



"การบาดเจ็บจากการวิ่ง"

บทความโดย

แพทย์หญิงนิกษา ทนวงศ์คัมภีร์

ราชวิทยาลัยแพทยวิทยาศาสตร์ฟื้นฟูแห่งประเทศไทย



IMAGE SOURCE : Freepik.com



"การบาดเจ็บจากการวิ่ง"



การวิ่ง เป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายทั่วโลก ผลวิจัยพบว่าการวิ่งมีประโยชน์ทั้งต่อร่างกายและจิตใจ เช่น ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ ช่วยเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ช่วยเผาผลาญไขมัน ช่วยลดความเครียด เป็นต้น อย่างไรก็ตาม มีรายงานว่านักวิ่งจำนวนมากได้รับบาดเจ็บจากการวิ่ง สาเหตุส่วนใหญ่มาจากการฝึกซ้อมที่ผิดวิธี นักวิ่งจึงจำเป็นต้องรู้สาเหตุของการบาดเจ็บ การป้องกันไม่ให้เกิดอาการบาดเจ็บ รวมไปถึงวิธีการรักษาเบื้องต้น

โดยการบาดเจ็บจากการวิ่งที่พบบ่อย ได้แก่



- **กระดูกอ่อนข้อเข่าอักเสบ (Runner's knee)** เกิดจากความไม่สมดุลของแรงกล้ามเนื้อที่กระทำต่อลูกสะบ้า จะมีอาการเจ็บบริเวณด้านหน้าเข่า อาการมักเป็นมากรุนแรงขึ้นเวลาวิ่งขึ้นลงทางลาดชัน คุกเข่า หรือขึ้นลงบันได
- **เอ็นต้นขาด้านข้างอักเสบ (Iliotibial band syndrome)** มีอาการเจ็บบริเวณต้นขาและเข่าด้านนอก มักมีอาการเวลาวิ่งขึ้นลงทางลาดชัน อาการปวดมักหายไปเมื่อหยุดวิ่ง ยกเว้นในกรณีที่บาดเจ็บรุนแรง
- **กล้ามเนื้อบริเวณหน้าแข้งอักเสบ (Shin splints)** มีอาการปวดตื้อ ๆ ตรงบริเวณกระดูกหน้าแข้ง หรืออาจร้าวลงไปถึงบริเวณน่อง มักเกิดจากการวิ่งที่หักโหม หรือวิ่งบนพื้นที่แข็งเกินไป
- **รองช้ำ (Plantar fasciitis)** มีอาการปวดบริเวณส้นเท้าหรือฝ่าเท้า อาการจะเป็นมากในก้าวแรกหลังตื่นนอนหรือนั่งนาน ๆ เมื่อเดินไปสักระยะอาการปวดจะเริ่มน้อยลง การเขย่งเท้าหรือเดินขึ้นบันไดอาจทำให้มีอาการปวดมากขึ้นได้
- **กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังอักเสบ (Hamstring strain)** มีอาการเจ็บแปล็บบริเวณด้านหลังต้นขา ถ้าบาดเจ็บรุนแรงอาจมีบวมหรือช้ำได้
- **เอ็นร้อยหวายอักเสบ (Achilles tendinitis)** มีอาการเจ็บ บวม แดง บริเวณเอ็นร้อยหวาย อาการเจ็บอาจร้าวขึ้นไปถึงบริเวณน่องได้





"การบาดเจ็บจากการวิ่ง"



วิธีป้องกันการบาดเจ็บจากการวิ่ง



- อบอุ่นร่างกายก่อนวิ่ง (Warm up) ผ่อนคลายร่างกายหลังวิ่ง (Cool down) และยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างเพียงพอ ทั้งก่อนและหลังวิ่ง



- ค่อย ๆ เพิ่มระยะทางและความเร็วที่ใช้ในการวิ่ง ไม่เพิ่มความเร็วเกินกำลัง



- ไม่วิ่งบนพื้นผิวที่ไม่เรียบ หรือทางที่ลาดชันจนเกินไป

- ไม่สวมรองเท้าวิ่งที่พื้นแข็งจนเกินไป

และแนะนำให้เปลี่ยนรองเท้าคู่อื่นๆ 350-500 ไมล์



- ดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ กรณีที่วิ่งนานเกิน 1 ชั่วโมงหรือมีเหงื่อออกมาก ควรเพิ่มการดื่มน้ำเกลือแร่ชนิดชง
- ออกกำลังกายเพื่อเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออย่างสม่ำเสมอ

การรักษาอาการบาดเจ็บเบื้องต้นแบบ POLICE

P : Protection คือ การป้องกันบริเวณที่บาดเจ็บ ไม่ให้มีการบาดเจ็บเพิ่มขึ้น อาจใช้เครื่องช่วยพยุง หรือที่รัดประคองบริเวณที่ได้รับบาดเจ็บ

OL : Optimal loading คือ การลงน้ำหนักบริเวณที่บาดเจ็บอย่างเหมาะสม

I : Ice compression คือ การประคบเย็น ใช้เจลเย็น หรือถุงใส่น้ำแข็งห่อผ้าขนหนู ประคบบริเวณที่มีอาการบาดเจ็บ ครั้งละ 10-15 นาที

C : Compression คือ การใช้ผ้ายึดพันรัดบริเวณที่บาดเจ็บ



E : Elevation คือ การยกบริเวณที่บาดเจ็บให้สูงกว่าระดับหัวใจ เพื่อลดอาการบวม

ลักษณะอาการบาดเจ็บที่ควรไปพบแพทย์

- มีอาการปวดรุนแรง บวม แดง หรือช้ำ บริเวณที่มีการบาดเจ็บ
- ไม่สามารถเดินลงน้ำหนักบริเวณที่มีการบาดเจ็บได้

