ 5

- **ทำบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า** นั่งบนเก้าอี้สูงกว่าธรรมดาเล็กน้อย แล้วลุกขึ้นยืนตรงสลับกับนั่งลงซ้ำๆ 50 ครั้ง เข้า-ยืน ถ้าแข็งแรงดีให้เพิ่มจำนวนครั้งมากขึ้น ในคนหนุ่มสาวให้นั่งยืนบนเก้าอี้สลับกันทีละข้าง โดยลุกขึ้นยืนด้วยกำลังขาข้างเดียว ส่วนขาอีกข้างไม่ต้องออกแรง ทำข้างละ 12 ครั้งสลับกัน ซ้าย-ขวา เข้า 2 ชุด ยืน 2 ชุด แล้วค่อยเพิ่มจำนวนครั้งมากขึ้น (รูปที่ 6)



รูปที่ 6

วิธีวัดผลจากการฝึก

- ชีพจรขณะพักลดลง เช่น เดิมมีชีพจร 72 ครั้ง ต่อ นาที หลังจากฝึกได้ 6 สัปดาห์ วัดชีพจรได้ 60 ครั้งต่อนาที
 - ความดันโลหิตลดลง เช่น เดิมมีความดันโลหิต 120/80 มม.ปรอท ลดลงเหลือ 100/70 มม.ปรอท ในคนที่ มีโรคความดันโลหิตสูงอยู่เดิม อาจจะใช้ยาลดลง (ต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์)
 - ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติ ในคนที่ มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเล็กน้อย อาจไม่ต้องใช้ยา (ต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์)
 - ระดับไขมันในเลือดอยู่ในเกณฑ์ที่ดี
 - ระดับโคเลสเตอรอลรวมลดลง
 - ระดับโคเลสเตอรอลชนิดความหนาแน่นสูงเพิ่มขึ้น
 - ระดับโคเลสเตอรอลชนิดความหนาแน่นต่ำลดลง
 - สังเกตการทำงานระยะเวลายาวนาน จะมีความเหนื่อยล้าน้อยลง
 - ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อดีขึ้น
 - ท่าทางและความคล่องตัวในอิริยาบถต่างๆ ดีขึ้น
- อันตรายและการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย**
- อันตรายต่อหัวใจ ในคนที่มีอายุมากกว่า 40 ปี

และเริ่มออกกำลังกาย ควรได้รับการตรวจเช็คหัวใจก่อน ถ้า มีโรคหลอดเลือดหัวใจตีบอยู่เดิม การออกกำลังกายอาจทำให้เกิดหัวใจขาดเลือดเฉียบพลันและเสียชีวิตได้

- ปวดเข่า พบได้ในคนที่ มีลูกสะบ้าหัวเข่าเอียง หรือ ข้อเข่าเสื่อม อาจจะทำกายภาพบำบัดที่เพิ่มแรงกดที่หัวเข่า มากไม่ได้ เช่น การวิ่งเหยาะ ต้องเปลี่ยนไปเล่นกีฬาอย่างอื่นแทน เช่น ปั่นจักรยาน, ว่ายน้ำ หรือเดินเร็ว ๆ
- ปวดหลัง ในคนสูงอายุที่มีโรคช่องกระดูกสันหลัง แคบอาจจะเดินต่อเนื่องระยะไกลไม่ได้ แนะนำให้ออกกำลังกายโดยปั่นจักรยาน หรือว่ายน้ำแทน
- อุบัติเหตุรถชน หลีกเลียงบริเวณที่มีการจราจร พลุกพล่าน และรถวิ่งเร็ว และใช้อุปกรณ์สะท้อนแสง เช่น รองเท้า, หมวก, เสื้อผ้า (จะลดโอกาสสุดคมคว้นพิษจากท่อไอเสียรถยนต์ด้วย)
- ปวดฝ่าเท้าและเอ็นร้อยหวาย ต้องยืดเหยียดก่อน ออกกำลังกาย, การวิ่งที่ถูกต้อง วิ่งลงส้นเท้า ไม่วิ่งด้วย ปลายเท้า, ใช้รองเท้าวิ่งที่เหมาะสม
- ปวดหน้าแข้ง พบได้บ่อยในนักวิ่งที่มีฝ่าเท้าแบน ควรปรึกษาแพทย์

