

# สูงวัยออกกำลังกายอย่างไรไม่เกิดโทษ

บทความโดย คุณปฐมชัย รอด้า และ คุณสุวรรณา ใบเต้

นักวิทยาศาสตร์การกีฬา

ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก

การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ แบ่งกว้างๆออกเป็น ๒ ประเภท ได้แก่

## ■ การออกกำลังกายหรือการบริหารเฉพาะส่วน

มักใช้เพื่อการรักษาโรค เช่น การบริหารข้อไหล่ในผู้ป่วยโรคไหล่ติด การบริหารกล้ามเนื้อหลัง และการบริหารกล้ามเนื้อรอบข้อเข่าในกรณีที่มีข้อเข่าเสื่อม

## ■ การออกกำลังกายโดยทั่วไป

เป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหรือนันทนาการ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิต และเพื่อผ่อนคลาย การออกกำลังกายที่จะกล่าวถึง เป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หรือที่นิยมเรียกว่าการออกกำลังกายชนิดแอโรบิก (aerobic exercise) คือ การออกกำลังกายที่กล้ามเนื้อมีการเกร็งตัวและคลายตัวสลับกันอย่างต่อเนื่องในระยะเวลาที่กำหนด ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

- ผลต่อหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิต
- ช่วยควบคุมน้ำหนัก ไม่ให้อ้วนเกินไป
- ช่วยฮอร์โมน insulin ออกฤทธิ์ดีขึ้น ป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน และลดปริมาณการใช้ยาในผู้ป่วยเบาหวาน
- ทำให้กล้ามเนื้อประสานงานดีขึ้นช่วยในการทรงตัวลดความเสี่ยงต่อการล้ม
- ช่วยชะลอความชราได้ ทำให้กระฉับกระเฉง
- ช่วยระบบทางเดินอาหารทำงานได้ดีขึ้น ทั้งการย่อยและการดูดซึมอาหาร
- ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ปกติ ไม่เจ็บป่วยง่าย
- สุขภาพจิตดีขึ้น ลดความวิตกกังวล คลายเครียด มีสมาธิในการทำงาน และอารมณ์ดี
- หลีกเลี่ยงอาการซึมเศร้า หดหู่ รู้สึกชีวิตมีคุณค่ามากขึ้น
- ทำให้นอนหลับได้ดี

## การเตรียมตัวออกกำลังกายสำหรับผู้สูงวัย

■ ทำการตรวจสุขภาพก่อนออกกำลังกาย โดยเฉพาะสภาพการทำงานของหัวใจ ปอด ความดันโลหิต เบาหวาน ระดับไขมันในเลือด รวมทั้งความเสี่ยงของอวัยวะต่าง ๆ

■ ไม่ออกกำลังกายอย่างหนักทันที หลังจากรับประทานอาหารใหม่ๆ

■ ไม่ควรสูบบุหรี่ ถ้าจะให้ดีควรงดสูบบุหรี่

■ สวมรองเท้าที่เหมาะสมกับเท้า มีสายรัดให้กระชับ โดยเฉพาะผู้ป่วยเบาหวานซึ่งเสี่ยงต่อการเป็นแผลเรื้อรังที่เท้า พื้นรองเท้าต้องนุ่มและยืดหยุ่นดี ไม่รัดหรือกัด



■ สวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสม ควรเลือกเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับสภาพอากาศบ้านเรา

■ ออกกำลังกายในเวลาที่เหมาะสมสำหรับตนเอง

■ หากออกกำลังกายโดยการวิ่งหรือเดินบนทางลาดชันควรลดความเร็วลงเพื่อไม่ให้ร่างกายออกแรงหนักมากเกินไป

■ เลือกสถานที่ที่สะดวก ถ้าออกกำลังกายกลางแจ้งไม่ควรออกกำลังกายกลางแจ้งแดดจัด ถ้าออกกำลังกายในบ้านควรให้มีอากาศถ่ายเท

■ ไม่ควรออกกำลังกายโดยลำพัง ควรมีเพื่อนขณะออกกำลังกาย เพราะสามารถช่วยเหลือกันได้ในกรณีที่เกิดปัญหาขณะออกกำลังกาย

