

เทคนิคการวิ่งไม่ให้ปวดเข่า

นำเสนอเมื่อ : 7 มิ.ย. 2553

การวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่ทำได้ง่าย แต่บางครั้งอาจเกิดอาการปวดเข่า นั้นเป็นเพราะออกกำลังกายไม่ถูกวิธี วันนี้เรามีเทคนิคการวิ่งไม่ให้ปวดเข่ามาบอก

- ควรอบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อให้เพียงพอ โดยเริ่มจากการเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะๆ ก่อนที่จะวิ่งเต็มๆ รวมทั้งควรยืดกล้ามเนื้อรอบเข่าและข้อเท้าทุกครั้ง เพื่อให้มีการปรับตัวของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกกำลังกาย โดยการเหยียดเข่าตรงและเกร็งกล้ามเนื้อต้นขาค้างไว้ 5 วินาทีต่อครั้ง ทำประมาณ 10-20 ครั้งต่อวัน
- เลือกซื้อรองเท้าวิ่งให้เหมาะสม รองเท้าที่ใช้ควรมีพื้นกันแรงกระแทกที่เพียงพอและมีความกระชับพอดีกับเท้า
- ควรตรวจดูลักษณะเท้าว่าผิดปกติหรือไม่ ส่วนใหญ่ที่พบคือ ภาวะเท้าแบน เวลาวิ่งนานๆ อาจทำให้เกิดอาการปวดเข่าและข้อเท้าได้
- ไม่ควรวิ่งก้าวเท้ายาวเกินไปหรือยกเข่าสูงเกินไป เพราะทำให้ข้อเข่าต้องงอมากเกินไปจนอาจทำให้เกิดปัญหาปวดเข่าได้ง่ายขึ้น
- ควรวิ่งโดยลงน้ำหนักที่ส้นเท้า การวิ่งโดยลงน้ำหนักที่ปลายเท้าหลายๆ จะทำให้เกิดแรงกระชากพังผืดฝ่าเท้า ปวดกล้ามเนื้อ และยังเกิดแรงที่ผิดปกติที่ผ่านต่อข้อเข่า ทำให้ต้องงอเข่ามากขึ้นขณะวิ่ง และอาจทำให้เกิดการปวดเข่าด้านหน้าได้

เพียงเท่านี้ก็สามารถออกกำลังกายโดยการวิ่งได้อย่างไม่ปวดเข่าแล้ว.

ที่มาข้อมูล : หนังสือพิมพ์เดลินิวส์