

การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

** เอกสารนี้อ้างอิงจากเอกสารประกอบการเสวนาโครงการวันแพทย์จีน เมื่อวันที่ 16 ม.ค. 2557 ในหัวข้อ “กินอยู่อย่างไร สุขกายสุขใจ ในวัยครึ่งร้อย” ของอาจารย์ ดร.รุ่งเพชร สงวนพงษ์ คณะกายภาพบำบัด

ข้อสงสัย ... ออกกำลังกาย กับ วัยครึ่งร้อย

1. ออกกำลังกายไปก็ไม่มีประโยชน์ อยากรู้ก็ต้อง “แก่”
 - การออกกำลังกายและการฝึกความแข็งแรง จะทำให้เรารู้สึก “หนุ่ม-สาว” active
 - การทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยลดภาวะเสี่ยงกับอัลไซเมอร์ สมอ เสื่อม โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง
2. ผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกาย ควรประหยัดพลังและพักผ่อน
ข้อมูลจากงานวิจัยแสดงให้เห็นว่า การใช้ชีวิตแบบสบายๆ ไม่ออกกำลังกาย กิน ทำงาน แล้วนอน ในผู้ที่มีอายุมากกว่า 50 ปี ส่งผลต่อการสูญเสียความสามารถในการดูแลตนเองในอนาคต เข้าโรงพยาบาล พบแพทย์บ่อยกว่าผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
3. การออกกำลังกายในวัยนี้ทำให้เสี่ยงต่อการล้ม
การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ลดการสูญเสียมวลกระดูก การทรงตัวดีขึ้น ส่งผลให้ ลดภาวะเสี่ยงต่อการล้ม
4. สายไปแล้ว เราแก่เกินไปที่จะเริ่มต้นออกกำลังกาย
 - ไม่มีใครแก่เกินไปที่จะออกกำลังกาย
 - เริ่มต้นออกกำลังกายแบบเบาๆ ก่อน สำหรับคนที่ไม่เคยออกกำลังกายเลย
 - เช่น การเดินระยะใกล้ๆ
5. ยืนไม่ไหว ปวดเข่า ออกกำลังกายไม่ได้หรอก

ประโยชน์ของการออกกำลังกายในวัยครึ่งร้อย

- ด้านกาย - ช่วยคง / ลดน้ำหนัก
 - ลดภาวะเสี่ยงต่อโรค และการหกล้ม
- ด้านจิตใจ - การนอนหลับ
 - ช่วยให้อารมณ์ดี ลดภาวะซึมเศร้า
 - ช่วยให้สมองทำงานสม่ำเสมอ active

ประเภทของการออกกำลังกาย

1. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

- มีการฝึกที่เฉพาะเจาะจง
 - ความหนักของแรงต้าน
 - วิธีการยกน้ำหนักขึ้น – ลง
 - ความเร็วในการยก
- มีการฝึกที่เป็นลำดับ
 - ออก --- ดันแขน --- ท้อง --- หลัง --- สะโพก --- ดันขาด้านหลัง --- ดันขาด้านหน้า --
 - ออก
- 2. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นหรือความ อ่อนตัว
 - การยืดกล้ามเนื้อแบบคงค้าง - ยืดกล้ามเนื้อช้าๆ จนสุดช่วงของการเคลื่อนไหว แล้วค้างไว้ 10-15 วินาที
 - การยืดกล้ามเนื้อแบบบอลิสติก - เป็นการยืดกล้ามเนื้อในช่วงการเคลื่อนไหวสุดท้ายช้าๆ อย่างเป็นจังหวะ ทำสลับไปมาประมาณ 10-15 ครั้ง
 - ความถี่ ทำ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์
- 3. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทานของหัวใจและหลอดเลือด
 - การออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ มีการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นจังหวะต่อเนื่อง ตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไป
 - กิจกรรมที่ไม่มีน้ำหนักตัวกดลงบนข้อเข่า และข้อเท้า
 - กิจกรรมที่มีการลงน้ำหนัก
 - ความหนัก 50-70% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (220-อายุ)

