

## บอกเล่าก้าวทันหมอ

เรื่อง : รศ. นพ. พงศ์ศักดิ์ ยุกตะนันท์

# หมอกระดุกบอกเล่า.. อาการบาดเจ็บและการรักษาที่ “นักวิ่ง” ควรรู้

กระแสการออกกำลังกายยอดฮิตแห่งปี 2017 คงหนีไม่พ้น “การวิ่ง” อย่างแน่นอน หลายคนหันมาวิ่งเพื่อสร้างเป้าหมายในชีวิต แต่แต่ละคนก็มีเป้าหมายที่ต่างกันออกไป แต่สิ่งสำคัญที่นักวิ่งควรใส่ใจไม่แพ้ระยะทางที่ต้องพิชิต ก็คือการป้องกันอาการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น รวมไปถึงการปฐมพยาบาลเบื้องต้นและการรักษาทางการแพทย์ในกรณีได้รับบาดเจ็บอย่างรุนแรง

รศ. นพ. พงศ์ศักดิ์ ยุกตะนันท์ แพทย์ออร์โธปิดิกส์ และประธานหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเวชศาสตร์การกีฬา คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เล่าให้ฟังว่า การวิ่งเป็นธรรมชาติของมนุษย์อยู่แล้ว จึงไม่ได้เป็นกิจกรรมที่น่ากังวลมากนัก หากมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีน้ำหนักตัวเกินหรือโรคประจำตัวก็สามารถเริ่มวิ่งได้เลย สำหรับการบาดเจ็บจากการวิ่งอาจเกิดขึ้นได้จากการไม่เตรียมพร้อมร่างกายและอุปกรณ์ เช่น รองเท้าวิ่ง รวมถึงอุบัติเหตุและการบาดเจ็บสะสมจากการหักโหมและวิ่งระยะไกล

## ระดับความรุนแรงของอาการบาดเจ็บสะสม (Over Used) จากการวิ่ง

Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
รู้สึกเจ็บ หรือปวดหลังการวิ่ง แต่สมรรถภาพยังคงเดิม	รู้สึกเจ็บ หรือปวดระหว่างการวิ่ง แต่สมรรถภาพยังคงเดิม	รู้สึกเจ็บ หรือปวดระหว่างการวิ่ง และสมรรถภาพลดลงด้วย	รู้สึก เจ็บ หรือปวดตลอดเวลา
<b>มือควรปฏิบัติ</b> ควรลดการวิ่งลงจากปกติ 25% ประคบเย็น บริหารและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ภายภาพบำบัด	<b>มือควรปฏิบัติ</b> ควรลดการวิ่งลงจากปกติ 50% เพิ่มการบริหารกล้ามเนื้อ และอาจต้องรับประทานยา	<b>มือควรปฏิบัติ</b> ควรหยุดวิ่งชั่วคราว ทำกายภาพบำบัด รับประทานยา และอาจต้องฉีดยารักษาด้วย	<b>มือควรปฏิบัติ</b> อาจต้องเข้ารับการผ่าตัด หรือรักษาด้วยวิธีอื่นๆ ตามที่แพทย์เห็นสมควร เนื่องจากเป็นการบาดเจ็บเรื้อรังขั้นรุนแรง

รศ. นพ. พงศ์ศักดิ์ กล่าวถึงอาการบาดเจ็บที่มักพบบ่อยในนักวิ่ง ก็คือ อาการบาดเจ็บบริเวณเข่าด้านนอก (Iliotibial Band Friction Syndrome) เกิดจากการเสียดสีของแถบเอ็นกล้ามเนื้อต้นขาด้านข้างกับปุ่มกระดูก ซึ่งเป็นผลมาจากการเพิ่มระยะทางและความรุนแรงของการวิ่งอย่างรวดเร็วในช่วงเวลาสั้นๆ อาการนี้สามารถบรรเทาได้ด้วย การนอนหงายและพับเข้าไปด้วยเท้าข้าง รวมถึงการหมั่นยืดกล้ามเนื้อ และควรเผื่อเวลาในการฝึกซ้อมร่างกายก่อนลงสนามจริง โดยเฉพาะผู้ที่เคยวิ่งระยะสั้นๆ ไม่เกิน 5 กิโลเมตร และต้องการเพิ่มระยะทางการวิ่งขึ้นเป็น 20 กิโลเมตร (Half Marathon) ควรมีเวลาฝึกซ้อมอย่างน้อยประมาณ 12 สัปดาห์



