

หมอฟันออกวิ่ง

ทพญ. ชรินญา กาญจนเสวี (มิยู)

อาชีพหมอฟันแบบพวกเราแค่ต้องนั่งฟังช่องปากคนไข้ ทำฟันทั้งวันก็รู้หมดแรงแล้ว ยิ่งถ้าใครทำงานในคลินิกเอกชนยิ่งแล้วใหญ่ บางคนต้องลากยาวถึง 2 ทุ่มเลย ยิ่งทำงานหนักก็ยิ่งไม่ค่อยได้พบปะผู้คนมากเท่าไรเจอแต่ผู้ช่วย และคนไข้ที่อ้าปากให้เราอย่างเดียว เราเป็นคนหนึ่งที่รู้สึกว่าการนั่งทำฟัน ๆๆ อย่างเดียวโดยไม่ให้เวลากับตัวเองในการพักผ่อน ทั้งร่างกายและจิตใจบ้างอาจจะทำให้เราหมด passion ในการทำงานได้ ปัจจุบันเราจะเห็นว่าเหล่าทันตแพทย์เริ่มใช้ชีวิตแบบ work life balance มากขึ้น “การวิ่ง” ก็ถือเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่ฮิตมากในยุคนี้ อาจเพราะความง่ายทั้งอุปกรณ์ เวลา สถานที่ที่มีเครื่องเท็ก และชุดวิ่ง ก็สามารถเริ่มต้นการออกกำลังกายได้แล้ว บางคนวิ่งลดความอ้วน บางคนวิ่งเพื่อสุขภาพ วิ่งลดโรค และบางคน (เช่นเรา) ก็วิ่งเพื่อให้ลืมใครสักคน



สำหรับเพื่อน ๆ ที่ไม่เคยวิ่งมาก่อนและอยากเริ่มต้นวิ่งดูเรามีเทคนิคเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เราใช้ตอนเราเริ่มวิ่งแรก ๆ มาแนะนำ นั่นคือ เทคนิคการวิ่งสลับเดิน เราจะเห็นว่าช่วงแรก ๆ สำหรับคนที่เพิ่งเริ่มต้นวิ่งหรือไม่เคยวิ่งมาก่อนจะวิ่งออกตัวกันแรงมากกก ซึ่งพอเราวิ่งไปสัก 100-200 m ก็หอบแล้ว แรก ๆ เราจะรู้สึกเฟลนิด ๆ ว่าทำไมเหนื่อยง่ายจัง แต่ไม่ต้องเศร้าใจไป เราไม่จำเป็นต้องเริ่มด้วยการวิ่งเร็ว แค่สามารถวิ่งสลับเดินไปให้ครบเป้าหมายที่ตั้งไว้ให้ได้ก็พอ เช่น การวิ่งแบบนับเวลา โดยวิ่งต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ พอให้เราไม่เหนื่อยมาก พอพูดคุยกได้ ดูสิว่าได้นานแค่ไหน บางคนวิ่งต่อเนื่อง 30 วินาที ก็ถือว่าเยอะแล้ว บางคนอาจจะได้ 1 นาที เป็นต้น ถ้าเหนื่อยก็เดิน พอหายเหนื่อยก็เริ่มใหม่ หรือ บางคนอาจจะตั้งเป้าจากระยะทางการวิ่ง เช่น ถ้าเราตั้งเป้าการฝึกวิ่งไว้ที่ 3 กิโลเมตร อาจจะลองฝึกแบบนี้ดู

วันนี้เลยอยากมาแชร์ประสบการณ์ในวงการวิ่งของเราให้เพื่อน ๆ ทันตแพทย์ได้เห็นว่า การวิ่งก็เป็นอีกกิจกรรมที่ดีเพื่อลดความเครียดจากการทำงาน จากคนที่วิ่งเพราะออกหัก วิ่ง ๆ เดิน ๆ หยุด ๆ ในตอนแรก จนตอนนี้เราสามารถกลายเป็นนักวิ่งที่ล้าถ่วงในสนามแข่งวิ่งจริงได้ มีถ้วยรางวัลกว่า 100 ถ้วยเต็มบ้าน สามารถวิ่งจบระยะมาราธอน แล้วเรายังทำให้คนในครอบครัว และคนที่เรารักออกมาวิ่งตามได้ด้วย