ข้อคำนึง เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

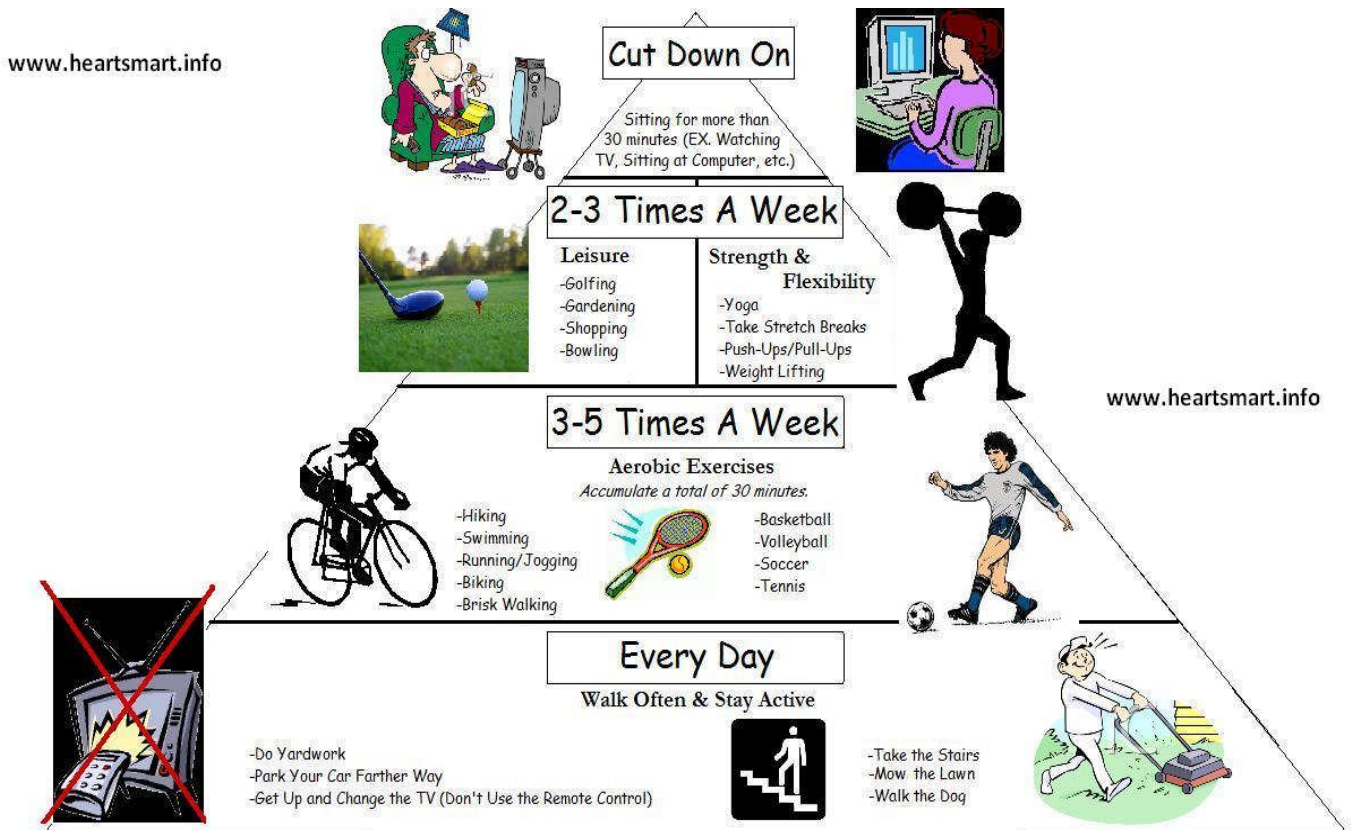
1. พบแพทย์ก่อนเริ่มออกกำลังกาย
2. ค่อยๆ เริ่ม เช่น 10 นาที/ครั้ง, วันละ 2 ครั้ง
3. ทำสม่ำเสมอ สัปดาห์ 3-4 สัปดาห์ จะทำให้เกิดความเคยชิน
4. ตั้งเป้าหมายสั้นๆ ใกล้เคียง ก่อน
5. การออกกำลังกายไม่ควรทำให้เจ็บ หรือมีอาการผิดปกติ ถ้ามีควรหยุด และพบแพทย์

