

Aquatic therapy

ข้อแนะนำ เบื้องต้น
ก่อนการออกกำลังกายในน้ำ มีดังนี้

1

การแต่งกายเพื่อการออกกำลังกายในน้ำสามารถใส่เครื่องแต่งกายในชุดที่ไม่จุ่มน้ำ หรือชุดหลวมๆ ได้ ทั้งนี้ได้ประโยชน์ เพิ่มแรงต้านขณะออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มการเผาผลาญพลังงานและสามารถสร้างกล้ามเนื้อได้ดีขึ้น

2

ควรอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังเสมอ โดยใช้เวลาประมาณ 5-10 นาทีร่วมกับ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยใช้เทคนิคการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อทั่วร่างกายเบาๆ

ควรใช้เวลาในการออกกำลังกายต่อเนื่องประมาณ 10-45 นาที โดยอาจเริ่มจากการเดินเร็วในน้ำตื้น เมื่อชำนาญแล้วจึงออกกำลังกายในน้ำลึกโดยใช้อุปกรณ์พยุงตัว และวิ่งในน้ำลึกได้ ควรออกกำลังกายต่อเนื่องให้ได้เวลารวมมากกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์ เพื่อประโยชน์ต่อระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด

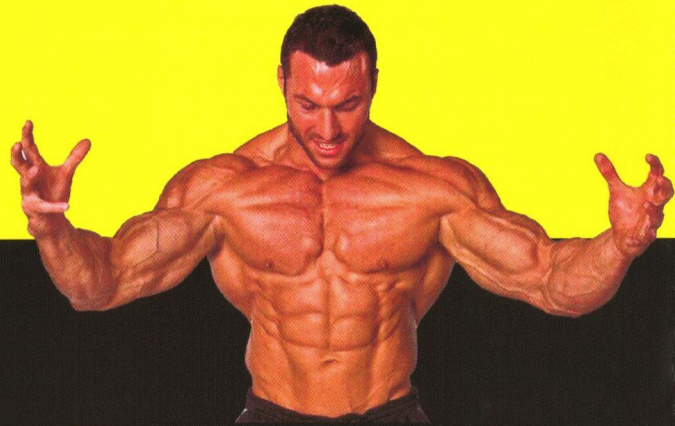
4

แนะนำให้ดื่มน้ำทั้งก่อนและหลัง การออกกำลังกาย เพื่อทดแทนสารน้ำที่เสียไปในระหว่างการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายทางน้ำ Aquatic therapy

วัตถุประสงค์
การออกกำลังกายทางน้ำ

- > เพิ่มสมรรถภาพหัวใจและระบบไหลเวียนเลือด
- > เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- > เพิ่มความยืดหยุ่นกาย
- > เพื่อฟื้นฟูสภาพร่างกายจากการบาดเจ็บ หรือทุพพลภาพ



SPORT **PAO**
CHONBURI



องค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี

ทางเลือกใหม่เพื่อสุขภาพ

**การออกกำลังกายในน้ำ
(Aquatic therapy)**



การออกกำลังกายในน้ำ

ทางเลือกใหม่เพื่อสุขภาพ

“การออกกำลังกาย”

หมายถึง การทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะที่มีความต่อเนื่องสม่ำเสมอโดยมีจุดประสงค์เพื่อฝึกฝน ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพของร่างกาย ให้มีความแข็งแรง ดันตัวสดชื่น

เป็นที่ทราบและยอมรับทั่วไปว่าการออกกำลังกายสามารถเสริมสร้างสุขภาพได้เป็นอย่างดี โดยมีข้อมูลจากงานวิจัยทางการแพทย์ยืนยันอย่างต่อเนื่องจำนวนมาก อย่างไรก็ตาม ภาวะขาดการออกกำลังกาย ยังคงเป็นปัญหาด้านสาธารณสุขที่สำคัญของประชากรโลก ข้อมูลจากประเทศสหรัฐอเมริกา รายงานว่า ประชาชนไม่น้อยกว่า 200,000 รายต่อปี เสียสุขภาพจากการขาดการออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายลดลง ก่อให้เกิดปัญหาโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคกระดูกงอตัวใหญ่ เป็นต้น และปัญหาดังกล่าวนับวันจะเพิ่มมากขึ้นในสังคมเมือง



