

มหัศจรรย์วิ่ง จากประสบการณ์ของหมอลักษณ์

หมอลักษณ์เป็นคนออกกำลังกายและเล่นกีฬามาตั้งแต่เด็กๆ กีฬาที่เล่นมากที่สุดคือบาสเก็ตบอล เนื่องจากมีสนามบาสเก็ตบอลอยู่ตรงข้ามหน้าบ้านเลยตั้งแต่จำความได้ พอขึ้นชั้นประถมก็เล่นบาสเก็ตบอลกับเพื่อนๆแถวบ้านรวมทั้งที่โรงเรียนด้วย เล่นต่อมาจนถึงชั้นมัธยมต้นและมัธยมปลาย กีฬาอื่นๆไม่อยู่ในสายตาเอาเสียเลย พอเข้ามหาวิทยาลัยเริ่มเล่นกีฬาหลากหลายขึ้น เช่นวอลเลย์บอล เทนนิส วายน้ำ เต้นแอโรบิก แต่ที่ฝึกซ้อมมากยังคงเป็นบาสเก็ตบอล เกือบไปเล่นกีฬาบาสเก็ตบอลทีมเขต 9 จังหวัดสงขลาแล้ว ตัดสินใจเลิกเรียนดีกว่าจึงไม่ได้ไป แต่ก็ยังเล่นบาสเก็ตบอลและวอลเลย์บอลให้กีฬามหาวิทยาลัย เมื่อเรียนจบแพทย์แล้วไปเป็นแพทย์ฝึกหัด แพทย์ประจำบ้านสาขาเวชศาสตร์ฟื้นฟูหาโอกาสเล่นกีฬาเป็นทีมได้ยากแล้ว ช่วงนั้นกลับมาสนใจเต้นแอโรบิก ยังไม่คิดจะวิ่งแต่อย่างใด นานๆครั้งตอนเป็นแพทย์ประจำบ้านที่รามาริบดี เคยไปวิ่งรอบวังสวนจิตรลดาบ้างแต่ก็ไม่ชอบ ช่วงกลับไปเป็นอาจารย์แพทย์ที่มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ 4-5 ปีแรกก็ยังเต้นแอโรบิก พร้อมทั้งสอนเต้นแอโรบิกไปด้วย หลังจากนั้นก็เข้าสู่การดำเนินงานสูบน้ำอยู่ 10 ปี ต่อด้วยกอล์ฟอีกเกือบ 10 ปี แล้วเลิกไปโดยปริยาย เนื่องจากมีอาการเวียนศีรษะ (Vertigo) บ่อยๆ จึงเลิกดำเนินไป ส่วนกอล์ฟกินเวลาทำงานและชีวิตส่วนตัวมากไป อีกทั้งเจอแต่ก๊วนกอล์ฟที่ชอบเล่นพนันกัน จึงค่อยๆถอนตัวออกห่างไปเรื่อยๆ ช่วงที่คุณแม่ป่วยหนักมา 4-5 ปี แทบไม่ได้ออกกำลังกายเลย

พอคุณแม่เสียเมื่อ 3 ปีที่แล้ว จึงเริ่มตั้งหลักใหม่ จะออกกำลังกายอะไรดีนะ ไปลองโยคะ อยู่พักหนึ่งก็ไม่ชอบ จนกระทั่งได้มีโอกาสเข้าอบรมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและปฏิบัติธรรมที่ศูนย์สุขภาพจิต อำเภอมะริม จังหวัดเชียงใหม่ ได้กลับมาเจอคุณหมอลักษณ์ เราได้คุยกันเรื่องวิ่งบ้าง ประกอบกับคุณหมอลักษณ์ได้จัดงานวิ่งการกุศลของโรงพยาบาลนครพนม 10 ธันวาคม พ.ศ. 2526 มีโอกาสเข้าไปร่วมกิจกรรมนี้เป็นครั้งแรกระยะ 10 กิโลเมตร หลังจากนั้นเราก็นัดไปวิ่งงาน Laguna Phuket International Marathon ปี พ.ศ.2527 ลงระยะ 10 กิโลเมตร เช่นเคย มีเรื่องที่เราสร้างแรงบันดาลใจให้หมอลักษณ์วิ่งต่อคือในกลุ่มนักวิ่งที่งานนี้ นักวิ่งที่อายุมากที่สุดในกลุ่มนี้เป็นชาวญี่ปุ่นอายุ 90 ปีแล้วก็ยังมาวิ่งเลย หลังจากนั้นก็เริ่มซ้อมวิ่ง

มากขึ้น ตั้งเป้าหมายไว้ว่าปีถัดไปจะลงระยะฮาร์ฟมาราธอนที่ภูเก็ตอีกเช่นเคยในปี พ.ศ.2558 และตอนปลายปีก็ไปลงระยะฮาร์ฟที่งานเชียงใหม่มาราธอน ต่อด้วยต้นปี พ.ศ.2559 ก็ไปวิ่งระยะฮาร์ฟมาราธอนอีกที่งานขอนแก่นมาราธอน อย่างไรก็ตามด้วยภาระงานประจำและงานจรรยาที่มีเข้ามาอย่างต่อเนื่อง ทำให้ไม่สามารถฝึกซ้อมได้ตามแผน แต่ว่างเมื่อไหร่ก็จะไปซ้อมวิ่งที่สวนสาธารณะใกล้บ้านเสมอๆ