อีกหนึ่งอาการบาดเจ็บที่พบได้ในนักวิ่งมาราธอนคือ กระดูกหักล้า (Stress Fracture) ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้นักวิ่งต้องหยุดพักเป็นเวลานาน เนื่องจากกล้ามเนื้ออ่อนล้าและไม่สามารถรับน้ำหนักหรือแรงกระแทกได้ ส่งผลให้กระดูกได้รับแรงกระแทกมากขึ้น ทำให้เกิดการแตกหักเล็กๆ ภายในโครงสร้างของกระดูก กระดูกหักล้าพบบ่อยที่กระดูกเหนือข้อเท้า ผู้ป่วยจะรู้สึกเจ็บปวดบริเวณเหนือข้อเท้า โดยอาการปวดจะเกิดขึ้นขณะวิ่ง เมื่อหยุดวิ่ง อาการก็อาจบรรเทาลง พอวิ่งอีกก็จะปวดอีกจนไม่สามารถวิ่งได้ เป็นเช่นนี้อยู่ซ้ำๆ แพทย์จะวินิจฉัยด้วยการสแกนกระดูก (Bone Scan) เนื่องจากการแตกหักดังกล่าวมีขนาดเล็กมาก การทำเอกซเรย์ปกติจะไม่สามารถมองเห็นได้ แต่สำหรับกรณีนี้ ผู้ป่วยจะหายเองได้ด้วยการหยุดพักการวิ่ง เพื่อให้กระดูกรักษาตัวเอง ส่วนใหญ่จะใช้เวลาประมาณ 2-3 เดือน แต่ก่อนที่จะกลับมาวิ่งอีกครั้ง ควรมั่นใจว่าไม่มีอาการปวดเหลืออยู่อีก มิฉะนั้นอาจทำให้กระดูกหักล้ามากขึ้นและกลายเป็นปัญหาเรื้อรังได้

นอกจากนี้ ยังมีอาการเจ็บปวดที่เกิดจากลักษณะอุ้งเท้าที่แตกต่างกันออกไป ได้แก่ นักวิ่งที่มีอุ้งเท้าสูง (High Arch Foot) มักพบอาการเอ็นร้อยหวายตึงมากกว่าปกติ ส่วนนักวิ่งที่มีลักษณะเท้าแบน (Flat Foot) อาจเกิดอาการปวดร้าวบริเวณอุ้งเท้า เนื่องจากการลงน้ำหนักที่ฝ่าเท้าด้านในมากกว่าปกติ ดังนั้น นักวิ่งจึงต้องเลือกพื้นรองเท้าให้เหมาะสมกับลักษณะเท้าของตนเองเพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บเหล่านี้ด้วย

นอกจากอาการบาดเจ็บของกระดูกและข้อ อาการทางกล้ามเนื้อ ก็เป็นสิ่งที่ไม่ควรละเลย โดยเฉพาะภาวะกล้ามเนื้อสลายจากการวิ่งต่อเนื่องยาวนาน ดังเช่นกรณี “ตูน บอดี้สแลม” ในกิจกรรมวิ่งการกุศลโครงการก้าวคนละก้าว ซึ่งได้รับการตรวจเลือดและพบค่าเอนไซม์กล้ามเนื้อ (Creatinine Phosphokinase หรือ CPK) ขึ้นสูงกว่า 4,000 U/L (โดยปกติจะมีค่าอยู่ระหว่าง 15 - 220 U/L) ค่า CPK ที่ขึ้นสูงเช่นนี้บ่งบอกถึง

ภาวะการสลายของกล้ามเนื้อที่ปนออกมาในเลือด ปัญหานี้อาจส่งผลร้ายแรงให้เกิดภาวะไตวายได้ นักวิ่งที่ประสบปัญหากล้ามเนื้อสลาย หากรักษาไม่ทันท่วงทีหรือไม่ถูกวิธีก็อาจเสียชีวิตได้ ทั้งนี้สามารถสังเกตอาการเริ่มต้นได้จากสีของปัสสาวะ หากมีสีเข้มกว่าปกติ ควรดื่มน้ำให้มากขึ้น

การรักษาอาการบาดเจ็บจากการวิ่งนั้น **รศ.นพ.พงศ์ศักดิ์** กล่าวว่า สำหรับอาการบาดเจ็บเบื้องต้น นักวิ่งและคนรอบข้างสามารถปฐมพยาบาลได้ง่ายๆ ด้วยการใช้หลัก “RICE” ได้แก่