ชนิดและวิธีการออกกำลังกายในผู้สูงวัย พิจารณาจากปัจจัยหลายอย่าง เช่น

- อายุ (Age)
- เพศ (Sex)
- น้ำหนัก (Weight)
- การทรงตัวและการเดิน (Gait and Balance)
- ความถี่ (Frequency) อย่างน้อย ๓ ครั้ง/สัปดาห์
- ความหนัก (Intensity) ระดับปานกลาง
- ระยะเวลาในการออกกำลังกาย (Time) ๓๐-๖๐ นาที/ครั้ง
- รูปแบบการออกกำลังกาย (Type)

## ตัวอย่างอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

ตัวอย่าง อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดในคนอายุ ๖๐ ปี

คือ  $220 - 60 = 160$  ครั้งต่อนาที

ดังนั้นเป้าหมายของอัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกาย อยู่ในช่วง  $60\% \times 160$  ถึง  $80\% \times 160$  ครั้งต่อนาที นั่นคือ ๙๖ – ๑๒๘ ครั้งต่อนาที

## ชนิดของการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะในผู้สูงอายุ

- ไม่ควรออกกำลังกายที่ต้องเกร็งกล้ามเนื้อหรือออกแรงเบ่งมาก เช่น ยกน้ำหนัก
- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกหรือเกิดแรงเครียด ต่อข้อต่อ โดยเฉพาะข้อที่ต้องรับน้ำหนักตัว เช่น การกระโดด การเดินขึ้นลงบันไดที่สูงมาก ๆ หรือนั่งยอง ๆ

- ไม่ควรออกกำลังกายที่ต้องใช้ความเร็วสูงหรือเปลี่ยนทิศทางเพราะจะหกล้มง่าย

- หลีกเลี่ยงการแข่งขันทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นการแข่งขันกับคนหรือเวลา

- ควรให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังหรือเคลื่อนไหว ไม่ควรเน้นส่วนใดส่วนหนึ่งมากเกินไป เพราะอาจทำให้บาดเจ็บได้

- พื้นสนาม ไม่ควรออกกำลังกายบนพื้นสนามที่ลาดชัน ลื่น ไม่เรียบ หรือใกล้ถนนที่มีรถวิ่งผ่าน

- สภาพแวดล้อม อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่ร้อนอบอ้าวเพราะทำให้เกิดการเสียน้ำและเกลือแร่ ระบายความร้อนไม่ดี เกิดอาการอ่อนเพลียง่าย

## อาการที่ควรหยุดพักการออกกำลังกายทันที

- อาการเจ็บแน่น หน้าอกมึนงง
- เวียนศีรษะ เหนื่อย
- ไอบวมผิดปกติ
- คลื่นไส้ อาเจียน
- ใจสั่น เหนื่อยง่าย หายใจไม่อิ่ม



- ปวดน่อง เป็นตะคริว กล้ามเนื้ออ่อนล้า ปวดข้อ
- น้ำหนักตัวขึ้นชัดเจน
- ซีพจรเต้นช้าลง
- หายใจลำบากหรือเร็วเกิน ๑๐ นาที หลังหยุดพัก
- หน้าซีด หรือแดงคล้ำ

### ขั้นตอนการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายแต่ละครั้งประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน

- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching exercise)
- การอบอุ่นร่างกาย (warm up)
- การผ่อนคลาย (cool down)

การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดีให้ประโยชน์มากมาย ถ้าทำได้ถูกวิธี แม้ในผู้สูงอายุก็อาจกระทำได้ และให้ประโยชน์เหมือนกัน อาจสรุปหลักการออกกำลังกายในผู้สูงอายุได้ ดังนี้

- เริ่มทำจากน้อยไปมาก
- ทำอย่างถูกวิธี ทั้งขนาด ระยะเวลา และความถี่ของการออกกำลังกาย
- อย่าลืมระยาะอุ่นเครื่องเมื่อจะเริ่มออกกำลังกาย เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมร่างกาย
- ห้ามหยุดออกกำลังกายทันที อันตรายอาจเกิดภาวะหัวใจวายได้ ต้องมีระยะผ่อนคลายเสมอ
- เลือกชนิดการออกกำลังกาย ให้เหมาะกับสภาพร่างกายของผู้นั้น