

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มหรือคงองศาการเคลื่อนไหวให้ปกติ จะเป็นการป้องกันการล้มอย่างหนึ่ง เนื่องจากผู้สูงอายุสามารถเคลื่อนไหวไปในทิศทางต่างๆ ได้อิสระและคล่องตัวมากขึ้น

ท่านั่งก้มแตะปลายเท้า

ก้มตัวลงค้างไว้ตรงตำแหน่งที่ตึง 10 นาที และกลับมาตั้งในท่าปกติ นับเป็น 1 ครั้ง ทำข้างละ 10 ครั้งต่อวัน ทำได้ทุกวัน



ท่าอุหลัง

ค้างไว้ตำแหน่งที่ตึง 10 วินาที นับเป็น 1 ครั้ง ทำข้างละ 10 ครั้งต่อวัน ทำได้ทุกวัน



สอบถามเพิ่มเติมข้อมูลได้ที่ งานกาชภาพบำบัด

กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู

โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี

โทรศัพท์ 02-5284567 ต่อ 41201



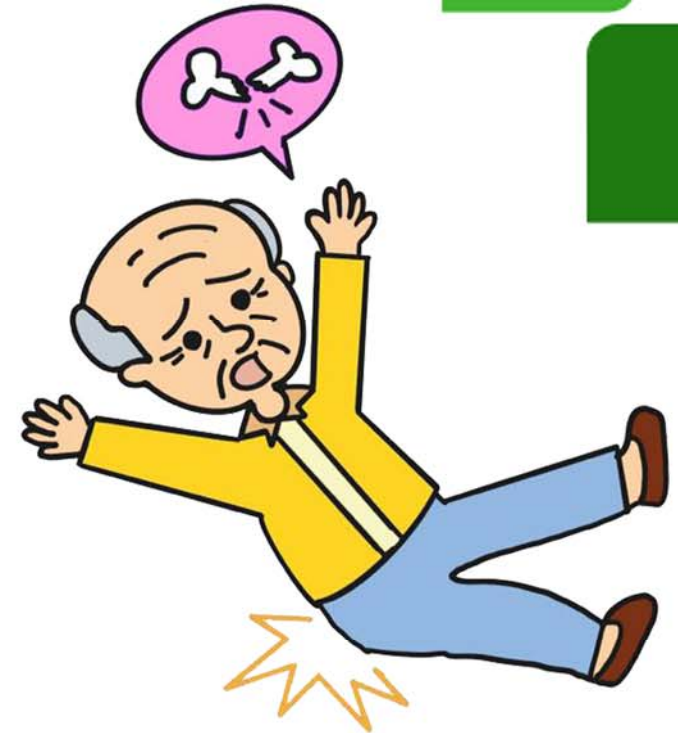
หนังสืออ้างอิง : คณะอาจารย์คณะกาชภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล. (ม.ป.ป.). การดูแลคนไทย 5 กลุ่มวัยกับกาชภาพบำบัด. หน้า 138

พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 5,000 ฉบับ

ธันวาคม 2564



ทำออกกำลังกาย ป้องกันการล้ม ในผู้สูงอายุ



ผลิตและเผยแพร่โดย
กลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี
โทร 02-5284567 ต่อ 10652-3

PNK 164

ท่าออกกำลังกาย ป้องกันการล้มในผู้สูงอายุ

การล้มเป็นปัญหาสำคัญและพบบ่อยในผู้สูงอายุ อาจทำให้เกิดปัญหาเล็กๆ น้อยๆ เช่น อาการฟกช้ำ อาการปวดบวม ไปจนถึงปัญหาสุขภาพที่ร้ายแรง อย่างเช่น กระดูกสะโพกหัก กระดูกแขนขาหักหรือกระดูกสันหลัง หดตัวได้ ภาวะกระดูกหักจากการล้ม นอกจากจะจำกัด การทำกิจวัตรประจำวันหรือกิจกรรมทางกายแล้ว ยังส่งผล ถึงการเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ซึ่งนำไปสู่คุณภาพชีวิต ที่แย่งและความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อแบบ

กำลังกล้ามเนื้อของแขนถือว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่บ่งบอก ปัจจัยเสี่ยงในการล้มได้ ซึ่งมีความจำเป็นในการยึดเหนี่ยว รวรับหรือเครื่องช่วยพยุงต่างๆ เมื่อเซหรือเสียการทรงตัวได้

ทำนอนดันขวดน้ำขึ้น

ยกขึ้นและลงช้าๆ นับเป็น 1 ครั้ง ทำ 10 ครั้งต่อชุด 2-3 ชุดต่อวัน พักระหว่างชุดประมาณ 2-3 นาที หรือจนกว่าจะหายเหนื่อย ทำอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์



การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อขา

ความแข็งแรงของขาเป็นสมรรถภาพทางกายที่สำคัญ ในการทรงตัวในท่ายืนและเดิน การออกกำลังกายเพื่อเพิ่ม ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาเป็นประโยชน์ต่อการช่วยป้องกันการ ล้มและกระดูกหัก เพิ่มความสามารถในการทรงตัว และการเดินอย่างมั่นคง

ท่าลุก - นั่งจากเก้าอี้

ลุก-นั่ง นับเป็น 1 ครั้ง ทำ 10 ครั้งต่อชุด 2-3 ชุดต่อวัน วนระยะพักระหว่างชุดประมาณ 2-3 นาที หรือจนหายเหนื่อย ทำอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์



การฝึกการทรงตัวในขณะยืนและเดิน

การฝึกการทรงตัวมี 2 แบบ แบบอยู่กับที่และการฝึก ในขณะที่เดินแบบต่างๆ โดยการเดินแบบต่อขาจะเป็นการฝึก การทรงตัวในระนาบข้าง เพื่อป้องกันการเซล้มหรือการล้ม เอวสะโพกกระแทกโดยตรง ซึ่งเป็นสาเหตุของกระดูกสะโพกหัก

ท่าฝึกทรงตัวด้วยการยืนขาข้างเดียว

ทรงตัวด้วยขาข้างเดียวค้างไว้ 10 วินาที นับเป็น 1 ครั้ง ทำ 10 ครั้งต่อวัน สลับทั้งสองข้าง ทำทุกวัน



ท่าเดินต่อเท้า

เดินต่อเท้าประมาณ 10 ก้าว หรือตามความยาวของ กำแพง นับเป็น 1 รอบ ทำ 10 รอบต่อวัน ทำได้ทุกวัน



เดินออกกำลังกาย

เดินต่อเนื่อง 30 นาทีต่อวัน อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ ความเหนื่อยในขณะเดินควรอยู่ในระดับปานกลาง

