



ออกกำลังกายอย่างไร ..ให้กระดูกแข็งแรงขึ้น



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

Ins. 02-038-5115



Prevent & Reverse

By



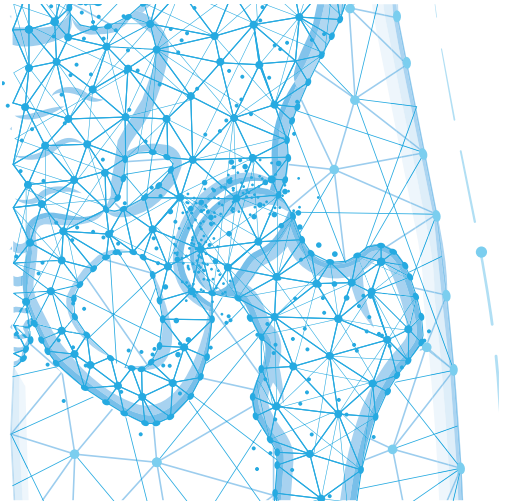
We care

ออกกำลังกายอย่างไร ..ให้กระดูกแข็งแรงขึ้น

“

ในวัยเด็กเราสามารถวิ่งหรือทำกิจกรรมต่างๆได้อย่างคล่องแคล่วแต่เมื่อถึงวัยทำงานเราจะสังเกตได้ถึงการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นอาการปวดหลัง คอ บ่า ไหล่ หรือแม้แต่อาการกระดูกสันหลัง ซึ่งอาการเหล่านี้จะพบได้มากในวัยทำงานไปจนถึงผู้สูงอายุ

”



โดยปกติแล้วกระดูกของเราตั้งแต่ช่วงอายุ 30-35ปีจะมีการสร้างและการทำลายกระดูกอย่างสม่ำเสมอ หลักๆแล้วจะเป็นการสร้างที่ทำให้กระดูกของเรานั้นแข็งแรงขึ้นเรื่อยๆหลังจากช่วงอายุประมาณ40ปีเป็นต้นไปจะมีการทำลายกระดูกมากกว่าการสร้าง กระดูกจะค่อยๆบางลงหรือที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่ากระดูกพรุนนั่นเองกระดูกพรุนจะมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับว่าเราสะสมมวลกระดูกและดูแลกระดูกตัวเองไว้มากน้อยแค่ไหนและอีกหนึ่งปัจจัยหลักที่มีผลกระทบต่อกระดูกของเราก็คือพฤติกรรมการใช้ชีวิต เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ รวมถึงการไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ความน้ำหนักตัวของโรคกระดูกพรุนคือจะไม่มีการอะไรให้เราราบมาก่อนเลยจนเมื่อเรามีกระดูกหักจะนั้นเราควรหันมาใส่ใจสุขภาพด้วยการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มมวลกระดูกด้วยการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและฝึกการทรงตัว



การออกกำลังกายที่จะช่วยเพิ่มมวลกระดูกให้แข็งแรง เราสามารถเริ่มทำได้ทุกที่ทุกเวลา โดยไม่ต้องมีอุปกรณ์ให้ยุ่งยากเลยเริ่มต้นจาก **ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strength Training)** ด้วยการใช้แรงต้านในการบริหารกล้ามเนื้อส่วนต่างๆอาจจะเริ่มจากการฝึกท่าต่างๆ ใช้แรงต้านน้อยๆให้เราได้เริ่มปรับตัวเช่นการนอนคว่ำหน้าแล้วใช้แขนทั้ง 2 ข้าง ยกตัวขึ้นจากพื้นเป็นเวลา 10 วินาทีการเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์รวมถึงการวิ่งเหยาะๆ

ซึ่งการออกกำลังกายโดยใช้แรงต้านเหล่านี้จะช่วยให้ในเรื่องการเสริมสร้างกล้ามเนื้อเอ็นข้อต่อและกระตุ้นการสร้างมวลกระดูกให้กับร่างกายอีกด้วย ถัดมาจะเป็นเรื่องของ **ฝึกการทรงตัว (Balance)** ถือว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นมากสำหรับผู้สูงอายุเพราะจะช่วยสร้างความสมดุลให้กับร่างกายและยังสามารถฝึกได้เป็นประจำไม่ว่าจะเป็นโยคะไทชิการเดินทรงตัวตามเส้นตรงหรือเราอาจจะหาวัตถุมาวางไว้บนศีรษะเช่นแก้วน้ำหรือหนังสือแล้วเดินไปตามที่ต่างๆเพื่อทดสอบความสมดุลในการทรงตัวซึ่งการฝึกแบบนี้เพราะจะช่วยลดโอกาสของการล้ม ตก หกล้ม ในผู้สูงอายุได้



“

ทั้งหมดนี้ก็เป็น การออกกำลังกายแบบง่ายที่เราสามารถทำได้ทุกวันเพื่อเสริมสร้างมวลกระดูกและเพิ่มความแข็งแรงให้กับร่างกายอาจจะชวนคนในครอบครัวมาฝึกไปพร้อมๆกันเพื่อความสุขสนุกสนานเพลิดเพลินในการทำกิจกรรมร่วมกันค่ะ

”

อ้างอิง :

1. Pauline Lucas, PT, DPT, WCS (2022) MAYO Clinic, Nutrition & Fitness / ออกกำลังกายเพื่อกระดูกที่ดีขึ้น [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 22 พฤษภาคม 2023 <https://mcpress.mayoclinic.org/nutrition-fitness/working-out-for-better-bones/>
2. สรินดา ศาตะมาน (2020) มหาวิทยาลัยมหิดล คณะกายภาพบำบัด, เมื่อมีภาวะกระดูกพรุนควรออกกำลังกายอย่างไรดี [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 22 พฤษภาคม 2566 <https://pt.mahidol.ac.th/knowledge/?p=1527>
3. อ.พ.กฤษณ์ จุฬาสาลี ศัลยแพทย์กระดูกและข้อ สถาบันการแพทย์จักรินกุดดินกร์, ดูแลตัวเองอย่างไรเมื่อป่วยเป็นโรคกระดูกพรุน [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 22 พฤษภาคม 2566 <https://bit.ly/3IA6qCg>