เมื่อ 18 ตุลาคม 2558 หมอได้จัดงานวิ่งเพื่อรณรงค์ป้องกันโรคกระดูกพรุน ใช้ชื่อว่า **Fit Your Bone Run For Healthy Bone 2015** มีโอกาสได้รู้จักครูตินในงานนี้ เนื่องจากได้เชิญท่านมาเป็นวิทยากรในงานนี้ด้วย หลังจากนั้นก็ได้ติดตามงานของท่านมาตลอด รู้สึกทั้งในการที่ท่านทุ่มเทการฝึกสอนเกี่ยวกับการวิ่งอย่างไม่รู้ลี้กเหน็ดเหนื่อย เห็นท่านมีความสุขกับการให้ความรู้อย่างไม่ปิดบัง ติดตามเฟสบุ๊คของท่าน ต่อด้วยสมัครสมาชิกรัฐธรรมนูญฉบับที่ 20 จนกระทั่งได้มีโอกาสเข้าแคมป์ฝึกวิ่งของท่าน 2 ครั้ง ทำให้ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการฝึกฝนเรื่องวิ่งอีกมากมาย ได้เพื่อนนักวิ่งอีกเพียบที่ชอบมากอีกเรื่องคือได้สมัครเข้าเป็นลูกบ้านวิ่งวัดใจกับครูติน ตอนต้นปี พ.ศ.2558 ตอนสมัครตั้งเป้าไว้ว่าจะฝึกซ้อมจนวิ่งระยะ 10 กิโลเมตรให้ได้ภายใน 1 ชั่วโมง และ 21 กิโลเมตร ให้ได้ภายใน 2 ชั่วโมงครึ่ง เป็นครั้งแรกในชีวิตที่มีการฝึกตามตารางฝึกของครูตินและมีการบันทึกรายงานผลการฝึกผ่านทางเฟสบุ๊ค แต่เป็นที่น่าเสียดายและเสียใจที่หมอต้อต้องขอลาออกจากบ้านวัดใจฯ ก่อนกำหนด เพราะไม่สามารถจัดตารางเวลาฝึกให้ลงตามแผนได้ เมื่อจัดชีวิตงานลงตัวได้ดีกว่านี้จะขอกลับไปเข้าบ้านวัดใจใหม่ นะคะครูติน

แล้วการวิ่งเป็นเรื่องมหัศจรรย์สำหรับหมोजันทร้อยอย่างไรหรือ ?

1. เป็นเรื่องไม่คาดคิดที่จะมาเริ่มวิ่งตอนอายุ 55 ปี โดนเพื่อนๆเตือนเสมอๆว่า ไม่กลัวข้อเข่าเสื่อมหรือ เลยตัดสินใจว่าเอาตัวเองเป็นเดิมพัน ฝึกซ้อมให้ถูกต้องตามหลักวิชาการ ไม่หักโหม วิ่งแล้วอย่าให้เจ็บ เจ็บเมื่อไหร่ต้องพัก ฟันฟุร่างกายให้พร้อมที่จะกลับไปวิ่งใหม่ เท่าที่วิ่งมา ยังไม่มีปัญหาเจ็บเข่า แต่จะมีปัญหาตะคริวเป็นครั้งคราว ที่เป็นตะคริวหนักที่สุดคือวิ่งฮาร์ฟมาราธอนเมื่อ 12 สิงหาคม 2559 ตะคริวเริ่มมาเยือนตั้งแต่

กิโลเมตรที่ 9 แล้วค่อยๆหนักขึ้นๆจนวิ่งต่อไม่ได้ที่กิโลเมตรที่ 17 รู้เลยว่าผลการขาดการฝึกซ้อมอีกทั้งขาดการวอร์มอัพ ที่เพียงพอก่อนการแข่งขัน จึงได้มาซึ่งผลที่เกิดขึ้น ก่อนหน้านี้เวลาเราให้คำแนะนำเรื่องตะคริวกับคนไข้ เราก็พูดไปตามทฤษฎีที่ได้ร่ำเรียนมา จนกระทั่งได้มาประสบกับตัวเองมันมีมิติและรายละเอียดมากมายที่ต้องเรียนรู้และปฏิบัติ