วิ่งต่อเนื่องด้วยความเร็วที่เราพูดเป็นประโยคได้ (หัวใจโซน 2) อย่างต่อเนื่อง สัก 300-500 m และสลับเดิน 1 km ทำไปจนครบ 3 km ค่อย ๆ ขยับเป็นวิ่งต่อเนื่อง 1 km สลับเดิน 1 km ทำไปจนครบ 3 km ลองเพิ่มระยะการวิ่งต่อเนื่องเป็น 1-2 km ไม่ต้องวิ่งเร็ว แค่วิ่งช้า ๆ ค่อย ๆ ไป และสลับเดิน 1 km (credit : Thairun) เมื่อร่างกาย และ หัวใจเราเริ่มชินกับความเหนื่อยที่เราซ้อมแล้ว เราก็จะสามารถวิ่งต่อเนื่อง 3 km ได้มันจะวิ่งได้เองแบบง ๆ เลยละ รับรองว่า 1 อาทิตย์ ผ่านไปก็จะเริ่มเห็นผลแล้วแน

อีกเทคนิคที่คนที่มันตรีนในหัวใจอย่างเราใช้ในการซ้อม ปัจจุบัน คือ การวิ่งตามจังหวะเพลง เราจะมี playlist ของเราเลย ว่าตารางวิ่งวันไหนจะวิ่งช้าวิ่งเร็ว วิ่งเพชอะไรต้องใช้ playlist อะไร ซึ่งส่วนตัวแล้วทำให้รู้สึกว่าการวิ่งไปเรื่อย ๆ ต่อเนื่องได้สนุกขึ้น วิ่งแล้วไม่เหนื่อย วิ่งไปเดินไปก็ได้ หรือ บางคนก็ไปวิ่งกับเพื่อน กับก๊วน วิ่ง วิ่งไปคุยไปก็เพลิน ๆ ไปอีกแบบ แถมพอเริ่มวิ่งจริง ๆ จัง ๆ เราก็จะเริ่มมีเพื่อนที่อยู่นอกวงการทำฟิตมากขึ้น เรียกได้ว่าได้เพื่อนใหม่ เยอะมาก ๆ จากทุกวงการ มีสังคมใหม่ ๆ มากขึ้น แถมยังพาพวกเขา มาทำฟิตกับเราได้อีกด้วย

สิ่งที่เกิดขึ้นอีกอย่างสำหรับเราเมื่อเข้าวงการวิ่งแล้วคือ เรามีกิจกรรมเพิ่มเติมเวลาไปเที่ยวต่างจังหวัดหรือต่างประเทศ นั่น คือ การสมัครงานวิ่งและไปเที่ยวตามสถานที่ต่าง ๆ มากมาย อย่าง มาราธอนแรกของเราที่ Osaka Marathon 2019 ของเรา เราเป็นคนที่ชอบเที่ยวญี่ปุ่นมากกกก เคยไปปีละหลายครั้ง แต่ครั้งที่ไปลงงานวิ่งมีความพิเศษสุดๆ เหมือนเราจะได้เห็นอีกมุมหนึ่งของเมืองที่เราไป เห็นผู้คน เห็นสิ่งแวดล้อม ที่ต่างไปจากการที่เราไปเที่ยวเฉย ๆ ที่เคยไป จนวนางแพลนสมัครวิ่งและไปเที่ยวในประเทศต่าง ๆ หลายประเทศ (แต่ดันมีโควิด ต้องพับแพลนไปก่อน) สรุปแล้ว การวิ่งก็ถือว่าเป็น Hobby อีกอย่างที่น่าสนใจสำหรับอาชีพทันตแพทย์ เพื่อสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง เติม Passion ในการทำงานของเราได้ ขอบอกว่า ตั้งแต่มาวิ่ง อาการเมื่อยตามตัว หลัง แขน ไม่ค่อยมีแล้ว (เมื่อยขาแทน) แถมเวลาทำคนไข้ติดต่อกันนาน ๆ รู้สึกเหนื่อยน้อยลงกว่าเดิมเลย อยากให้เพื่อน ๆ ลองดูนะ มาวิ่งกัน เราอยากเห็นทันตแพทย์ไทยแข็งแรง ถ้าเจอกันตามงานวิ่งหรือตามสวนมาทักกันได้น่ารักใครให้ลองชวนมาวิ่งกันนะคะ :))

