เวชศาสตร์การกีฬา

ความหมาย

เวชศาสตร์(Sports Medicine)การกีฬาเป็นวิชาที่ว่าด้วยการนำกิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมการกีฬามาใช้เพื่อช่วยพัฒนา สร้างเสริม และบำบัดรักษาความบกพร่องของสุขภาพและสมรรถภาพของร่างกายและจิตใจ โดยใช้หลักวิชาต่างๆ ทั้งทางการแพทย์และวิทยาศาสตร์ เช่น สรีรวิทยา จิตวิทยา โภชนาการ ชีวกลศาสตร์ และอื่นๆ เป็นแนวทาง หรืออีกนัยหนึ่งอาจจะกล่าวได้ว่า เวชศาสตร์การกีฬา ก็คือการนำคุณค่าและประโยชน์ของการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักการและเหมาะสมกับสภาพของร่างกายและจิตใจของแต่ละบุคคลมาพัฒนาสร้างเสริมและบำบัดรักษาสุขภาพและสมรรถภาพของร่างกายและจิตใจของบุคคลให้มีความสมบูรณ์นั่นเอง

ขอบข่ายของวิชาเวชศาสตร์การกีฬา

เนื่องจากว่าเวชศาสตร์การกีฬาเป็นวิชาที่ได้นำหลักการของวิชาการด้านต่างๆ ทั้งทางการแพทย์และทางด้านวิทยาศาสตร์ เช่น กายวิภาคและสรีรวิทยา จิตวิทยา โภชนาการ ชีวกลศาสตร์ และ อื่นๆ มาเป็นแนวทางดังนั้นเวชศาสตร์การกีฬาจึงเป็นวิชาการที่มีขอบข่ายครอบคลุมในด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้คือ การปฐมพยาบาลและการกู้ชีพทางการกีฬา การป้องกันและการรักษาบาดเจ็บทางการกีฬา การออกกำลังกายสำหรับบุคคลในวัยต่างๆ การจัดโปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับบุคคลตามสภาพและความสามารถของร่างกาย การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย การฟื้นฟูและพัฒนาสมรรถภาพของนักกีฬา การศึกษาและการวิเคราะห์สมรรถภาพของร่างกาย กายภาพบำบัดทางการกีฬา โภชนาการบำบัดทางการกีฬา และอื่นๆ ทั้งนี้เพื่อที่จะสร้างเสริมและบำบัดสุขภาพและสมรรถภาพร่างกายและจิตใจด้วยวิธีการและผลจากการเล่นกีฬานั้นเอง

ความเป็นมา

เวชศาสตร์การกีฬาเป็นสาขาที่ได้มีกำเนิดมานานแล้ว เพียงแต่ว่าในขณะนั้นไม่ได้รู้ในชื่อของเวชศาสตร์การกีฬาเท่านั้น คือ เมื่อประมาณ 3,000 ปีก่อนคริสตศักราช ชาวกรีกโบราณได้เห็นความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย และได้นำการออกกำลังกายมาใช้เพื่อช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพของร่างกาย และใช้เพื่อกายภาพบำบัดมาแล้ว ฮีโรดิคุส (Herodicus) เป็นแพทย์ชาวกรีกคนแรกที่ได้นำการออกกำลังกายมาใช้ เพื่อทำกายภาพบำบัดให้คนไข้ของเขา ส่วนฮิโปแครตีส (Hippocrates) ซึ่งเป็นศิษย์คนหนึ่งของฮีโรดิคุส ก็ได้เห็นคุณค่าและสนับสนุนการออกกำลังกายเช่นเดียวกันโดยได้กล่าวว่าอวัยวะทุกๆ ส่วนของร่างกาย จะต้องมีการทำหน้าที่ หากว่าอวัยวะเหล่านี้มีการออกกำลังกายและมีการทำงานตามหน้าที่ให้ผลดีแล้ว อวัยวะต่างๆ ของร่างกายเหล่านี้ก็จะมีการเจริญเติบโต มีความแข็งแรงและมีความเสื่อมช้า แต่กลับตรงกันข้ามถ้าไม่มีการทำงานและไม่มีการออกกำลังกายอวัยวะเหล่านั้นก็จะอ่อนแอ มีการเจริญเติบโตช้า และเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย

