

ท่าที่ 5 การออกกำลังกายเพิ่มการทรงตัว โดยการฝึกยืนบนฐานแคบ

วิธีทำ

1. ยืนใช้มือจับที่เก้าอี้ โต๊ะ หรือราวจับที่มั่นคง
2. ยืนทรงตัวบนส้นเท้า (ปลายเท้าลอยพ้นพื้น)



3. ยืนทรงตัวโดยเขย่งปลายเท้า (ส้นเท้าลอยพ้นพื้น)



4. ฝึกยืนต่อเท้า โดยให้ส้นเท้าหน้าแตะ ปลายเท้าหลัง



ยืนค้างไว้ 10 - 15 วินาที/ครั้ง ทำ 10 ครั้ง/รอบ
ทำซ้ำ 2-3 รอบ/วัน

ในระยะแรกให้ใช้มือช่วยประคอง เพื่อความปลอดภัย
เมื่อทรงตัวได้ดีขึ้นให้ค่อย ๆ ลดการประคองจากมือลง
เรื่อย ๆ จนไม่ต้องใช้มือช่วย หากไม่สามารถปล่อยมือได้
ใช้มือช่วยประคองน้อยที่สุดเท่าที่จะทรงตัวได้



เอกสารอ้างอิง
ประเสริฐ อัสสันตชัย และคณะ. แนวทางเวชปฏิบัติการ
ประเมินและคัดกรองภาวะหกล้มในผู้สูงอายุ.
พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : บริษัท สันทนาการพิมพ์ จำกัด ; 2562



โรงพยาบาลเวชศาสตร์ ลำปาง

การออกกำลังกาย ในผู้สูงอายุ



ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่
386 หมู่ 3 ต.ศาลา อ.เกาะคา จ.ลำปาง
เบอร์โทรศัพท์ 054-019662
อีเมล agingvjlh@gmail.com



การออกกำลังกาย ในผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุควรได้รับการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 30 นาที โดยการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย

การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ ว่ายน้ำ เดิน ไทเก๊ก โยคะ เป็นต้น ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ใช้แรงกระแทก เช่น การกระโดด หลีกเลียงแรงเกร็งหรือเบ่ง การยกน้ำหนัก และควรมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแขนและขา ก่อนและหลังการออกกำลังกายประมาณ 10 นาที



ผู้สูงอายุแต่ละรายจะมีความแตกต่างทางด้านร่างกาย ดังนั้นควรเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกาย



ท่าที่ 1 การออกกำลังกายกล้ามเนื้อสะโพกและเข่า

- วิธีทำ**
1. นั่งเก้าอี้ที่มีพนักพิง
 2. มือทั้งสองข้างกอดอกและค่อยๆ ลุกขึ้นยืน และนั่งลง สลับกัน



ทำ 10 - 15 ครั้ง/รอบ ทำซ้ำ 2-3 รอบ/วัน

ท่าที่ 2 การออกกำลังกายกล้ามเนื้อองสะโพก

- วิธีทำ**
1. ยืนใช้มือจับที่เก้าอี้ โต๊ะ หรือราวจับที่มั่นคง
 2. ยืนกางขาออกไปทางด้านข้างทำซ้ำ ๆ และค่อย ๆ หุบขากลับมาที่เดิม



ทำ 10 - 15 ครั้ง/รอบ ทำซ้ำ 2-3 รอบ/วัน

ท่าที่ 3 การออกกำลังกายกล้ามเนื้อเขยียดสะโพก

- วิธีทำ**
1. ยืนใช้มือจับที่เก้าอี้ โต๊ะ หรือราวจับที่มั่นคง
 2. ยืนเหยียดขาออกไปทางด้านหลังทำซ้ำ ๆ และค่อย ๆ หุบขากลับมาที่เดิม



ทำ 10 - 15 ครั้ง/รอบ ทำซ้ำ 2-3 รอบ/วัน

ท่าที่ 4 การออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มการทรงตัวโดยการเดินไปด้านข้าง

- วิธีทำ**
1. ยืนใช้มือจับที่กำแพงหรือราวจับที่มั่นคง
 2. เดินก้าวขาออกไปทางด้านข้าง ก้าวไปทางซ้าย 5 ก้าว ทางขวา 5 ก้าว



ทำ 10 - 15 ครั้ง/รอบ ทำซ้ำ 2-3 รอบ/วัน