คำแนะนำเล็กๆ เพื่อการออกกำลังกาย

1. เลือกกิจกรรมที่ชอบ
2. หาความเพลิดเพลินขณะออกกำลังกาย เช่น ฟังเพลง ชมภาพยนตร์ หาเพื่อนใหม่

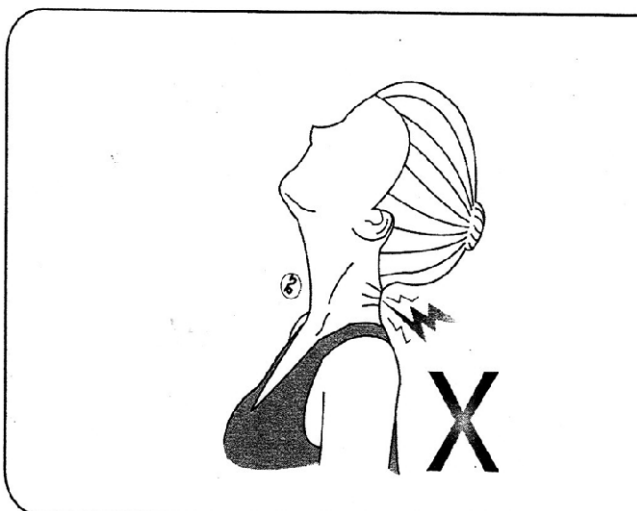
3. แทรกกิจกรรมการเคลื่อนไหวได้ตลอดเวลา เช่น การเดินขึ้นบันได จอครถไกลหน่อย ฝึกการทรงตัวขณะต่อแถว ยกน้ำหนักขณะดูโทรทัศน์

Pyramid of Exercise



ท่าทางที่ควรหลีกเลี่ยงในการออกกำลังกาย

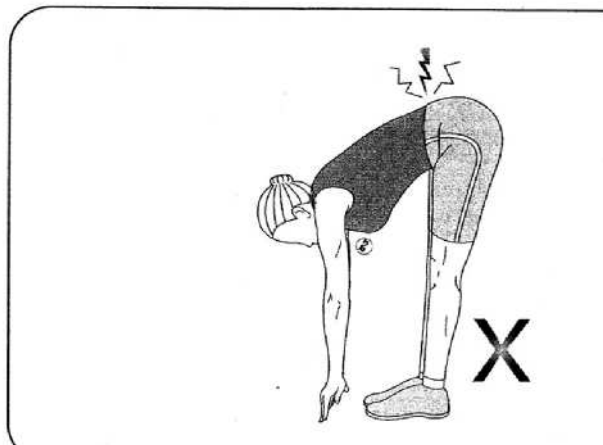
1. หลีกเลี่ยงการเงยคอที่มากเกินไป



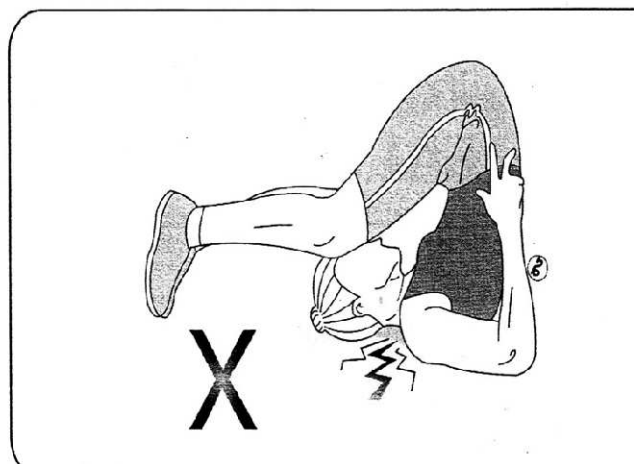
2. หลีกเลี่ยงการกอดที่บริเวณคอขณะทำซิด-อัฟ (Sit-up)



