Exercise is Medicine เคล็ด(ไม่)ลับ..ออกกำลังกายให้เป็นยา สุขภาพดี ต้านโรคภัย

การออกกำลังกายเป็นยาวิเศษที่ทุกคนทำได้ด้วยตัวเอง แต่ต้องทำอย่างไรให้ถูกวิธีจึงจะเกิดประโยชน์สูงสุด ลดโอกาสการเกิดโรค มีคำแนะนำดีจากๆ ผศ.นพ.วิศาล คันธารัตนกุล หัวหน้าศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู เครือโรงพยาบาลสมิติเวช ซึ่งมาร่วมถ่ายทอดความรู้ผ่าน กิจกรรม“ Exercise is Medicine” เพื่อส่งเสริมคนไทยออกกำลังกายอย่างถูกวิธี จัดโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ หรือ สสส. ณ ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ ซอยงามดูพลี

ผศ.นพ.วิศาล คันธารัตนกุล หัวหน้าศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู เครือโรงพยาบาลสมิติเวช กล่าวว่า ทุกคน ทุกวัยสามารถออกกำลังกายได้ แม้แต่ผู้ป่วยโรคหัวใจ แต่ต้องรู้วิธี ยึดหลักทางสายกลาง ทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป เมื่อแข็งแรงขึ้นจึงค่อยๆเพิ่มระดับภายใต้การดูแล แนะนำที่เหมาะสม ทางเลือกของการออกกำลังกายไม่ได้จำกัดแค่การเล่นกีฬาหรือเข้าฟิตเนสเท่านั้น แต่ยังสามารถใช้ร่างกายให้ออกกำลังได้ง่ายๆ ด้วยการเคลื่อนไหวในวิถีชีวิตประจำวันใมากขึ้น เช่น ขึ้นบันได ทำงานบ้าน หรือเดินให้ไกลขึ้น ทำสะสมต่อเนื่องเป็นประจำทุกวัน

“ สำหรับคนที่มีปัญหาสุขภาพด้วยอาการโรคหัวใจ หรือปัญหากระดูกหรือข้อต่อ ให้เริ่มออกกำลังกายจากระดับเบาๆก่อน หลักสำคัญคือเลือกให้เหมาะกับตัวเอง ทำแต่พอดี เพราะสภาพร่างกายแต่ละคนไม่เหมือนกัน สำหรับผู้ที่ยังไม่แข็งแรงหรือเพิ่งเริ่มออกกำลังกาย แค่การเดินช้าๆก็อาจจะเป็นระดับที่หนักสำหรับเราก็ได้”

ทั้งนี้ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง มี 3 วัตถุประสงค์ที่สำคัญ คือ 1. การออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงของระบบไหลเวียน หัวใจและปอด ซึ่งสามารถใช้กิจกรรมอะไรก็ได้ที่ทำแล้วรู้สึกเหนื่อยกำลังดี ทำต่อเนื่องอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ง่ายที่สุด คือ การเดิน แกว่งแขวน วิ่ง ขี่จักรยาน ถ้าเดินไม่ไหวอาจเริ่มด้วยการนั่งย่ำเท้าก่อน

2. การออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยการยกน้ำหนัก การเกร็งกล้ามเนื้อ การออกกำลงกายโดยใช้ยางยืด ทำ 8-10 ครั้งให้พอรู้สึกเมื่อย

3. การออกกำลังกายเพื่อความยืดหยุ่น เช่น บิดตัวในลักษณะการบิดขี้เกียจโดยทำบ่อยๆวันละ 5-10 ครั้งเป็นประจำ หรือฝึกบริหารยืดเหยียดร่ายกายก่อนลุกเดินไปเข้าห้องน้ำทุกครั้งเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ผศ.นพ.วิศาล ยังแนะนำด้วยว่า สำหรับผู้มีปัญหาภาวะอ้วนลงพุง การออกกำลังกายสามารถช่วยลดความเสี่ยงสุขภาพเนื่องจากการมีไขมันเกิน น้ำหนักเกิน และสมรรถภาพร่างกายต่ำหรือไม่ฟิตได้ โดยมีคำแนะนำ 4 หลัก ได้แก่ 1. เริ่มจากการทำเข่าให้แข็งแรง โดยการออกกำลังเพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 2. เมื่อเข่าแข็งแรงขึ้น

จึงเริ่มเพิ่มสมรรถภาพร่างกายให้ฟิตขึ้นด้วยการเดินทุกวัน วันละ 5-10 นาที เดินให้เร็วพอเหนื่อย และค่อยๆเพิ่มระยะเวลาให้นานขึ้น

