อาการปวดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย

“ปวดกล้ามเนื้อ” หลังจากออกกำลังกาย เป็นอาการที่พบบ่อย ซึ่งอาการที่เกิดขึ้นนั้นอาจทำให้ใครหลายคนท้อแท้จนบอกลากับการออกกำลังกายไปเลย โดยเฉพาะคนที่เริ่มออกกำลังกายใหม่ ๆ แต่แท้จริงแล้วอาการปวดนั้นเป็นเรื่องปกติ ในบทความนี้จะขอนำเสนอยาที่ใช้และวิธีปฏิบัติตัวเมื่อมีอาการปวดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย

สำหรับวิธีปฏิบัติตัวเมื่อมีอาการปวดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายฟื้นฟูอย่างปลอดภัย มีดังนี้

1. อย่าเพิ่งออกกำลังกายซ้ำ
2. ออกกำลังกายให้มีช่วงพัก
3. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อน และหลังออกกำลังกาย
4. รับประทานอาหารให้เพียงพอ
5. พักผ่อนให้เพียงพอ

หากอาการปวดไม่ดีขึ้น หรือส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน สามารถใช้ยาเพื่อช่วยบรรเทาอาการได้ เช่น ยาแก้ปวดพาราเซตามอล (Paracetamol)

การใช้ยาเป็นเพียงอีกทางเลือกหนึ่งในการบรรเทาอาการปวดเท่านั้น ดังนั้นจึงควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยาทุกครั้ง

แหล่งที่มา https://oryor.com/media/infoGraphic/media_printing/2290