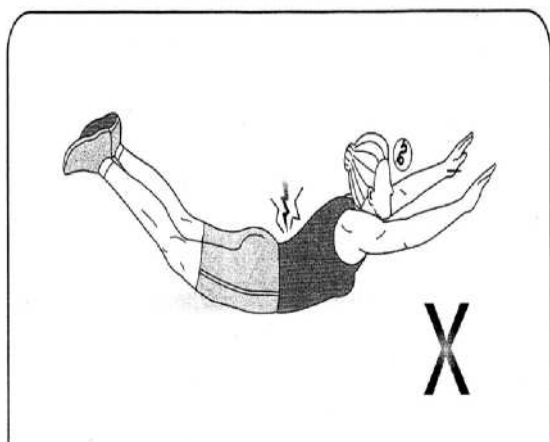
3. หลีกเลียงการก้มหลังในท่ายืน



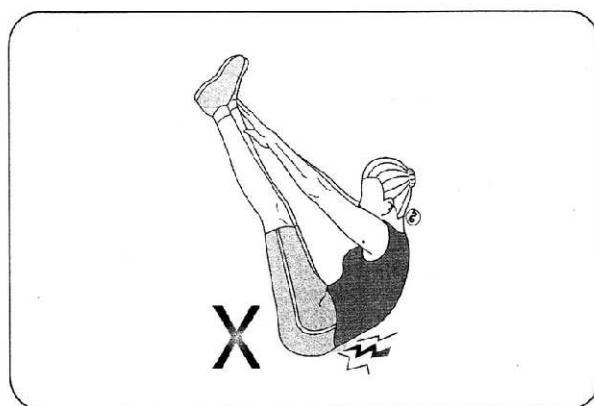
4. หลีกเลียงการทำออกกำลังกายด้วยท่าโยคะ



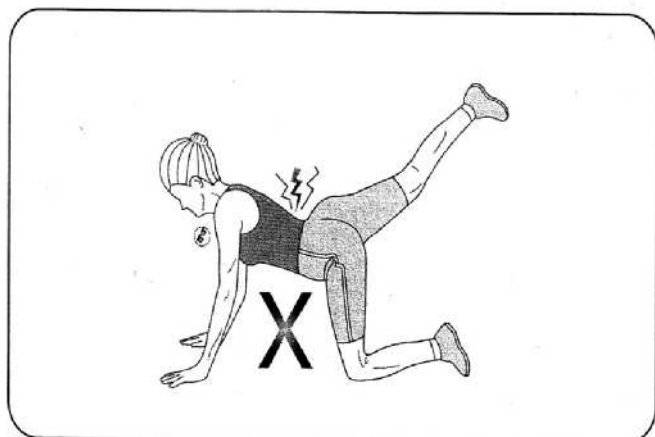
5. หลีกเลียงการยกแขน และขาทั้ง 2 ข้างขึ้นพร้อมกันเมื่ออยู่ในท่านอนคว่ำ