3. ควบคุมอาหาร และเพิ่มกิจกรรมการใช้พลังงานโดยเน้นเป้าหมายลดน้ำหนักร้อยละ 10 ของน้ำหนักตัว และ 4.ลดการสะสมไขมันส่วนเกินที่พุงโดยซิทอัพ เพื่อสร้างกล้ามเนื้อหน้าท้อง

นอกจากนี้ ยังมีคำแนะนำหลักการออกกำลังเพื่อดูแลกระดูกและข้อ ซึ่งประกอบด้วย 3 หลัก ได้แก่ 1. ทำให้ข้อของส่วนนั้นๆ มีการเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น ได้แก่ การบริหารเข่าด้วยท่านอนหงาย แล้วลากเท้า งอเข่าขึ้น-ลงให้ราบที่สุดและให้ค่อยๆงอได้มากที่สุดจนมาชิดกับสะโพก 2. การบริหารเพื่อการยืดเหยียดกล้ามเนื้อรอบเข่าด้านหน้าและหลังวันละ 2 รอบ รอบละ 10 ครั้ง โดยท่านอนราบแล้วดึงเข่าชิดอก ค้าง นับ 1-5 แล้วค่อยๆเหยียดขาออก

3. การบริหารกล้ามเนื้อรอบเข่า เพิ่มความแข็งแรง โดยนั่งบนพื้นเหยียดขาออก สำหรับผู้ที่มีปัญหาข้อเข่า เมื่อเหยียดขาแล้ว เข่าจะลอยไม่ติดพื้น ให้พยายามกดเข่าลงให้แนบกับพื้น ค้างไว้ นับ 1-5 เพื่อบริหารกล้ามเนื้อรอบเข่าอีกท่า คือท่านั่งบนเก้าอี้ ใช้หมอนรองใต้เข่า แล้วถ่วงถุงทราย หรือของที่มีน้ำหนักไว้บนข้อเท้า จากนั้น ค่อย ๆ ยกเท้าขึ้นช้า ๆ พยายามให้เข่าอยู่นิ่ง ๆ เมื่อทำคล่องแล้ว ควรเพิ่มน้ำหนักขึ้น ครั้งละ ประมาณ 300-500 กรัม โดยทั้ง 2 ท่านี้จะสามารถช่วยบริหารกล้ามเนื้อรอบเข่าได้เป็นอย่างดี

ทั้งนี้ หลักการออกกำลังเพื่อดูแลกระดูกและข้อ ยังใช้ได้กับการบริหารคอ 3 รูปแบบ ได้แก่ 1. การคงสภาพการเคลื่อนไหว ด้วยการก้มสุด เงยสุด 10 ครั้ง และหันหน้า ซ้ายสุด ขวาสุด 10 ครั้ง และเอียงศรีษะซ้ายขวาอีก 10 ครั้ง 2. การบริหารเพื่อยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอ วันละ 2 รอบ รอบละ 10 ครั้ง โดยใช้มือดึงศีรษะเหยียดไปด้านข้างช้าๆ ค้างนับ 1-5 และ 3. การบริหารเพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อคอ โดยใช้ยางยืดคล้องศีรษะเหนือหู และดึงไปด้านหลัง นับค้าง 1-5 วินาที จำนวน10 ครั้ง พร้อมดึงไปด้านซ้าย และด้านขวา ให้ครบทั้งสองข้าง เป็นจำนวน10 ครั้ง

“ 3 อ.ที่สำคัญของการดูแลสุขภาพ คือ อากาศเป็นยา อาหารเป็นยา และออกกำลังกายเป็นยา มีการศึกษามากมายถึงข้อดีของออกกำลังกายต่อสุขภาพ เช่น คนที่ออกกำลังกายและปรับการใช้ชีวิตโดยเฉพาะการควบคุมอาหาร เมื่อติดตามไป 4 ปี มีโอกาสเกิดโรคเบาหวานลดลง นอกจากนี้ ยังช่วยลดอัตราการเสียชีวิตได้มากกว่าผู้ที่ได้ผ่าตัดขยายหลอดเลือดถึงเกือบ 40% อีกทั้งยังสามารถช่วยลดอาการปวดของภาวะปวดเข่าจากเข่าเสื่อมได้อย่างดี“ ผศ.นพ.วิศาล ย้ำถึงประโยชน์มากมายของการออกกำลังกายให้เป็นยาซึ่งทุกคนสามารถเริ่มได้ตั้งแต่วันนี้ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพและลดโอกาสป่วยด้วยตัวเอง