

การวิ่งและภาวะข้อเสื่อม



คำถามที่พบบ่อย

คนส่วนใหญ่คิดว่า การวิ่งจะทำให้สายกระดูกอ่อนในข้อต่อ ทำให้เกิดคำถามว่า

- การวิ่งจะทำให้เกิดภาวะข้อเสื่อมหรือไม่ ?
- การวิ่งจะทำให้เข่าเสียหรือไม่ ?
- การวิ่งจะทำให้เจ็บสะโพกหรือไม่ ?

อย่างไรก็ตาม มีหลักฐานว่าการวิ่งและการออกกำลังกายอื่นๆ โดยทั่วไปจะปลอดภัยต่อกระดูกอ่อนในข้อต่อ



งานวิจัยใหม่ๆ

- ผลการวิจัยพบว่า นักวิ่งสมัครเล่นอาจเกิดข้อเข่าและข้อสะโพกเสื่อม น้อยกว่า เทียบกับคนที่ไม่วิ่งหรือคนที่เนือยนิ่ง และนักวิ่งที่ลงแข่งขัน
- ยังไม่แน่ชัดว่าการวิ่งมีผลต่อภาวะข้อเสื่อมอย่างไรบ้าง โดยเฉพาะในนักวิ่งที่ลงแข่งขัน
- การวิ่งอาจช่วยให้คุณไม่ต้องผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าในอนาคต
- โดยทั่วไป กระดูกอ่อนมักฟื้นตัวได้เร็วจากการวิ่งครั้งเดียว และดูเหมือนจะปรับตัวต่อการวิ่งซ้ำๆ



วิ่งอย่างไรให้ปลอดภัย



ค่อย ๆ เริ่ม หากท่านไม่ค่อยได้วิ่ง เริ่มด้วยการวิ่งสั้นๆ สักสองนาที่ แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นช้า ๆ



ฝึกความแข็งแรงร่วมด้วย เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อ เอ็นข้อต่อ และเอ็นกล้ามเนื้อ ให้แข็งแรงขึ้น เช่น การฝึกท่าย่อและท่าก้าวย่อ ท่านอาจทำโดยใช้น้ำหนักด้านเมื่อเพิ่มความหนัก



หากท่านมีอาการปวดเข่าค้างอยู่นานกว่าหนึ่งชั่วโมง หลังการออกกำลังกาย หรือเข้าวันรุ่งขึ้นหลังการออกกำลังกาย เป็นสัญญาณว่าข้อต่อที่อาจรับแรงมากเกินไป อย่าหยุดการออกกำลังกาย แต่ให้ปรับวิธีทำ เช่น ทำในเวลาสั้นลง และบ่อยขึ้น แทนที่จะวิ่ง 30 นาที ให้ทำ 15 นาที สองรอบ โดยมีช่วงพัก



คำนึงถึงพื้นผิวของสถานที่วิ่ง ทางวิ่งพื้นหญ้าแน่นที่เรียบหรือลู่วิ่งจะลดแรงกระทำบนขา



ลงทุนกับรองเท้าวิ่งที่มีคุณภาพดีใส่สบาย โดยเฉพาะถ้าคุณต้องวิ่งบนพื้นคอนกรีตหรือยางมะตอย

นักกายภาพบำบัดสามารถแนะนำท่านว่าจะเริ่มและเพิ่มการวิ่งได้อย่างไรหากท่านมีหรือเสี่ยงจะมีข้อเสื่อม

การออกกำลังกายยังให้ประโยชน์มากสำหรับร่างกายและจิตใจของท่าน



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday