3 แบบฝึกหัดช่วยส่งเสริม การทรงตัว..สำหรับสูงวัย

scan QR

Stay Healthy as Long as You Live

โทร. 02-038-5115

Wellness We care
Prevent & Reverse

By MEGA We care

3 แบบฝึกหัดช่วยส่งเสริมการทรงตัว..สำหรับสูงวัย

ประเทศไทยมีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นแบบเท่าทวีคูณจากประชากรผู้สูงอายุจำนวน 12.5 ล้านคนในปี2564 คาดว่าในอีก20ปีข้างหน้าหรือในปี 2583 จะมีประชากรผู้สูงอายุจำนวน 20.5 ล้านคน ซึ่งมากกว่าหนึ่งในสี่ของประชากรทั้งหมดการเปลี่ยนแปลงของประชากรตอกย้ำให้เห็นถึงความเร่งด่วนในการแก้ไขปัญหาสุขภาพที่พบได้บ่อยในกลุ่มวัยนี้ คือ ปัญหาเกี่ยวกับการทรงตัวที่นำไปสู่การหกล้มทำให้การบาดเจ็บรุนแรงไปจนถึงเสียชีวิตได้โดยส่วนมากสถานที่หกล้มจะเกิดขึ้นภายนอกบริเวณบ้านคิดเป็นร้อยละ 59.8 และพบว่าสาเหตุ 3 อันดับแรกของการหกล้มคือการสะดุดสิ่งของคิดเป็นร้อยละ 33.6 รองลงมาคือการลื่นหกล้มคิดเป็นร้อยละ 30.7 และเสียการทรงตัวขณะเปลี่ยนท่าทางคิดเป็นร้อยละ 23.2

“การทรงตัวมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อกิจกรรมประจำวันและการเคลื่อนไหว ซึ่งการทรงตัวที่ดีได้มาจากการการทำงานที่ผสมผสานกันขององค์ประกอบต่างๆในร่างกายได้แก่ สติ สายตา อวัยวะหูชั้นใน กล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อ”

1. **สติ** เป็นสภาวะของการตระหนัก รับรู้ความรู้สึกและสิ่งแวดล้อมรอบตัวของบุคคลนั้นๆ
2. **สายตา** หรือการมองเห็นเป็นสิ่งสำคัญในการรับรู้ความเคลื่อนไหวของสิ่งรอบตัวเพื่อประมวลสิ่งที่เห็นและได้ยิน
3. **หูชั้นใน** มีหน้าที่รับรู้ความเคลื่อนไหว และรักษาความสมดุลการทรงตัวของร่างกาย
4. **กล้ามเนื้อ** หากกล้ามเนื้อมีความแข็งแรงและความยืดหยุ่นดีจะช่วยให้การทรงตัวดีขึ้นด้วย
5. **กระดูกและข้อ** มีความสำคัญในการรองรับโครงสร้างของร่างกายและหากพิสัยข้อของร่างกายถูกจำกัดจะทำให้การเคลื่อนไหวของร่างกายและทรงตัวแย่ลง

ดังนั้นผู้สูงอายุควรมีแบบฝึกหัดเพื่อให้ร่างกายได้ใช้องค์ประกอบทั้ง5ส่วนนี้พร้อมกันเพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงที่จะลื่นตกหกล้ม มี3แบบฝึกหัดง่ายๆแนะนำ ดังนี้

แบบฝึกหัดที่ 1
เดินต่อเท้าบนเส้นตรง

วิธีทำ ยืนต่อเท้าเป็นเส้นตรง โดยเดินใช้ส้นเท้าซ้ายไปต่อหน้านิ้วโป้งเท้าขวาและเดินโดยใช้ส้นเท้าขวาไปต่อหน้านิ้วโป้งเท้าซ้าย ทำสลับไปเรื่อยๆจนสุดระยะทางที่กำหนด กลับหลังหันและฝึกเดินต่อสามารถเพิ่มความยากได้โดยเดินบนเส้นตรงหรือกระดานแผ่นเดียวหากผู้สูงอายุท่านใดเดินท่านี้ไม่มั่นคงก็สามารถเดินเกาะกำแพง หรือเกาะขอบระเบียงได้

แบบฝึกหัดที่ 2
เดินไขว้ขาไปด้านข้าง

วิธีทำ ยืนลำตัวตรง ยืดหน้าอกและศีรษะขึ้น หันด้านข้างให้แนวทางเดินแล้วเดินไปทางซ้ายโดยเอาเท้าขวาไขว้ไปด้านหลังเดินไปจนสุดระยะทางที่กำหนดแล้วเดินกลับทางขวาโดยใช้เท้าซ้ายไขว้ไปด้านหลังของเท้าขวาทำสลับไปเรื่อยๆสามารถเพิ่มความยากได้โดยเดินบนเส้นตรงหรือกระดานแผ่นเดียวหากผู้สูงอายุท่านใดเดินท่านี้ไม่มั่นคงก็สามารถเดินเกาะกำแพง หรือเกาะขอบระเบียงได้

แบบฝึกหัดที่ 3
เดินยกเข่าสูง คล้ายกับการเดินสวนสนาม

วิธีทำ เดินไปข้างหน้า โดยยกเข่าสูงเสมอข้อสะโพกและแกว่งแขนให้สูงเสมอไหล่เดินยกเข้าสลับซ้ายขวาไปเรื่อยๆจนสุดระยะทางที่กำหนดกลับหลังหันและฝึกเดินต่อสามารถเพิ่มความยากได้โดยเดินบนเส้นตรงหรือกระดานแผ่นเดียวหากผู้สูงอายุท่านใดเดินท่านี้ไม่มั่นคงก็สามารถเดินเกาะกำแพง หรือเกาะขอบระเบียงได้

3 แบบฝึกหัดนี้ สามารถฝึกได้ทุกวัน โดยเริ่มจากระยะเวลาสั้นๆ ทำเท่าที่ร่างกายทำไหวและค่อยๆเพิ่มระยะเวลาการฝึกให้นานขึ้นหากการเดินของผู้สูงอายุยังไม่ค่อยมั่นคงควรเริ่มฝึกจากการเดินช้าๆและหาที่เกาะขณะฝึกเช่นเกาะกำแพงหรือระเบียงเมื่อฝึกได้สักระยะการทรงตัวจะเริ่มดีขึ้นและมีความมั่นใจในการเดินมากขึ้นก็ค่อยๆเพิ่มความเร็วในการฝึกและลดการเกาะสิ่งรอบตัว

> *“หากฝึกเป็นประจำจะช่วยให้กล้ามเนื้อและข้อต่อทำงานได้ดีทรงเสริมการเคลื่อนไหวและการทรงตัวในชีวิตประจำวันให้ดีขึ้นและสามารถลดความเสี่ยงที่จะลื่นตกหกล้มได้”*

อ้างอิง :

1. มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.). (2565). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2564. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
2. วิชัย เอกพลากร, หทัยชนก พรรคเจริญ, วราภรณ์ เสถียรนพเก้า. (2564). รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่6 พ.ศ. 2562-2563 (พิมพ์ครั้งที่1). อักษรกราฟฟิคแอนด์ดีไซน์
3. สันต์ ใจยอดศิลป์. (2559). ป้องกันและพลิกฟื้นโรคด้วยตัวคุณเอง (พิมพ์ครั้งที่1). กรุงเทพฯ: บริษัทพิมพ์สวยจำกัด