

ท่าที่ 4 (ท่าเดินสวนสนาม)

เป็นการฝึกการทรงตัวขณะเคลื่อนไหว ซอยเท้า เมื่อมีการเสียหลักจะหกล้ม ร่างกายจะสร้างระบบประสาทอัตโนมัติเพื่อป้องกันตนเองจากการหกล้ม ขั้นตอนการฝึกมีดังนี้

ยืนตรงใช้มือจับขอบประตูหรือมุดูที่สามารเดินโค้งหมุนไปข้างหน้าและถอยหลังได้โดยที่มือจับตรงจุดเดิมมองตรงไปข้างหน้า เดินยกขาสูงตามภาพเดินเป็นแนวโค้งมือจับที่เดิมตลอดเวลา เดินหน้า-ถอยหลัง 4 รอบ สลับใช้มืออีกข้างจับและเดินหน้าถอยหลังเช่นเดียวกันอีก 4 รอบ



เดินหน้า



เดินถอยหลัง

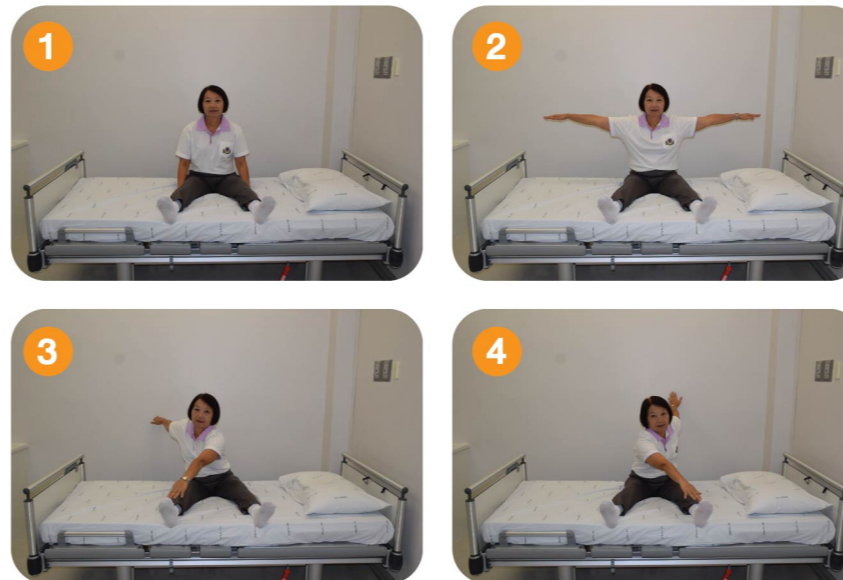


เปลี่ยนมือจับเดินแบบเดียวกัน

ท่าที่ 5 (ท่ายืดเหยียด)

การฝึกการยืดเส้นกายหลังการออกกำลังกายท่าที่ 1-4 แล้ว มีขั้นตอนดังนี้

นั่งบนที่นอนหรือพื้นมีผ้ารองหลังตรงเหยียดขาทั้งสองข้างให้ปลายเท้าแยกห่างดังรูปกางแขนทั้งสองไปด้านข้างลำตัว โนมตัวไปข้างหน้าช้าๆหลังไม่งอหมุนมือขวาไปตะปลายเท้าซ้าย หมุนมือซ้ายไปตะปลายเท้าขวา สลับไปมา 10 ครั้ง



หมายเหตุ ผู้สูงอายุบางท่านที่เพิ่งเริ่มฝึกออกกำลังกายอาจจะฝึกได้ไม่ครบตามจำนวนครั้งที่กำหนดเพราะจะมีอาการปวดเมื่อย ดังนั้นเมื่อเริ่มฝึกในระยะแรกๆให้ฝึกแต่ละท่าจนเริ่มรู้สึกเมื่อยให้ทำเพิ่มอีก 1-2 ครั้งก็พอ เมื่อฝึกต่อไปเรื่อยๆกล้ามเนื้อจะแข็งแรง จึงทำให้มากขึ้น แต่ละครั้งของการฝึกควรใช้สายอย่างน้อย 20 นาที เมื่อฝึกครบทั้ง 5 ท่าแล้วยังไม่เมื่อยสามารถฝึกซ้ำรอบใหม่ได้