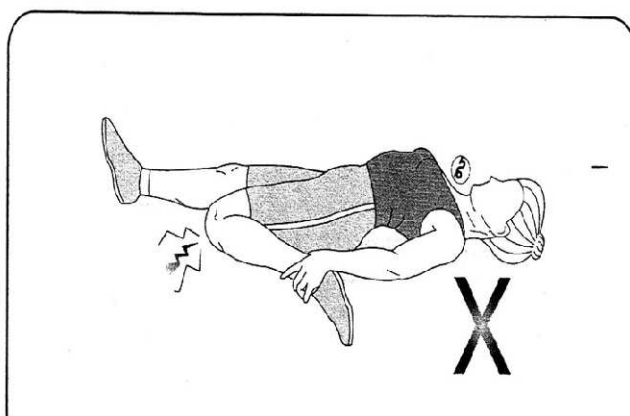
6. หลีกเลียงการทำท่าทางที่มีการกดต่อกระดูกสันหลัง เช่น ท่าหงส์รูปตัววี



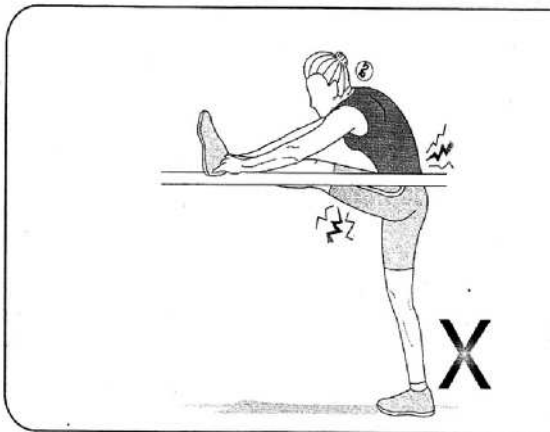
7. หลีกเลียงการเหยียดข้อสะโพก และการแอ่นของหลังที่มากเกินไป



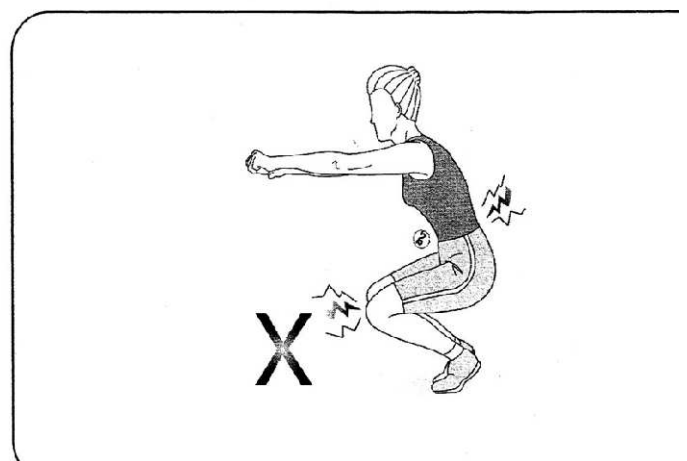
8. หลีกเลียงการยืดกล้ามเนื้อโดยการพับของข้อเข่าที่มากเกินไป



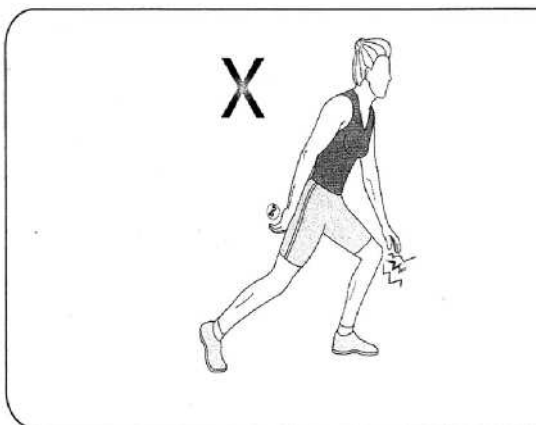
9. หลีกเลี่ยงการยืดเหยียดที่มากเกินไป



10. หลีกเลี่ยงการนั่งยอง ๆ และการงอเข่าที่มากเกินไป



11. หลีกเลี่ยงการงอเข่า โดยที่ข้อเข่าอยู่หน้าต่อปลายเท้า



**ทำการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ กองกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
ตามเอกสารที่แนบ 