**R** (Rest)  
หมายถึง การหยุดพักเมื่อเกิดการบาดเจ็บ

**I** (Ice)  
หมายถึง การใช้น้ำแข็งประคบส่วนที่ได้รับบาดเจ็บ ความเย็นจะช่วยลดอาการบวมและความเจ็บปวดได้

**C** (Compression)  
หมายถึง การใช้ผ้ายึดพันกระชับส่วนที่บาดเจ็บไว้ ไม่ให้บวมเพิ่มมากขึ้น

**E** (Elevation)  
หมายถึง การยกอวัยวะที่บาดเจ็บให้สูงกว่าระดับหัวใจ เช่น ยกขาสูง เพื่อช่วยลดอาการบวม

สำหรับการประคบเย็น ร้อน หรืออุ่นนั้น จะขึ้นอยู่กับอาการบาดเจ็บ หากเป็นการบาดเจ็บเฉียบพลัน เช่น ล้มข้อเท้าพลิก ให้ประคบเย็นใน 48 ชั่วโมงแรก และประคบร้อนต่อเพื่อลดอาการบวมซ้ำ แต่ถ้าเป็นการบาดเจ็บหรือปวดเรื้อรังจากการใช้งานกล้ามเนื้อต่อเนื่องยาวนาน จำเป็นต้องประคบอุ่นเพื่อคลายกล้ามเนื้อ

**รศ.นพ.พงศ์ศักดิ์** อธิบายเพิ่มเติมด้วยว่า ในผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงขึ้นเกินกว่าที่ร่างกายจะเยียวยาด้วยตนเอง ก็จะใช้การส่งกล้องรักษา เช่น อาการหมอนรองกระดูกฉีกบริเวณหัวเข่า พบได้มากในนักวิ่งทั่วไป แพทย์จะรักษาด้วยการส่งกล้องทำความสะอาดบริเวณที่ได้รับบาดเจ็บ โดยไม่จำเป็นต้องผ่าตัด ผู้ป่วยสามารถกลับมาเดินได้เป็นปกติภายใน 1 เดือน และกลับไปวิ่งหรือเล่นกีฬาได้ภายใน 3 เดือน แต่สำหรับอาการบาดเจ็บสาหัสที่จำเป็นต้องเข้ารับการผ่าตัด มักเกิดขึ้นกับนักกีฬาอาชีพมากกว่าประชาชนทั่วไป ซึ่งเป็นการบาดเจ็บแบบเฉียบพลัน เช่น เอ็นไขว้หน้าขาดในนักฟุตบอลที่เข้าพลิกจากการถูกกระแทก สาเหตุเช่นนี้ทำให้นักกีฬาอาชีพต้องเสียโอกาสในการลงแข่งขัน และจะต้องเข้ารับการส่งกล้องผ่าตัดซ่อมเอ็น โดยหลังการผ่าตัด 2 สัปดาห์จะต้องอาศัยอุปกรณ์ช่วยพยุงเดิน และกลับมาเดินได้เป็นปกติภายใน 3 เดือน แต่หากจะกลับไปเล่นกีฬาอาจต้องใช้เวลา 7-8 เดือนขึ้นไป ทั้งนี้ ในปัจจุบันมีการออกแบบท่าบริหารร่างกายก่อนการฝึกซ้อมและลงแข่งขัน เพื่อช่วยป้องกันเอ็นขาดซึ่งลดความเสี่ยงได้เป็นอย่างดี



“การตรวจเช็คสภาพร่างกาย การทำความเข้าใจเรื่องอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดที่ร่างกายจะรับได้ (Maximum Heart Rate) ”

สามารถคำนวณได้จากสูตร  
MaxHR = 220 - อายุ

ตัวอย่างเช่น บุคคลอายุ 30 ปี จะมีอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดอยู่ที่ 190 ครั้งต่อนาที (bpm) ซึ่งการออกกำลังกายอย่างหนักควรมีอัตราการเต้นของหัวใจอยู่ที่ประมาณ 60 - 80% ของ MaxHR (ไม่เกิน 152 ครั้งต่อนาที) เพื่อความปลอดภัย อีกทั้งยังต้องเลือกประเภทและลักษณะการวิ่งที่เหมาะสมสภาพร่างกายและวัยของตนเอง รวมถึงการตรวจเช็คสภาพอากาศ และการเตรียมพร้อมของเครื่องแต่งกายและรองเท้าวิ่งด้วย

รศ.นพ.พงศ์ศักดิ์ ยุคตงบัณฑิต

พ.จุฬา