

ผู้สูงอายุ ออกกำลังกายอย่างไร จึงเหมาะสม

บทความโดย
คุณอรวรรณ พิชิตไชยพิทักษ์
พยาบาลชำนาญการพิเศษ และผู้ปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูง
งานการพยาบาลป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ ฝ่ายการพยาบาล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

วัยสูงอายุ เป็นวัยที่ระบบต่าง ๆ ในร่างกายมีการเสื่อมสภาพ เนื่องจากร่างกายมีความเปลี่ยนแปลงไปมากทั้งยังพบว่าบางรายมีปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจร่วมด้วย ก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมา สามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย ซึ่งต้องกระทำอย่างเหมาะสม เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุหรือปัญหาอื่นที่เกี่ยวกับสุขภาพ ก่อนออกกำลังกายอาจต้องปรึกษาแพทย์เจ้าของไข้ก่อน ในกรณีที่ผู้สูงอายุมีโรคประจำตัว

การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็น ๔ รูปแบบ ได้แก่

๑. เพิ่มการไหลเวียนโลหิต เพิ่มการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด (แอโรบิค)

๒. เพิ่มการทำงานของกล้ามเนื้อ ข้อต่อส่วนต่าง ๆ เป็นการออกกำลังกายฝืนแรงต้าน

๓. เหยียดยืดข้อต่อส่วนต่าง ๆ ป้องกันอาการข้อยึดติด

๔. ฝึกการทรงตัว

การออกกำลังกายของผู้สูงอายุช่วยชะลอความเสื่อมของระบบต่างๆทั้งยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงทนทานให้กับกล้ามเนื้อ ควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ให้มีความสมดุล ในบางครั้งยังช่วยให้ผู้สูงอายุได้เข้าสังคม กรณีออกกำลังกายนอกบ้านจึงเป็นผลดีต่อสภาพจิตใจโดยตรง ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีอยู่หลากหลาย สรุปได้ดังนี้

ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

๑. ช่วยชะลอความชรา

๒. ช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือดทำงานได้ดี

๓. กล้ามเนื้อแข็งแรงและทนการทำงานได้นานขึ้น

๔. กล้ามเนื้อและข้อต่อยืดหยุ่นดีขึ้น

๕. การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีการประสานกันดีขึ้น

๖. ช่วยเรื่องการทรงตัว

๗. เพิ่มภูมิต้านทาน

๘. ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น

๙. ช่วยลดน้ำหนักตัว

๑๐. ช่วยลดความเครียด

๑๑. ทำให้นอนหลับพักผ่อนดี

สำหรับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ มีข้อควรระวังมากกว่าวัยอื่น เนื่องจากเป็นวัยที่กล้ามเนื้ออ่อนแอกว่าวัยอื่น การทรงตัวอาจทำได้ไม่ดีเท่ากับวัยอื่น และที่สำคัญผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว ซึ่งเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายโดยตรง

การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

ก่อนการออกกำลังกายผู้สูงอายุควรสำรวจสภาพร่างกายของตนเองให้ดีก่อน หากมีโรคประจำตัวควรพบแพทย์เจ้าของไข้เพื่อปรึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมเพราะบางโรคอาจกำเริบได้เมื่อออกกำลังกายเช่นโรคความดันโลหิตที่อาจเพิ่มสูงขึ้นเมื่อออกกำลังกาย จึงต้องควบคุมความดันให้อยู่ในระดับปกติก่อน จึงจะเหมาะสมต่อการออกกำลังกาย นอกจากนี้ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายด้วยท่าง่าย ๆ เพื่อป้องกันอันตราย การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ สรุปได้ดังนี้

๑. ควรตรวจสุขภาพก่อนการออกกำลังกาย

๒. หลีกเลี่ยงท่าออกกำลังกายที่มีการเกร็งหรือเบ่งมากเกินไป ในบางรายอาจทำให้ความดันสูงขึ้นได้ โดยเฉพาะท่าที่ทำให้ต้องกลั้นหายใจ

๓. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีการปะทะ การแข่งขัน เพราะอาจเกิดอันตราย

สาธิตท่าออกกำลังกายที่เหมาะกับผู้สูงอายุ โดยสามารถบริหารได้ด้วยตัวเอง

๑. ท่าบริหารข้อนิ้วมือ

- ยกมือขึ้นระดับหน้าอก
- กำนิ้วมือแล้วแบออก โดยพยายามแบออกให้เต็มที่ เพื่อบริหารข้อนิ้วมือ
- กำแล้วแบ สลับกันไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกเมื่อย

หมายเหตุ สามารถทำที่บ้านได้ หรือทำขณะนั่งดูโทรทัศน์ก็ได้ หากยกแขนขึ้นให้มืออยู่บริเวณเท่ากับไหล่ จะช่วยบริหารแขนและหัวไหล่ไปด้วย เพราะมีการเกร็งแขนและหัวไหล่

๒. ท่าป้องกันหัวไหล่ติด

- ยกแขนข้างใดข้างหนึ่งขึ้น ให้แขนแนบติดใบหู (หากไม่สามารถยกให้ติดใบหูได้ เป็นสัญญาณว่าไหล่เริ่มติด ให้ใช้มืออีกข้างช่วยดัน)
- เหยียดให้เต็มที่
- เมื่อรู้สึกเมื่อยให้คลายออกแล้วเหยียดอีกครั้ง ทำไปเรื่อย ๆ
- ทำเหมือนเดิมกับแขนอีกข้าง

๓. ท่าบริหารข้อมือ

- ยกแขนขึ้นมา
- กำมือแล้วหมุน
- หมุนไปข้างหน้าและหมุนกลับ

ที่มา

https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/article