นับตั้งแต่นั้นมาก็ได้มีการนำคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายมาใช้เพื่อเสริมสร้างพัฒนาและเพื่อทำกายภาพบำบัดในด้านต่างๆ เรื่อยมา เช่น เมื่อประมาณปี ค.ศ 150 กาเลน (Galen) ซึ่งเป็นแพทย์ผู้มีชื่อเสียงคนหนึ่งในสมัยนั้น ได้แนะนำให้คนไข้ของเขาได้ออกกำลังกายด้วยการรับส่งลูกบอลที่มีน้ำหนักควบคู่กันไปกับการเยียวยาอย่างอื่นด้วยทั้งนี้

เพื่อช่วยให้คนไข้ฟื้นคืนสู่สภาพปกติเร็วขึ้น และในปี ค.ศ. 157 ได้รับการแต่งตั้งให้เป็นศัลยแพทย์ประจำทีมนักต่อสู้กันด้วยอาวุธและได้ใช้การออกกำลังกายเพื่อช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายของคนไข้ของเขาด้วย

ต่อมาการออกกำลังกายก็ได้รับความนิยม และนำมาใช้เพื่อช่วยในการฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกายเรื่อยๆ คือ เมื่อประมาณศตวรรษที่ 18 ทิสซอท (Tissot) ก็ได้แนะนำให้คนไข้ของเขาได้ทำการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายเบา ๆ หลังผ่าตัดเพื่อช่วยให้ร่างกายฟื้นคืนสู่สภาพปกติให้เร็วขึ้น และนอกจากนี้เขายังได้ใช้กิจกรรมนันทนาการทำเป็นนันทนาการบำบัด (recreation therapy) ทางด้านจิตใจด้วย

ในระยะเวลาไล่เลี่ยกันนี้ เปอร์ เฮ็นริค ลิงก์ (Per Henrich Ling) แพทย์ผู้เชี่ยวชาญและเป็นนักพลศึกษาชาวสวีเดน ได้มีความเห็นว่า การที่จะทำให้การออกกำลังกายได้เป็นประโยชน์แก่บุคคลอย่างแท้จริงได้นั้นจะต้องจัดให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายได้มีความเหมาะสม ถูกต้องตามหลักวิชาการและเหมาะสมตามสภาพร่างกายของบุคคลแต่ละวัยและแต่ละสภาพของร่างกายด้วย ด้วยเหตุผลนี้เขาจึงได้จัดวิชาพลศึกษาเพื่อให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายเป็น 3 รูปแบบสำหรับบุคคล 3 ประเภท ด้วยกันคือ การพลศึกษาสำหรับนักเรียนในโรงเรียน การพลศึกษาสำหรับการทหาร และการพลศึกษาสำหรับกายภาพบำบัด แบรนติน (Branting) เป็นอีกคนหนึ่งที่ได้ทำการศึกษาถึงผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบประสาทและระบบไหลเวียนโลหิตเพื่อที่จะนำมาใช้กายภาพบำบัดอีกต่อหนึ่ง และในปี ค.ศ. 1858 แมคคลาเร็น (Maclaren) แพทย์ชาวอังกฤษก็ได้เขียนสรุปแนวคิดเกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้ว่า สุขภาพดีมีความสำคัญมากกว่าการมีกำลังแต่เพียงอย่างเดียวการออกกำลังกายจะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และการออกกำลังกายถือเป็นสิ่งจำเป็นเพราะจะช่วยให้เด็กมีการเจริญเติบโตและมีการพัฒนาการได้สูงสุด

จากการที่ได้เล็งเห็นคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายมาเรื่อยๆ ตลอดมานั้น ทำให้แพทย์ผู้เชี่ยวชาญและนักพลศึกษาในประเทศต่างๆ ทั้งในยุโรปและอเมริกาได้มีความสนใจ และได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการนำกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬามาใช้เพื่อพัฒนาเสริมสร้าง และบำบัดรักษาสุขภาพและสมรรถภาพของร่างกายและจิตใจอย่างกว้างขวาง ในประเทศสหรัฐอเมริกาได้ตั้งสถาบันเกี่ยวกับเวชศาสตร์การกีฬา เพื่อศึกษาค้นคว้าและเผยแพร่วิชาการด้านนี้โดยเฉพาะขึ้นแห่งหนึ่งเมื่อปีค.ศ. 1954 เรียกว่า American College of Sports Medicine หรือมีชื่อย่อว่า ACSM ฉะนั้นเพื่อเป็นการเผยแพร่ความรู้และวิชาการทางด้านนี้จึงได้ออกวารสารเป็นประจำเรียกว่า Medicine and Science of Sport & and Exercise และ ACSM's Health and Fitness Journal ต่อมาในปี ค.ศ. 1968 คูเปอร์ (Cooper) ซึ่งเป็นแพทย์อเมริกันและเป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านนี้ก็ได้ค้นพบวิธีการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเพื่อใช้บำบัดและฟื้นฟูสมรรถภาพการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตขึ้นมา ทำให้เป็นที่สนใจและได้มีการนำไปใช้ในหมู่ประชาชนโดยทั่วไปอย่างกว้างขวางมาจนกระทั่งถึงปัจจุบัน