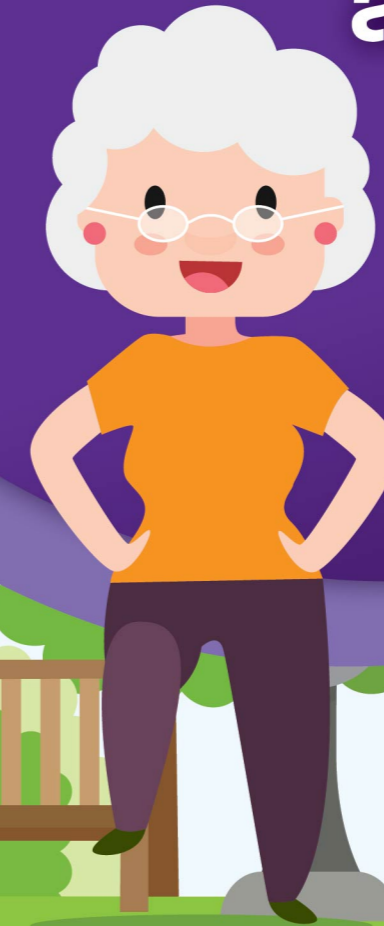
ทำการออกกำลังกายนี้ข้างอิงมาจาก งานวิจัยการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี Effects of simple home-based exercise program on fall prevention in older adults: A 12-month primary care setting, randomized controlled trial. Geriatric Gerontological International journal 2017.

เรียบเรียงโดย คุณ สุนทรภรณ์ พิพิธกุลกุล ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลรามาธิบดี
ที่ปรึกษา ผ.ศ.พ.ญ. จิตติมา บุญเกิด ภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
ภาพโดย คุณพิริยะ บุขงค์ ภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

สนับสนุนการจัดพิมพ์โดย NOVARTIS



การออกกำลังกาย สำหรับผู้สูงอายุ เพื่อป้องกันการ การหกล้ม



ผู้สูงอายุที่มีปัญหาการทรงตัว จะเสี่ยงต่อการหกล้มได้ง่าย และเมื่อเกิดการหกล้มจะก่อให้เกิดการบาดเจ็บเช่น กระดูกสะโพกหัก การบาดเจ็บทางสมอง นำไปสู่ความพิการไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ หรือนำไปสู่การเสียชีวิต ซึ่งส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุและครอบครัวเป็นอย่างมาก

การเดินและการทรงตัวมีหลักทั้งหมด 3 ประการคือ

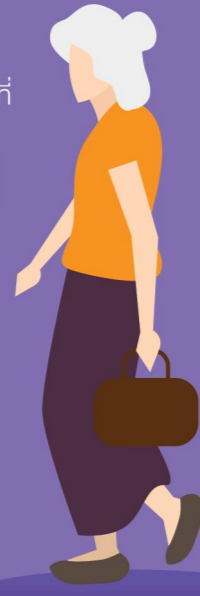
1. ข้อถูกข้อของขาทำงานได้อย่างปกติ

ในการงอหรือการเหยียดทำได้เต็มที่
ไม่ติดขัดและไม่เจ็บมาก



3. สมองทำงานเป็นปกติ

ทำให้เกิดระบบการทรงตัวที่แข็งแรงเดิน
ขณะเคลื่อนไหวหรือขณะหมุนตัว



2. กล้ามเนื้อทั้ง 2 ชุดของ ข้อสะโพก

ข้อเข่าและข้อเท้า มีความแข็งแรง
กล้ามเนื้อทั้ง 2 ชุดประกอบด้วย
กล้ามเนื้อที่ทำงานบนและกล้ามเนื้อ
ทำงานเร็ว



**ดังนั้นการออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อทั้ง 2 ชุดของ
ข้อสะโพกข้อเข่าและข้อเท้ามีความแข็งแรง ร่วมกับการฝึกการทรงตัวจะช่วย
ลดปัญหาการหกล้มได้** ซึ่งการออกกำลังกายที่สำคัญมีดังนี้

ท่าที่ 1 (ท่าเตะฟ้า)

ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสะโพกและยึดเส้นใต้ขาและเส้นหลัง มี 3 ขั้นตอนดังนี้

นอนราบบนที่นอนแขนทั้งสองวางข้างลำตัว เตะขาทีละข้างขึ้นสูงโดยที่เข่าเหยียดตรง
ไม่งอ แล้ววางลงกับที่นอน เตะจนครบ 10 ครั้งแล้วจึงเปลี่ยนไปเตะขาอีกข้าง 10 ครั้ง
เช่นกัน

ขั้นตอนที่ 1

1



นอนราบบนที่นอนแขนทั้งสองวางข้างลำตัว

ขั้นตอนที่ 2

2



เตะขาทีละข้างขึ้นสูงโดยที่เข่าเหยียดตรงไม่งอ

ขั้นตอนที่ 3

3



เตะแล้ววางลงกับที่นอน

ทำขั้นตอนที่ 1-3 จนครบ
10 ครั้งแล้วจึงเปลี่ยนไปเตะขา
อีกข้าง 10 ครั้งเช่นเดียวกัน

