

การออกกำลังกายป้องกันอาการหกล้มในผู้สูงอายุ

บทความโดย

งานกายภาพบำบัด วิทยาศาสตร์การกีฬา

ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก มหาวิทยาลัยมหิดล

รู้ก่อนเริ่ม

- การหกล้มเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุต้องนอนโรงพยาบาลนานขึ้นเป็น ๒ เท่าของการเข้าโรงพยาบาลเพื่อรักษาตัวด้วยเหตุผลอื่นๆของผู้สูงอายุ

- ผู้สูงอายุเพศหญิงมีโอกาสหกล้มได้มากกว่าเพศชาย

สาเหตุของการหกล้มในผู้สูงอายุ

- ปัญหากล้ามเนื้ออ่อนแรง โดยเฉพาะกล้ามเนื้อขา ดังนั้นการออกกำลังกายกล้ามเนื้อขาในผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็น ทั้งนี้เพื่อป้องกันการหกล้ม

- ปัญหาการทรงตัวไม่ดี พอเคลื่อนไหวร่างกายจึงเกิดการเสียหลักและหกล้มได้ง่าย

- ความกระฉับกระเฉงของร่างกายลดลง เรื่องนี้เป็นปฏิกิริยาอัตโนมัติของร่างกาย ซึ่งโดยธรรมชาติจะลดลงตามวัย

- ปัญหาที่เท้าและรองเท้า การเจ็บที่เท้าทำให้น้ำหนักได้ไม่เต็มที่และมันคงพอ เป็นเหตุให้หกล้มได้ง่าย

ท่าทางการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

ท่าที่ ๑ ยืนขาเดียว

ยืนขาเดียวแบบไม่ใช้ราวจับยืนตรงมองไปข้างหน้า ยกขาข้างใดข้างหนึ่งขึ้นและยืนด้วยขาข้างเดียวทำนาน ๓-๕ นาที จากนั้นสลับอีกข้าง



ท่าที่ ๒ ยกเท้าแตะกรวย

ยืนตรมมองไปข้างหน้า ยกขาขึ้นแตะกรวยด้านหน้า สลับเท้า ซ้าย-ขวา
๒๐ ครั้ง แล้วพัก ทำทั้งหมด ๓ รอบ



ท่าที่ ๓ เดินต่อเท้าแบบไม่ใช้ราวจับ

ยืนตรมมองไปข้างหน้า ค่อยๆเริ่มเดินโดยก้าวเท้าไปไว้ข้างหน้า ในลักษณะ
ปลายเท้าต่อส้นเท้า และเป็นเช่นนี้ไปเรื่อยๆจนครบ ๑๐ ก้าว ทำซ้ำ ๑๐-๒๐ รอบ



ท่าที่ ๔ เดินด้วยปลายเท้าแบบไม่ใช้ราวจับ

ยืนตรงมองไปข้างหน้า ค่อยๆยกส้นเท้าขึ้นจนยืนด้วยปลายเท้า จากนั้น
เดินด้วยปลายเท้าไปข้างหน้า ๑๐ ก้าว แล้วค่อยๆลดส้นเท้าลง ทำซ้ำ ๑๐-๒๐ รอบ



ท่าที่ ๕ เดินยกเข่าสูง

ยืนตรงมองไปข้างหน้า เดินยกเข่าสูงไปด้านหน้า สลับซ้าย-ขวา ๑๐ ก้าว
ทำซ้ำ ๑๐-๒๐ รอบ



ท่าที่ ๖ ทำเดินสไลด์ด้านข้าง

ยืนตรงมองไปข้างหน้ามือจับเอว เดินไปทางด้านขวา ๑๐ ก้าวจากนั้นเดินกลับไปทางซ้าย ๑๐ ก้าว ทำซ้ำกัน ๑๐-๒๐ รอบ