สำหรับประเทศไทยนั้นแม้ว่าได้มีการนำกิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายมาใช้เพื่อประโยชน์ในชีวิตประจำวันด้านต่าง ๆมานานแล้วก็ตาม แต่ก็ได้เป็นไปตามความรู้และประสบการณ์เดิมๆ ที่เคยมีอยู่เท่านั้นหาได้มีการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมมากกว่าเดิมไม่ จนกระทั่งต่อมาสถาบันการศึกษาทางการแพทย์ เช่น คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ (ปัจจุบันมหาวิทยาลัยมหิดล) และ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้เริ่มจัดให้มีการเรียนการสอนในวิชาการเกี่ยวกับกายภาพบำบัดและได้มีการนำกิจกรรมเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายมาใช้ประกอบในวิชาการด้านนี้ด้วย การศึกษาค้นคว้าในผลของการเคลื่อนไหวและการออก

กำลังกายจึงได้เริ่มขยายวงกว้างขึ้น อย่างไรก็ตาม จุดเริ่มต้นที่เป็นผลงานที่สำคัญทำให้วิชาการด้านนี้ของไทยได้ขยายตัวอย่างรวดเร็วนั้นก็คือ ในปี พ.ศ. 2509 รัฐบาลได้มอบหมายให้ท่านศาสตราจารย์นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ เป็นผู้เริ่มจัดตั้งศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาในองค์การส่งเสริมการกีฬาแห่งประเทศไทย (ปัจจุบันเปลี่ยนเป็นการกีฬาแห่งประเทศไทย) เพื่อทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับผลของการออกกำลังกายและผลของการเล่นกีฬาที่จะนำมาพัฒนาและเสริมสร้างสมรรถภาพนักกีฬาไทย ที่จะร่วมการแข่งขันกีฬาเอเชี่ยนเกมส์ครั้งที่ 5 ซึ่งประเทศไทยเป็นเจ้าภาพในการแข่งขันในครั้งนั้นด้วย จากการที่ท่านศาสตราจารย์นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ ได้เป็นผู้นำในการจัดตั้งศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา และได้ทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับผลของการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาในครั้งนี้ ทำให้วิชาการด้านนี้ได้รับความสนใจและได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างกว้างขวาง คือไม่เฉพาะแต่ในหมู่นักกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬา และผู้สนใจในการกีฬา ได้นำความรู้ไปใช้เพื่อพัฒนาและปรับปรุงส่งเสริมสมรรถภาพของนักกีฬาให้ดีขึ้นเท่านั้น แต่นักวิชาการและประชาชนโดยทั่วไปก็ได้รับประโยชน์ด้วยการนำความรู้นี้ไปใช้เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพให้ดีขึ้นด้วย รวมทั้งเป็นแนวทางในการที่จะนำวิชาการด้านนี้ไปใช้เพื่อบำบัดรักษาความขาดตกบกพร่องของสุขภาพและสมรรถภาพของร่างกายต่อไปอีกด้วย ฉะนั้นในปัจจุบันนี้นอกจากสถาบันการศึกษาทางการแพทย์ของไทยที่เป็นผู้รับผิดชอบในวิชาการด้านนี้โดยตรงแล้ว ยังจะมีสถาบันการศึกษาทางสุขศึกษา พลศึกษา และวิทยาศาสตร์การกีฬา ได้มีหลักสูตรการเรียนการสอนและการศึกษาค้นคว้าในวิชาการด้านนี้อย่างกว้างขวางเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร์

บรรณานุกรม

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร์และคณะ. **การศึกษาพรมแดนขององค์ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา**. ฝ่ายวิจัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.

Messengal, J.D. and Swanson, R.A. (ed). **History of Exercise and Sport Sciense**. Champaign, lllinois : Human Kinetics, 1999.

Simri, U. (ed). **Concepts of Physical Education and Sport Science. Proceedings of an International Seminar Wingate Institute**. Netanya Israel, April, 1974.

Van Dalen, D.B., and Bennett, B.L. **A Word History of Physical Education**. New York : Prentice-Hall, 1971.