ท่าที่ 2 (ท่างอเข่าเตะค้าง)

ท่านี้เป็นท่าการกระตุ้นกล้ามเนื้อทำงานเร็วและกล้ามเนื้อทำงานทนและเป็นการเพิ่มความยืดหยุ่น
ของข้อเข่า มี 4 ขั้นตอนดังนี้

นอนราบบนที่นอนแขนทั้งสองวางข้างลำตัว เริ่มที่ขาข้างหนึ่งข้างใดก่อนโดยลากขาเข้าหา
ลำตัวให้ต้นขากำมุมประมาณ 45 องศากับที่นอนแล้วเตะออกเต็มแรง กระดกข้อเท้าขึ้นเกร็ง
กล้ามเนื้อเข่าให้เต็มที่ แล้วค้างไว้ นับ 1-10 จากนั้นทิ้งขาลงบนที่นอนทันทีไม่ต้องเกร็งเข่าไว้
ทำซ้ำจนครบ 10 ครั้งจึงเปลี่ยนไปออกท่าข้างที่ขาอีกข้างจนครบ 10 ครั้ง

ขั้นตอนที่ 1

1



นอนราบบนที่นอนแขนทั้งสองวางข้างลำตัว

ขั้นตอนที่ 2

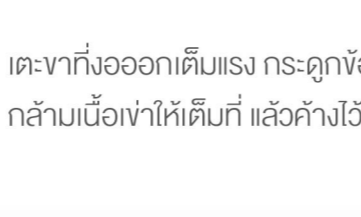
2



ลากขาข้างหนึ่งเข้าหาลำตัวให้ต้นขา
กำมุมประมาณ 45 องศากับที่นอน

ขั้นตอนที่ 3

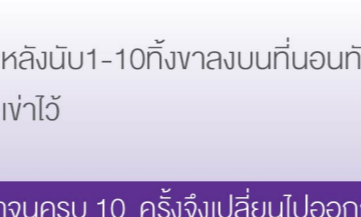
3



เตะขาทีละข้างออกเต็มแรง กระดกข้อเท้าขึ้นเกร็ง
กล้ามเนื้อเข่าให้เต็มที่ แล้วค้างไว้ นับ 1-10

ขั้นตอนที่ 4

4



หลังนับ 1-10 ทิ้งขาลงบนที่นอนทันทีไม่ต้องเกร็ง
เข่าไว้

ทำซ้ำจนครบ 10 ครั้งจึงเปลี่ยนไปออกท่า
ที่ขาอีกข้างจนครบ 10 ครั้ง

ท่าที่ 3 (ท่ายืนเขย่ง)

เป็นการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่หน้าขาและต้นขาด้านหลัง มี 5 ขั้นตอนดังนี้

นั่งเก้าอี้ที่ไม่มีล้อและมีที่ยึดเกาะกันล้ม ความสูงของเก้าอี้เมื่อนั่งหลังตรงห่าง 90 องศา
แล้วเท้าวางแตะพื้นพอดี

สังเกตว่าขาจะไม่เกินปลายเท้า ค่อยๆ ยืนขึ้นตัวตรงเขย่งกลับเท้าขึ้นสูง ค้างไว้ นับ 1-10
แล้วจึงวางส้นเท้าลงแตะพื้นนั่งลงบนเก้าอี้ ทำซ้ำอีกจนครบ 10 รอบ

ขั้นตอนที่ 1

1

นั่งเก้าอี้มือข้างหนึ่งมีที่ยึด
เกาะกันล้ม นั่งหลังตรงห่าง 90 องศา
เท้าวางแตะพื้นพอดี



ขั้นตอนที่ 2

2

ค่อยๆ ยืนขึ้น
ตัวตรง



ขั้นตอนที่ 3

3

เขย่งกลับเท้าขึ้นสูง
ค้างไว้ นับ 1-10



ขั้นตอนที่ 4

4

หลังนับ 1-10
วางส้นเท้าลงแตะพื้น



ขั้นตอนที่ 5

5

นั่งลงบนเก้าอี้



ทำซ้ำขั้นตอนที่ 1-5
จนครบ 10 รอบ

ถ้ายังไม่แข็งแรงกลัวหกล้มให้หาที่ยึดเกาะด้วยสองมือแล้วออกท่าแบบเดียวกัน

