

กายภาพบำบัด อย่างปลอดภัย สูงวัยห่างไกลการหกล้ม

กภ. จรรยาพร ศรีเจริญวงศ์
ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

การหกล้มในผู้สูงอายุ เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยมากขึ้นในปัจจุบัน การหกล้มทำให้เกิดความเจ็บปวดทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมถึงการเคลื่อนไหวร่างกายที่ลดลงภายหลังจากที่ได้รับบาดเจ็บ โดยการหกล้มมีสาเหตุนำมาจาก 2 ปัจจัย ได้แก่

1. ปัจจัยภายใน ทางด้านร่างกาย คือการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตามวัยผู้สูงอายุ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความสามารถในการมองเห็นและการทรงตัว

2. ปัจจัยภายนอก คือ สภาพแวดล้อมภายในและภายนอกบ้าน เช่น พื้นผิวที่ไม่ราบลื่น ทางเดินที่ต่างระดับ บริเวณที่แสงสว่างไม่เพียงพอ

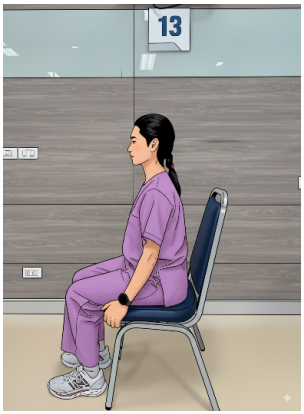
กายภาพบำบัดมีแนวทางการดูแลและให้คำแนะนำด้วยการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มซึ่งเป็นวิธีที่ผู้สูงอายุสามารถทำได้ด้วยตนเอง และทำได้ง่ายๆ ที่บ้าน ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายให้เหมาะสมตามวัย และช่วยป้องกันการหกล้มได้ด้วย หลักการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ แนะนำให้ออกกำลังกายอย่างน้อย 2 วัน/สัปดาห์ และเลือกชนิดการออกกำลังให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้นั้น

ท่าออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม

ออกกำลังกายโอทาโก Otago exercise เป็นการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การทรงตัว และเพิ่มสมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายแบบ Otago จึงมีประสิทธิภาพในการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ การออกกำลังกายดังกล่าวจะมีประสิทธิภาพมากน้อยขึ้นอยู่กับ สมรรถภาพทางร่างกาย โรคประจำตัว ความบกพร่องทางการเคลื่อนไหว และสภาพแวดล้อมภายในบ้าน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมรวมถึงความปลอดภัยในการออกกำลังกาย

1. ท่าเตะขา

- นั่งเก้าอี้ที่มีพนักพิง
- เหยียดขาตรงร่วมกับกระดกเท้าขึ้น 10 ครั้ง จำนวน 3 รอบ





2. ท่าขาเดียว

- ยืนตรงจับเก้าอี้
- งอเข่าไปด้านหลัง 10 ครั้ง จำนวน 3 รอบ







3. ท่ายืนด้วยปลายเท้า

- ยืนตรงใช้มือจับเก้าอี้
- เขย่งปลายเท้า 10 ครั้ง จำนวน 3 รอบ



4. ท่ากระดกข้อเท้าขึ้น

- ยืนตรงใช้มือจับเก้าอี้
- กระดกปลายเท้าขึ้น 10 ครั้ง จำนวน 3 รอบ

5. ท่ากางขา

- ยืนตรงใช้มือจับเก้าอี้ทางด้านข้าง
- กางขาออกด้านข้าง 10 ครั้ง จำนวน 3 รอบ





6. ท่าย่อเข่า (Squat)

- ยืนตรงจับเก้าอี้
- ย่อเข่าลง 10 ครั้ง จำนวน 3 รอบ(โดยย่อเข่าต้องไม่ให้หัวเข่าเลยข้อเท้า)




7. ท่ายืนทรงตัวขาเดียว

- ยืนตรงจับเก้าอี้
- ยืนขาเดียวค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 3 รอบ




8. ท่ายืนทรงตัวแบบต่อเท้า

- ยืนตรงจับเก้าอี้
- ก้าวเท้าขวาต่อเท้าซ้ายเป็นแนวตรงยืนนิ่งค้างไว้ 10 วินาที แล้วทำซ้ำ 3 รอบ




9. ท่างอเข่างอสะโพก

• ยืนตรงจับเก้าอี้

• งอเข่าและงอสะโพกมาด้านหน้า 10 ครั้งจำนวน 3 รอบ




10. ท่าเหยียดสะโพกไปด้านหลัง

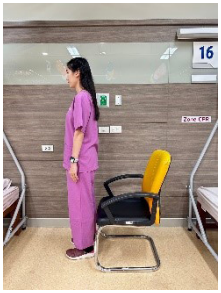
• ยืนตรงจับเก้าอี้

• เหยียดขาและกางออกไปด้านหลัง 10 ครั้ง จำนวน 3 รอบ



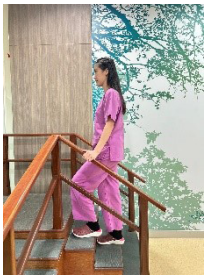

11. ท่าเตรียมลุกขึ้นยืน

นั่งเก้าอี้ที่มีพนักพิงวางแขน โน้มตัวไปด้านหน้าและลุกขึ้นยืน จากนั้น จับที่วางแขนและโน้มตัวนั่งลง ทำแบบเดิมซ้ำ 10 ครั้ง 3 รอบ

12. ท่าก้าวขึ้นบันได

เดินขึ้นลงบันไดโดยมือข้างนึงจับบันได โดยเริ่มจากก้าวขาขวาขึ้นตามด้วยขาซ้ายหลังจากนั้นก้าวเท้าซ้ายลงตามด้วยขาขวา ทำแบบเดิมซ้ำจำนวน 10-15 ครั้ง ทำ 3 รอบ

ข้อแนะนำในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

1.ควรออกกำลังกายเมื่อมีสภาวะร่างกายปกติ หากเป็นหวัด มีไข้ให้หายก่อนอย่างน้อย 2-3 วัน เริ่มทำจากน้อยไปมาก ตามความสามารถของแต่ละบุคคล

2.ไม่ออกกำลังกายอย่างหนักทันทีหลังรับประทานอาหารใหม่ๆ ควรรออย่างน้อย 2 ชั่วโมง เพราะอาจปวดท้อง คลื่นไส้ เป็นลมหมดสติได้

3.ดื่มน้ำเปล่าที่สะอาดให้พอเพียง

4.หากเดินหรือวิ่งออกกำลังกายบนทางชันควรลดความเร็วลง เพื่อไม่ให้ร่างกายออกแรงหนักจนเกินไป ควรทำอย่างถูกวิธี ทั้งขนาด ระยะเวลา และความถี่ของการออกกำลังกาย

5.การออกกำลังกายต้องได้รับคำแนะนำข้อบ่งชี้ที่ต้องหยุดออกกำลังกายหรือต้องลดความหนักของการออกกำลังกาย เพราะอาจเกิดอันตรายขึ้น อย่าลืมระยะอุ่นเครื่องเมื่อจะเริ่มออกกำลังกาย เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมร่างกาย

6.มีข้อบ่งชี้ที่ควรหยุดออกกำลังกาย ได้แก่ แขนขาเปลี้ย ชีพจรเต้นเร็วหรือใจสั่นมาก เจ็บแน่นหน้าอก หายใจลำบาก หน้าซีด ตัวเย็น เป็นต้น

ห้ามหยุดออกกำลังกายทันที อันตราย อาจเกิดภาวะหัวใจวายได้ ต้องมีระยะผ่อนคลายเสมอ