

4 ระดับอาการบาดเจ็บ และการรักษาที่ “นักวิ่ง” ควรรู้



การบาดเจ็บจากการวิ่งอาจเกิดขึ้นได้ หากไม่มีการเตรียมพร้อมร่างกายและอุปกรณ์ เช่น รองเท้าวิ่ง รวมถึงอุบัติเหตุและการบาดเจ็บสะสมจากการหักโหมและวิ่งระยะไกล ซึ่งมีระดับความรุนแรง และวิธีการปฏิบัติที่แตกต่างกันออกไป แบ่งออกเป็น 4 ระดับดังนี้

Level 1

รู้สึกเจ็บหรือปวดหลังการวิ่ง แต่สมรรถภาพยังคงเดิม

ข้อควรปฏิบัติ

ควรลดการวิ่งลงจากปกติ 25% ประคบเย็น บริหารและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ภายภาพน่าดีด

Level 2

รู้สึกเจ็บหรือปวดระหว่างการวิ่ง แต่สมรรถภาพยังคงเดิม

ข้อควรปฏิบัติ

ควรลดการวิ่งลงจากปกติ 50% เพิ่มการบริหารกล้ามเนื้อ และอาจต้องรับประทานยาเพื่อบรรเทาอาการ

Level 3

รู้สึกเจ็บหรือปวดระหว่างการวิ่ง และสมรรถภาพลดลงด้วย

ข้อควรปฏิบัติ

ควรหยุดวิ่งชั่วคราว ทำกายภาพบำบัด รับประทานยา และอาจต้องฉีดยารักษาด้วย

Level 4

รู้สึกเจ็บหรือปวดตลอดเวลา

ข้อควรปฏิบัติ

อาจต้องเข้ารับการผ่าตัด หรือรักษาตัวด้วยวิธีอื่น ๆ ตามที่แพทย์เห็นสมควร เนื่องจากเป็นการบาดเจ็บเรื้อรังขั้นรุนแรง

การประคบเพื่อบรรเทาอาการปวด

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

