

## ออกกำลังก็มีโทษ.... ทำหนักมากเกินไป ก็เป็นอันตรายกับข้อ

นำเสนอเมื่อ : 4 ธ.ค. 2552

ออกกำลังก็มีโทษ ทำหนักมากเกินไป ก็เป็นอันตรายกับข้อ



แพทย์ผู้เชี่ยวชาญกล่าวเตือนผู้ที่อยู่ในวัยกลางคน อายุระหว่าง 45-55 ปี ว่า ไม่ควรจะออกกำลังกายให้หนักมาก เพราะอาจจะทำให้ข้ออักเสบได้

การศึกษาที่อเมริกากับผู้ที่อยู่ในวัยกลางคน อายุระหว่าง 45-55 ปี ซึ่งมีน้ำหนักปกติ จำนวนไม่ต่ำกว่า 200 คน ได้พบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายมากที่สุด น่ากลัวว่าหัวเข่าจะเสื่อมยิ่งผู้ที่วิ่งหรือกระโดด จะยิ่งทำให้กระดูกอ่อนที่ยึดข้อต่อต่างๆ ของร่างกาย และเอ็นยึดเจ็บได้

เฉพาะในอังกฤษเพียงชาติเดียว ประมาณกันว่ามีผู้เป็นข้อเสื่อม อันเป็นโรคข้ออักเสบแบบที่เป็นกันมากที่สุด เป็นจำนวนมากถึง 8 ล้านคน ผู้ป่วยจะมีอาการปวดบวมและการยึดติดของข้อต่อ และมักจะเป็นในหมู่ผู้หญิง ยิ่งมีอายุและน้ำหนักตัวมากขึ้นก็เป็นง่ายขึ้น

หมอคริสตอฟ สเตลิ่ง หัวหน้านักวิจัยมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย กล่าวว่า "ข้อมูลบอกว่าผู้ที่ออกกำลังกายหนัก จะเสี่ยงกับการเกิดข้อเข่าผิดปกติ ดังนั้นจึงเท่ากับว่าเสี่ยงกับการจะเป็นข้อเสื่อมอย่างยิ่ง".