

- ท่าที่ 6 -

เพิ่มกำลังกล้ามเนื้อหน้าขา นั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิง เหยียดเข้า ขึ้น-ลง อย่างช้าๆ ทำทีละข้าง



จำนวน 10-20 ครั้ง/รอบ

ทำซ้ำ 2-3 รอบ/วัน ทำ 2-3 วัน/สัปดาห์

- ท่าที่ 7 -

ท่ากระดกข้อเท้า ขึ้น-ลง นั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิง เหยียดเข้าขึ้น กระดกข้อเท้าขึ้น สลับกับสลับปลายเท้าลง อย่างช้าๆ ทำทีละข้าง



จำนวน 10-20 ครั้ง/รอบ

ทำซ้ำ 2-3 รอบ/วัน ทำ 2-3 วัน/สัปดาห์

- ท่าที่ 8 -

เพิ่มกำลังกล้ามเนื้อเอว นั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิง ลูกขึ้นยืนโดยใช้มือช่วยยันตัวขึ้นอย่างช้าๆ หรือ ลูกขึ้นยืนโดยไม่ใช้มือช่วยยันตัว หากรู้สึกเจ็บเข้าไม่ควรทำท่านี้



จำนวน 10-20 ครั้ง/รอบ

ทำซ้ำ 2-3 รอบ/วัน ทำ 2-3 วัน/สัปดาห์

เอกสารอ้างอิง

แนวทางเวชปฏิบัติการป้องกันและประเมินภาวะหกล้มใน ผู้สูงอายุ



โรงพยาบาลเวชชารัรักษ์ ลำปาง

Vejjarak Lampang Hospital

การออกกำลังกายเพื่อป้องกัน

ภาวะหกล้มในผู้สูงอายุ



จัดทำโดย

งานกายภาพบำบัด กลุ่มงานเวชศาสตร์ฟื้นฟู

โรงพยาบาลเวชชารัรักษ์ ลำปาง

ติดต่อสอบถาม : 054 - 019662 ต่อ 311

## การออกกำลังกายเพื่อป้องกันภาวะหกล้มในผู้สูงอายุ

ภาวะหกล้มเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดการบาดเจ็บต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการบาดเจ็บเล็กน้อย จนกระทั่งรุนแรง และเป็นสาเหตุที่ทำให้เสียชีวิตได้มากถึงร้อยละ 70

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงสำหรับผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็น โดยผู้สูงอายุควรออกกำลังกายอย่างน้อย 2-3 วันต่อสัปดาห์ ทำต่อเนื่องนานมากกว่า 6 เดือน จะสามารถลดอัตราการเกิดการบาดเจ็บ จากภาวะหกล้มได้ยิ่งขึ้น

## ท่าออกกำลังกายเพื่อป้องกันภาวะหกล้มในผู้สูงอายุ

### - ท่าที่ 1 -

การยืดกล้ามเนื้อบริเวณลำตัว มือทั้งสองข้างวางที่กล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง แอนตัวไปทางด้านหลังให้รู้สึกตึง ทำอย่างช้าๆ



จำนวน 10-20 ครั้ง/รอบ

ทำซ้ำ 2-3 รอบ/วัน ทำ 2-3 วัน/สัปดาห์

### - ท่าที่ 2 -

เพิ่มกำลังกล้ามเนื้อขาด้านหลัง ยืนข้างโต๊ะหรือเก้าอี้ที่มั่นคง มือทั้ง 2 ข้างจับที่โต๊ะหรือเก้าอี้ ยืนงอขาไปทางด้านหลัง ทำอย่างช้าๆ ค่อยๆ วางขาลง



จำนวน 10-20 ครั้ง/รอบ

ทำซ้ำ 2-3 รอบ/วัน ทำ 2-3 วัน/สัปดาห์

### - ท่าที่ 3 -

การทรงตัวในท่ายืนแบบต่อเท้า ยืนข้างโต๊ะ หรือเก้าอี้ที่มั่นคง มือทั้ง 2 ข้างจับที่โต๊ะหรือเก้าอี้ ยืน ทรงตัวโดยวางเท้าทั้ง 2 ข้างต่อกัน ยืนค้างไว้ 10 วินาที



จำนวน 10-20 ครั้ง/รอบ

ทำซ้ำ 2-3 รอบ/วัน ทำ 2-3 วัน/สัปดาห์

### - ท่าที่ 4 -

เพิ่มกำลังกล้ามเนื้อน่อง ยืนข้างโต๊ะ หรือเก้าอี้ที่มั่นคง มือทั้ง 2 ข้างจับที่โต๊ะหรือเก้าอี้ ยืนเขย่งปลายเท้า ขึ้น-ลงอย่างช้าๆ



จำนวน 10-20 ครั้ง/รอบ

ทำซ้ำ 2-3 รอบ/วัน ทำ 2-3 วัน/สัปดาห์

### - ท่าที่ 5 -

เพิ่มกำลังกล้ามเนื้อกางสะโพก ยืนข้างโต๊ะหรือเก้าอี้ที่มั่นคง มือข้างหนึ่ง จับที่โต๊ะหรือเก้าอี้ ยืนกางขาไปทางด้านข้าง แล้วหุบขากลับมาที่เดิมอย่างช้าๆ



จำนวน 10-20 ครั้ง/รอบ

ทำซ้ำ 2-3 รอบ/วัน ทำ 2-3 วัน/สัปดาห์