2. ถามว่าการวิ่งมันเป็นความชอบ รัก และหลงใหล (Passion) ของเราแล้วหรือยัง
ตอบตัวเองว่าคล้ายๆนะ ปกติเป็นคนชอบนอนตื่นสาย มีกิจกรรมอยู่ไม่กี่อย่างทีอยากจะทำลุกขึ้นมาทำตอนเช้ามีได้ คือตีกอล์ฟ ปฏิบัติธรรม และลุกขึ้นมาวิ่งนี้แหละ ตอนนี้อย่างใจที่อยากวิ่ง อยากพัฒนาการวิ่ง ตื่นเต้นทุกครั้งที่ได้ลงวิ่ง เรียนรู้ ศึกษา เกี่ยวกับการวิ่งจากผู้รู้ จากหนังสือ จากเว็บ หรือยูทูป มีเป้าหมายที่อยากวิ่งถึงระดับมาราธอน ถึงแม้จะอายุมากแล้วก็ตาม คิดว่าถ้ามีเวลาฝึกฝนได้มากขึ้นตามแผนการฝึกอีก 2 ปี น่าจะไปได้ถึงเป้าหมาย ไม่น่าจะยาก ก่อนที่จะวิ่งให้ถึง 10 กิโลเมตรก็ไม่เคยคิดว่าตัวเองจะทำได้ เพราะในเบื้องต้นวิ่งได้แค่ 3-4 กิโลเมตรก็เหนื่อยหอบมากแล้ว พอไต่ระยะมาถึง 21 กิโลเมตร ก็ไม่คิดว่าจะไปถึง แต่ก็ไหวจนได้ถึงแม้ว่าทำเวลาได้ไม่คืนัก จะเป็นเรื่องมหัศจรรย์สำหรับตัวเองมาก ถ้าวิ่งถึงระดับมาราธอนได้ เมื่อคิดบวกให้กับตัวเอง มีเสียงกระซิบอยู่ใกล้ๆว่า ต้องได้สิ ก็เราหลงใหลและหัวใจต้องการจะทำแล้วนี่
3. มีเพื่อนต่างวัยเพิ่มขึ้นอย่างมากมายในวงการวิ่ง มีเพื่อนที่แบ่งปันประสบการณ์การวิ่งให้ อย่างมากมาย คอยให้กำลังใจ คอยเป็นพี่เลี้ยง ถึงแม้บางคนยังไม่เคยรู้จักหน้าค่าตากัน แคร้รู้จักกันผ่านเฟซบุ๊ก สิ่งเหล่านี้ให้คุณค่าทางจิตใจอย่างมากมาย และสอนให้เราคิดบวกมากยิ่งขึ้นอย่างไม่รู้ตัว
4. สามารถนำเทคนิคการวิ่งมาผสมผสานกับการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะในเรื่องของการทำอานาปานสติ รู้ถึงลมหายใจเข้าออกขณะวิ่งได้อย่างชัดเจน ถึงความเร็วและแรงของลมหายใจเข้าออก บางครั้งก็ระลึกถึงการเคลื่อนไหวของเท้า จิตเป็นสมาธิมากขึ้น ไม่วอกแวกคิดเรื่อยเปื่อย ตอนวิ่งแล้วเหนื่อยมากๆ มันมาแบบไม่รู้ตัวจริงๆ พอจิตจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจ ความเหนื่อยค่อยๆจางลงได้

5. ที่แน่ๆหลังจากฝึกวิ่งมาได้ 2-3 ปีนี้ มีความแข็งแรงและทนทานมากขึ้น วัดจากการที่ไปปั่นเขา (เป็นอีกกิจกรรมที่ชอบ แต่ไม่ค่อยมีเวลาไป) ที่นานๆไปที รู้เลยว่า เหนื่อยน้อยลงและอึดมากขึ้น ข้อเข่าแข็งแรงขึ้น ปวดกล้ามเนื้อหน้าขาน้อยลงไปมากทีเดียว สองกิจกรรมของการวิ่งและปั่นเขาช่วยเสริมพลังกันได้อย่างดี
6. ให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแล รักษา และฟื้นฟู หลังการบาดเจ็บจากการวิ่งทางสปีดออนไลน์มากขึ้น ทั้งๆที่พิมพ์ภาษาไทยอ่อนแอมากๆคะ แต่ก็อยากทำ อยากแบ่งปัน ให้นักวิ่งได้ดูแลตนเองเบื้องต้นอย่างง่ายๆ ก่อนที่จะไปพบแพทย์ ทำให้เราอ่านหนังสือมากขึ้นโดยปริยาย และพิมพ์คล่องขึ้น ตามลำดับ

แค่หมอบเข้ามาอยู่ในวงการวิ่ง มันก็เปลี่ยนวิถีชีวิตได้หลายๆอย่าง ที่สำคัญเปลี่ยนไปในทางบวกเสียด้วย แล้วคุณหะลองมาสัมผัสดูใหม่ ไม่ลองไม่รู้นะคะ แล้วจะรู้ว่ามันมหัศจรรย์จริงๆ

พ.ญ.สุขจันทร์ พงษ์ประไพ

หัวหน้าแผนกเวชศาสตร์ฟื้นฟู

โรงพยาบาลวิชัยยุทธ

อีเมล : sukajan@hotmail.com

เฟสบุ๊ค : Sukajan Pongprapai