ประเทศไทยประสบปัญหานี้ไม่ต่างกัน การส่งเสริมให้ประชาชนสนใจและใส่ใจทางด้านสุขภาพและรักการออกกำลังกายจึงเป็นปฏิบัติการเชิงรุกทางด้านสาธารณสุขที่สำคัญยิ่งที่แพทย์ทุกคนควรมีส่วนร่วมในการเน้นย้ำความสำคัญแก่ประชาชนผู้รับบริการทางการแพทย์ บทความนี้จะกล่าวถึง

“การออกกำลังกายในน้ำ” ซึ่งอาจยังไม่เป็นที่รู้จักแพร่หลายเพื่อแพทย์และการออกกำลังกายในน้ำ ทางเลือกใหม่เพื่อสุขภาพ ประชาชนสามารถเลือกนำไปใช้ปฏิบัติเพื่อเป็นประโยชน์ต่อไป

“การออกกำลังกายในน้ำ”

ซึ่งในที่นี้ไม่รวมถึง “การว่ายน้ำ” เป็นการออกกำลังกายที่มีประวัติศาสตร์ยาวนานและมีการพัฒนาต่อเนื่องมาตลอด ในอดีตเป็นที่รู้จักในชื่อ Aquatic therapy เริ่มนำมาใช้เป็นครั้งแรกในกลุ่มนักกีฬาที่ได้รับบาดเจ็บ มีจุดประสงค์ฟื้นฟูและคงสภาพร่างกายในระยะพักฟื้น เนื่องด้วยวิธีการออกกำลังกายชนิดนี้ก่อแรงกระแทกต่ำ **ในปัจจุบันสามารถแบ่งการออกกำลังกายในน้ำเป็น 2 ประเภท**

1. การออกกำลังกายในน้ำลึก (deepwater exercise) เป็นการออกกำลังกายในน้ำลึกระดับที่ไม่สามารถเอาเท้าแตะพื้นได้ การออกกำลังกายในลักษณะนี้อาจต้องอาศัยความชำนาญและความคุ้นเคยในน้ำ วิธีการออกกำลังกายชนิดนี้ได้ประโยชน์ค่อนข้างมาก เนื่องจากร่างกายทั้งส่วนบนและล่างจะได้เคลื่อนไหวตลอดเวลา โดยปกติมักต้องอาศัยอุปกรณ์ช่วยการลอยตัว
2. การออกกำลังกายในน้ำตื้น (shallowwater exercise) เป็นการออกกำลังกายในน้ำที่มีระดับความลึกไม่มากและเท้าต้องยืนถึงพื้นได้ตลอดเวลาวิธีนี้ เหมาะสำหรับผู้ที่เพิ่งเริ่มฝึกหัดการออกกำลังกายในน้ำ การออกกำลังกายชนิดนี้มีหลายรูปแบบ



การออกกำลังกายในน้ำในหลากหลายรูปแบบ ให้ประโยชน์ในแง่การสร้างเสริมสุขภาพ การลดน้ำหนัก และการรักษาทรดทรงได้ดีมาก เนื่องจากการออกกำลังกายที่สามารถออกแรงได้สุดกลัมนั้น เนื้อข้อของทั้งร่างกายส่วนบนและส่วนล่าง จากการออกแรงต้านกับแรงดันน้ำรอบทิศทาง (Full body resistant) จึงสามารถเผาผลาญพลังงานได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่ต้องเสี่ยงกับการบาดเจ็บ

สามารถใช้เป็นทางเลือกการออกกำลังกายได้เป็นอย่างดีโดยเฉพาะผู้ป่วยโรคอ้วนในระยะแรกของการลดน้ำหนัก เพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายจากแรงกระแทกจากการออกกำลังกายบนบก นอกจากนี้ยังมีข้อดีอื่นอีกเช่นว่า การออกกำลังกายในน้ำสามารถเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและเพิ่มความยืดหยุ่นทางกาย รวมทั้งสามารถเพิ่มมวลกระดูกได้เป็นอย่างดี ทั้งยังช่วยผ่อนคลาย **อารมณ์เครียดได้ดีมาก**

