สสส.จัดอบรมยืดเหยียด มุ่งส่งเสริมคนไทยมีสุขภาพดี

สสส. จัดอบรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อให้กับผู้นำชุมชน

ก่อนส่งต่อความรู้ มุ่งส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพดี

ปัจจุบันการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ถือเป็นอีกหนึ่งเทรนด์ที่ผู้คนต่างให้ความสนใจ และได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในกลุ่มคนรักสุขภาพ แต่จะมีสักกี่คนที่ให้ความสำคัญกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทั้งก่อนและหลังการออกกำลังกาย เพื่อให้การเคลื่อนไหวร่างกายมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น หรือแม้แต่การยืดเหยียดเพื่อบำบัดรักษาอาการปวดเมื่อยต่าง ๆ ที่เกิดจากการยืดเกร็งของกล้ามเนื้อ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ หรือ สสส. จึงได้จัดโครงการ “พัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรมผู้นำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการออกกำลังกายด้วยยางยืด” สำหรับผู้นำชุมชนเพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ ให้แก่ผู้นำด้านการออกกำลังกายในชุมชน และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่ต่อได้อย่างถูกวิธี ทั้งในกลุ่มวัยเด็ก ผู้สูงอายุ และวัยทำงาน

รศ. เจริญ กระบวนรัตน์ ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย และผู้คิดค้นการออกกำลังกายด้วยยางยืด กล่าวว่า โครงการ “พัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรมผู้นำ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการออกกำลังกายด้วยยางยืด” จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพร่างกายที่ดี โดยกิจกรรมดังกล่าวจะช่วยการสร้างเสริมความยืดหยุ่นตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ซึ่งจะทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อถือ

เป็นการออกกำลังกายประเภทหนึ่งที่ก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีต่อสุขภาพและการเคลื่อนไหวของร่างกาย ทั้งยังช่วยป้องกันและบำบัดรักษาอาการเจ็บปวดบริเวณหัวไหล่ ปวดหลัง ปวดเข่า และกล้ามเนื้อส่วนอื่นได้เป็นอย่างดีอีกด้วย สำหรับคำแนะนำในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ สามารถแบ่งออกเพื่อความเหมาะสมเป็น 3 ช่วงวัย ได้แก่ วัยเด็กควรทำหลังการอบอุ่นร่างกาย หรือเมื่อร่างกายมีอุณหภูมิที่สูงขึ้น เพื่อให้ง่ายต่อการยืดกล้ามเนื้อ เพราะการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นกิจกรรมที่สำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวิชาพลศึกษา แต่ทว่ากลับถูกละเลยเป็นอย่างมาก ดังนั้นควรให้เด็กได้ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีและเป็นประโยชน์ต่อร่างกายของเด็กมากยิ่งขึ้น
ในส่วนของวัยผู้สูงอายุนั้น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อช่วยให้การทำงานของร่างกายได้ทำหน้าที่ได้อย่างเป็นปกติ และใช้ชีวิตประวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อในผู้สูงอายุนั้นจะลดลงเมื่ออายุเพิ่มขึ้น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อจึงจะช่วยเพิ่มความสามารถในการทำงานของข้อต่อให้มีระยะของการเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้น และจะช่วยลดความเสี่ยงในการหกล้มอีกด้วย

และสำหรับวัยทำงาน การยืดเหยียดยิ่งมีความสำคัญเป็นอย่างมาก เนื่องด้วยกลุ่มคนวัยทำงานมักขาดกิจกรรมทางกายมากกว่าวัยอื่น ซึ่งสาเหตุมาจากการนั่งอยู่ในที่ทำงานต่อเนื่องและเป็นระยะเวลายาวนาน ทำให้กล้ามเนื้อเกิดอาการปวดเมื่อยล้า และข้อต่อมีการยึดเกร็งตลอดเวลา วัยทำงานจึงจำเป็นที่จะต้องมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างเป็นประจำ เพื่อช่วยป้องกันและลดความตึงปวดของกล้ามเนื้อ ทั้งยังทำให้การไหลเวียนของเลือดในกล้ามเนื้อทำงานได้สะดวกมากยิ่งขึ้นนั่นเอง
ด้าน ครูประเสริฐ ศรียา ข้าราชการบำนาญ คณะกรรมฝ่ายกิจกรรม ชมรมผู้สูงอายุ ตำบลสาริกา จังหวัดนครนายก ผู้เข้ารับการอบรม กล่าวว่า ทุก ๆ เดือนภายในตำบลจะมีการจัดกิจกรรมร่วมกัน โดยประชาชนจากทุก ๆ หมู่บ้านในตำบลจะมาร่วมกันทำกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งกิจกรรมการออกกำลังกาย ก็เป็นหนึ่งในกิจกรรมเหล่านั้น เมื่อเข้ารับการอบรมแล้ว ก็สามารถนำความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่ต่อให้กับชุมชนได้ โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ

“สำหรับผู้สูงอายุแล้ว การออกกำลังกายอาจจะเป็นเรื่องยาก เนื่องจากการยืดหยุ่นของร่างกายจะน้อยลงกว่าคนทั่วไป เพราะฉะนั้นแล้วการยืดเหยียดสำหรับผู้สูงอายุจึงเป็นกิจกรรมสำคัญ ที่จะช่วยให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว และมีความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ รวมถึงสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ” ครูประเสริฐ กล่าว

นางอรพินท์ นวมนิ่ม พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ซึ่งทำงานด้านการส่งเสริมสุขภาพ รักษาพยาบาล ฟื้นฟู ป้องกันการเกิดโรค โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้านเกาะกา จ.นครนายก หนึ่งในผู้ที่ได้รับการอบรม กล่าวว่า อาชีพของพยาบาลก็คือการให้บริการด้านสาธารณสุขให้กับประชาชน รวมถึงช่วยป้องกันการเกิดโรคและการเจ็บป่วยต่าง ๆ ซึ่งการที่ได้เข้ารับการอบรมจากโครงการนี้ ทำให้สามารถนำความรู้ที่ได้มาปรับใช้กับตนเอง รวมถึงถ่ายทอด และแนะนำวิธีการยืดเหยียดที่ถูกต้องให้กับคนไข้ได้
“การมีสุขภาพที่ดีนั้น สามารถเริ่มต้นได้ง่ายๆจากตัวเรา ด้วยการดูแลตัวเอง และการที่เรารู้วิธีการที่ถูกต้องก็จะช่วยลดการเจ็บป่วยต่างๆได้อย่างดีมากขึ้น” นางอรพินท์ กล่าว

นายนภัทร ตลับกลาง อาสาสมัครสาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองหัวลิงใน ต.หนองแสง จ.นครนายก ก็เป็นอีกหนึ่งผู้ที่ได้เข้ารับการอบรมโครงการ พัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรมผู้นำ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการออกกำลังกายด้วยยางยืด กล่าวว่า ในทุก ๆ สัปดาห์จะมีกิจกรรมออกกำลังกายประจำหมู่บ้าน ซึ่งผู้ที่มาร่วมกันออกกำลังกายก็จะมีหลากหลายวัย ทั้งเด็ก วัยทำงาน และผู้สูงอายุ ซึ่งการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อบริหารร่างกายนั้นก็จะมีวิธีการที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้นผู้นำออกกำลังกาย หรือ อาสาสมัครก็จะต้องเลือกวิธีที่เหมาะสมให้กับแต่ละช่วงวัย การอบรมดังกล่าวจึงเป็นเป็นโครงการที่ทำให้ผู้ที่ได้เข้ารับการอบรมนำความรู้ที่ได้มาใช้ และเผยแพร่ต่อได้อย่างมีประสิทธิภาพ

“เมื่อทราบถึงวิธีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ถูกต้องแล้ว ก็จะสามารถช่วยให้การออกกำลังกายได้ผลดียิ่งขึ้น รวมถึงลดการบาดเจ็บระหว่างที่ทำกิจกรรมด้วย” นายนภัทร กล่าว

การไม่เป็นโรค นับเป็นลาภอันประเสริฐ แต่จะดียิ่งกว่า ถ้าหากทุกคนมีวิธีการป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ได้จากกิจกรรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพราะการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ถูกต้อง และทำอย่างเป็นประจำ รวมถึงเหมาะสมและสอดคล้องกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลนั้น จะสามารถช่วยป้องกันและบำบัดอาการปวดต่างๆของร่างกายที่เกิดจากการยืดเกร็งได้ ตลอดจนลดปัญหาของการเกิดโรคทางกายและทางจิตที่อาจจะตามมาได้อีกหลายประการ