



ผู้สูงอายุหกล้ม เรื่องใหญ่

ออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มใน “ผู้สูงอายุ”



จัดทำโดยสาขากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

วิธีออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม

ข้อควรระวัง : ทำที่ไม่สามารถทำได้ สามารถข้าม หรือลดจำนวนตามความเหมาะสม

ทำยืดกล้ามเนื้อและฝึกความยืดหยุ่นของข้อ

ทำบริหารศีรษะ



ยืนตรงมองไปข้างหน้า ค่อยๆ หันศีรษะไปทางขวาให้สุดเท่าที่จะทำได้ จากนั้นค่อยๆ หันศีรษะไปทางซ้ายให้สุด ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ทำบริหารคอ



ยืนตรงมองไปข้างหน้า เอาปลายนิ้วมือข้างที่ถนัดวางบริเวณคาง ใช้มือค่อยๆ ดันให้ศีรษะหงายขึ้นช้าๆ จนสุดและกลับมาหน้าตรง ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ทำยืดหลัง



ยืนตรงมองไปข้างหน้า กางขากว้างเท่าหัวไหล่ วางฝ่ามือไว้ตรงบั้นเอวด้านหลัง ค่อยๆ เอนตัวไปด้านหลังจนรู้สึกตึงแล้วกลับมาทำยืนตรง ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ทำบริหารลำตัว



ยืนตรงมือเท้าเอว บิดลำตัวช่วงบนไปด้านขวาให้มากที่สุด โดยไม่บิดสะโพกจากนั้นบิดลำตัวช่วงบนไปด้านซ้ายให้มากที่สุด ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ทำฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ทำบริหารกล้ามเนื้อต้นขา ด้วยตุ้มถ่วงน้ำหนัก



ใส่ตุ้มถ่วงน้ำหนักที่ข้อเท้าขวา นั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักรองหลัง ยกขาขวาขึ้นและค่อยๆ วางขาลง ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ทำบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง ด้วยตุ้มถ่วงน้ำหนัก



ใส่ตุ้มถ่วงน้ำหนักที่ข้อเท้า หันหน้าเข้าหาราวจับ ยกขาขึ้นจากพื้นจนเท้าแตะกันจากนั้นวางเท้าลงทำซ้ำ 10 ครั้ง

ทำบริหารสะโพกด้านข้าง ด้วยตุ้มถ่วงน้ำหนัก



ใส่ตุ้มถ่วงน้ำหนักที่ข้อเท้า ยืนหันข้างให้ราวจับราวจับให้มั่น ยืดขาให้ตรงและยกเท้าขึ้นและลดเท้าลงวางที่เดิมทำซ้ำ 10 ครั้ง

ทำบริหารข้อเท้า



เริ่มทำที่ละข้าง ยกขาขึ้นจากพื้น ค่อยๆ กระจดปลายเท้าเข้าหาตัวจากนั้นกระจดปลายเท้าลง ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ทำฝึกการเดินและการทรงตัว

