

ท่าออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ



ท่าออกกำลังกาย สำหรับผู้สูงอายุ Exercise for Seniors



ความเสื่อมมักมากับวัยที่สูงขึ้น โดยเฉพาะเรื่องข้อเสื่อม ซึ่งข้อส่วนใหญ่ที่ชอบเสื่อม คือ ข้อที่ต้องรับน้ำหนัก ได้แก่ ข้อเข่า ข้อสะโพก และข้อของกระดูกสันหลัง ภาวะข้อเสื่อม โดยทั่วไปก็จะเริ่มจากการที่ร่างกายจะเตือนเรา โดยการเริ่มรู้สึกฝืดๆ อยู่นานๆ จะลุก จะขยับลำบาก นั่งนานๆ จะลุกต้องใช้เวลา การใช้ข้อที่มากเกินไปหรือใช้ไม่เหมาะสมหรือใช้ในลักษณะที่ผิดรูปแบบของข้อนั้นก็ทำให้เกิดข้อเสื่อมได้ การใช้น้อยไปหรือไม่ค่อยใช้ ก็มีผลเสีย คือ จะทำให้กล้ามเนื้อรอบข้อไม่สามารถทำหน้าที่นั้นได้ นอกจากนี้อาจจะทำให้สารน้ำที่ไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ในข้อ เช่น หมอนรองข้อ กระดูกอ่อน ไม่สามารถไปเลี้ยงได้ดี เราสามารถดูแลข้อและชะลอความเสื่อมของข้อได้ ซึ่งการเคลื่อนไหว ออกแรง ออกกำลัง อย่างเหมาะสม ทุกอย่างล้วนมีประโยชน์ต่อสุขภาพ วันนี้เรามีท่าออกกำลังกายสำหรับผู้สูงวัยมาฝากกัน

การบริหารร่างกายในท่านั่ง (โต๊ะหรือเก้าอี้ที่ใช้จับยึดต้องหนักพอเพื่อไม่ให้เลื่อน)

- **ท่าเหยียดคอ** ก. เียงศีรษะลงด้านซ้าย หรือด้านขวาก่อน พยายามให้ใบหูใกล้หัวไหล่มากที่สุด ขว : ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง ซ้าย : ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้งข. ก้มศีรษะ พยายามให้คางจรดหน้าอก ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง



- **ท่าเหยียดข้อเท้า** กระจกข้อเท้าขึ้นให้มากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ จากนั้นจึงปล่อยให้เท้าลงให้มากที่สุด ทำซ้ำๆ 20 ครั้ง หมุนข้อเท้าตามเข็มนาฬิกา 20 ครั้ง หมุนข้อเท้าทวนเข็มนาฬิกา 20 ครั้ง จะทำที่ละข้างหรือสองข้างตามใจชอบ



- **ท่าเหยียดหลัง** นั่งแยกขา เขามือวางที่ด้านข้างทั้งสองของหัวเข่า จากนั้นค่อยๆ เลื่อนมือลงไปจนถึงข้อเท้า แล้วเลื่อนกลับพร้อมยกลำตัวขึ้นตั้งตรง เข่าซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง เข่าขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง



- **ท่าเหยียดเข่า** เหยียดเข่าขึ้นมาให้ตรง หยุดและเกร็ง แล้วดึงเท้ากลับวางบนพื้น ขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง ซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง **ท่ายกแขน** ยกแขนขึ้นด้านข้างเหนือศีรษะ หยุดประมาณ 2 วินาที แล้วดึงมือกลับวางบนที่วางแขน ขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง ซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง ทำ 2 ข้างพร้อมกัน : ทำซ้ำ 10 ครั้ง



- **ท่าเตะเท้า** เเตะเท้าขึ้นลงโดยการเกร็งและงอเข่า ขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง ซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง



- **ท่ากรรเชียง** นั่งตัวตรง เหยียดแขนซ้ายตรงไปข้างหน้า จากนั้นงอศอก ถึงแขนกลับมาอยู่ข้างลำตัว แขนซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง แขนขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง ทำสองแขนพร้อมกัน : ทำซ้ำ 10 ครั้ง



- **ทำนั่งสวนสนาม** ยกเข่าขึ้นลง สลับกัน พยายามยกเข่าให้สูง ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง



การบริหารร่างกายในท่ายืน (โต๊ะหรือเก้าอี้ที่ใช้จับยึดต้องหนักพอเพื่อไม่ให้เลื่อน)

- **ท่าเหยียดน่อง** มือสองข้างจับขอบโต๊ะหรือพนักเก้าอี้ ก้าวเท้าซ้ายถอยไปข้างหลัง 1 ก้าวยาว ให้เข่าซ้ายเหยียดตรง ปลายเท้าตรงไปข้างหน้า ค่อยๆ โน้มตัวไปข้างหน้า งอเข่าขวา พยายามให้ส้นเท้าซ้ายติดพื้นตลอดเวลาขาขวา : ค้างไว้ 30 วินาที – ทำซ้ำ 4 ครั้งขาซ้าย : ค้างไว้ 30 วินาที – ทำซ้ำ 4 ครั้ง



- **ท่าเขย่งปลายเท้าสลับยืนบนส้นเท้า** ยืนตัวตรง แยกเท้าสองข้าง มือข้างหนึ่งจับพนักเก้าอี้ เพื่อช่วยพยุง ยืนเขย่งปลายเท้าหยุดค้างไว้เล็กน้อย แล้วลงกลับที่เดิม จากนั้น ยกปลายเท้าขึ้นยืนบนส้น เท้าหยุดค้าง แล้วกลับที่เดิม ทำสลับกัน 10 ครั้ง



- ทำเหวี่ยงขาออกข้าง ยืนตรงจับพนักเก้าอี้ ยกขาซ้ายออกไปด้านข้าง ปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า เข่าเหยียด เอวตั้งตรง ไม่เอียงขาขวาทำซ้ำ 10 ครั้ง ขาซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง



- ทำย่อเข่า ยืนจับพนักเก้าอี้ งอ (ย่อ) เข่าทั้งสองข้างลงในท่าสบาย ให้หลังและศีรษะตั้งตรง โดยอยู่หลังปลายเท้า เหยียดเข่าขึ้นสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำ 10 ครั้ง



- ทำงอและเหยียดสะโพก ยืนจับพนักเก้าอี้ งอเข่าซ้ายยกขึ้นมาให้ใกล้หน้าอก พยายามอย่าให้ลำตัวงอ หย่อนขาซ้ายลง แล้วเหวี่ยงไปด้านหลัง ให้เข่าเหยียดตรง ดึงขากลับสู่ท่าเริ่มต้น ขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง ซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง



- **ท่าโยกลำตัว** ยืนแยกเท้ากว้างพอประมาณ โยกหรือเอียงลำตัวไปด้านขวา แล้วกลับมาด้านซ้าย สลับไปมา พยายามย่นให้ตรงที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ ทำซ้ำ 10 ครั้ง



.....

ขอบคุณข้อมูลดีๆ จาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์วิศาล คันธรัตน์กุล แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู
โรงพยาบาลสมิติเวช ศรีนครินทร์
ที่มา : <http://www.aiglemag.com/home/exercise>