ยืน/เดินต่อเท้า แบบมีราวจับ



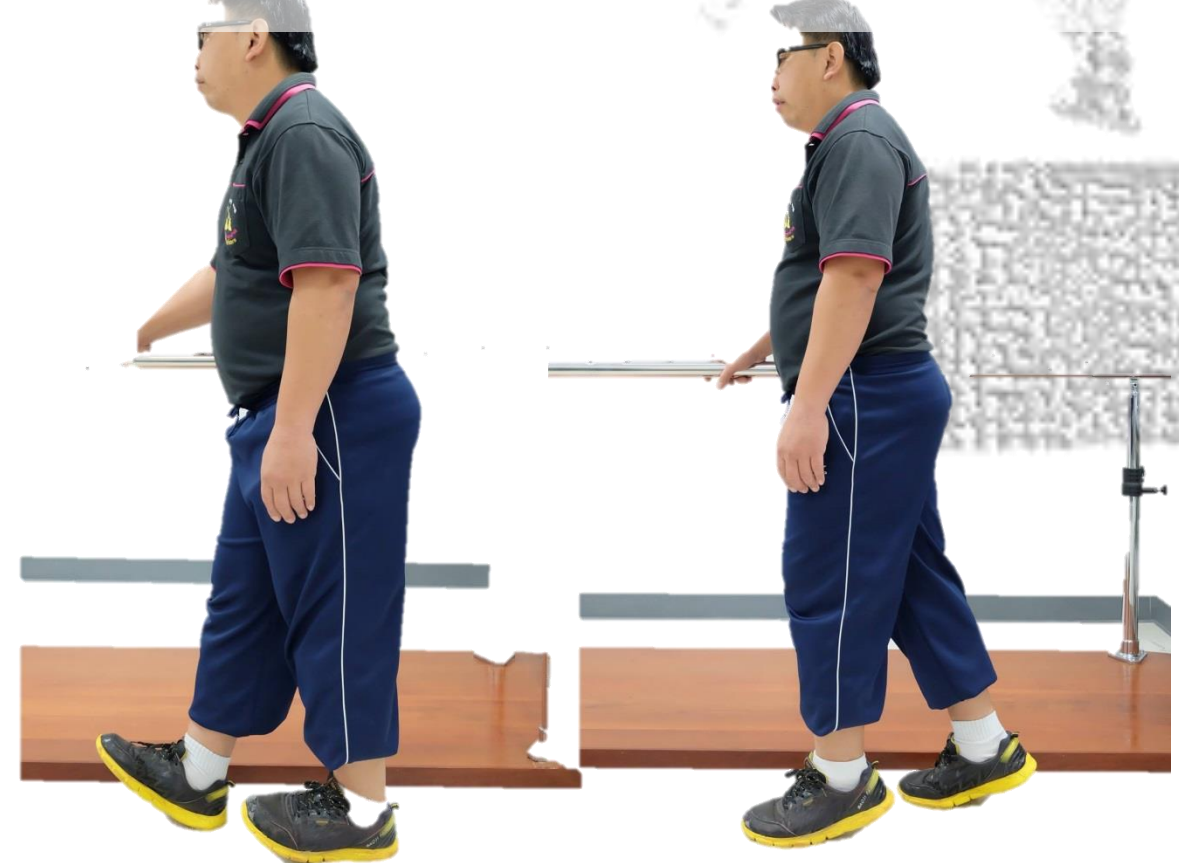
ยืนหันข้างซ้ายเข้ากำแพง มือซ้ายจับราวให้มั่น เริ่มเดินโดยก้าวเท้าไปไว้ข้างหน้าลักษณะปลายเท้าต่อสันเท้า เดิน 10 ก้าว จากนั้นกลับหลังหัน เดินต่อเท้ากลับ

ยืนขาเดียว แบบมีราวจับ



ยืนตรงหันข้างเข้ากำแพง / ราวจับใช้มือจับราวจับให้มั่น (ข้างไหนก็ได้) ยกขาข้างใดข้างหนึ่งขึ้นและยืนด้วยขาข้างเดียว นาน 10 วินาที

เดินด้วยสันเท้า/ปลายเท้า แบบมีราวจับ



ค่อยๆ ยกปลายเท้าขึ้นจนยืนด้วยสันเท้าจากนั้นเดินด้วยสันเท้าไป 10 ก้าวและ ใช้มือจับราวกลับไปยังจุดเริ่มต้น ทำซ้ำ 10 ครั้ง (การเดินด้วยปลายเท้าทำเช่น เดียวกันแต่ให้เริ่มต้นที่ค่อยๆ ยกสันเท้าก่อน)

ทำลุกจากเก้าอี้



วางเท้าหลังหัวเข่า ค่อยๆ โน้มตัวไปด้านหน้าและลุกขึ้นยืน โดยไม่ใช้มือช่วยพยุงใช้ 2 มือพยุง/ใช้มือเดียวพยุง และไม่ใช้มือพยุง ตามลำดับ

ข้อควรระวังก่อนออกกำลังกาย

- ถ้ามีโรคประจำตัวเช่นโรคหัวใจขาดเลือด
- โรคอัมพฤกษ์-อัมพาตหรือเส้นเลือดสมองตีบมีกระดูกกดทับเส้นประสาทโดยเฉพาะบริเวณคอและหลังข้อเข่า
- เสื่อมมากควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย



หากออกกำลังกายแล้วมีอาการดังต่อไปนี้ควรปรึกษาแพทย์

- เวียนศีรษะหน้ามืดหรือเป็นลม
- เจ็บแน่นหน้าอก
- เหนื่อยหอบหายใจลำบาก
- ปวดหรือเจ็บมากบริเวณข้อ

