

การออกกำลังกายในผู้สูงอายุทั่วไป

ผู้สูงอายุมักมีกล้ามเนื้อตึง เนื่องจากกล้ามเนื้อยืดหยุ่นน้อยลง เป็นผลให้มีอาการปวดเมื่อย ลูกนั่ง ลูกยืนไม่ค่อยสะดวก หรืออยู่ในท่าใด ๆ นาน ๆ ไม่ได้ นอกจากนี้หากกล้ามเนื้อบริเวณคอตึง อาจก่อให้เกิดการวิงเวียนศีรษะและปวดลูกตาได้ นอกจากกล้ามเนื้อตึงแล้ว ผู้สูงอายุมีการหล่อลื่นของข้อต่อน้อยลง เป็นผลให้เกิดการปวดข้อได้ เมื่ออยู่ในท่าใดนาน ๆ

ผู้สูงอายุจำเป็นต้องบริหารร่างกายเพื่อรักษาการเคลื่อนไหวของข้อต่อ โดยการยืดกล้ามเนื้อและเคลื่อนไหวข้อต่อต่าง ๆ ให้เต็มช่วงการเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอ

ในที่นี้จะแนะนำการบริหารร่างกายสำหรับผู้สูงอายุทั่วไป ในเรื่อง

1. การบริหารคอ เมื่อวิงเวียน
2. การบริหารข้อไหล่ เพื่อป้องกันไหล่ติด
3. การบริหารข้อเข่า เมื่อปวดเข่า
4. การบริหารข้อเท้า เพื่อการทรงตัว

การบริหารคอเมื่อวิงเวียน

ผู้สูงอายุสามารถใช้นิ้วโป้งคลึงกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอยและต้นคอส่วนบนได้ดังรูป



หากการวิงเวียนลดลงหรือไม่มีอาการ ผู้สูงอายุสามารถบริหารคอได้โดยนั่งตัวตรง หันศีรษะซ้ายและขวาให้สุด เอียงศีรษะซ้ายและขวาให้สุด ก้มและเงยศีรษะให้สุด



หันศีรษะซ้าย-ขวา



เอียงศีรษะซ้าย-ขวา

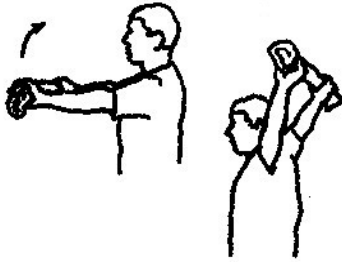


ก้มศีรษะ

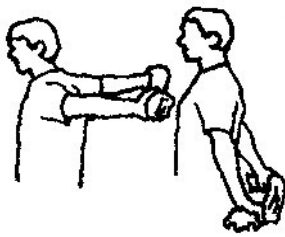


เงยศีรษะ

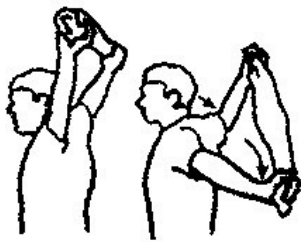
การบริหารข้อไหล่เพื่อป้องกันไหล่ติด



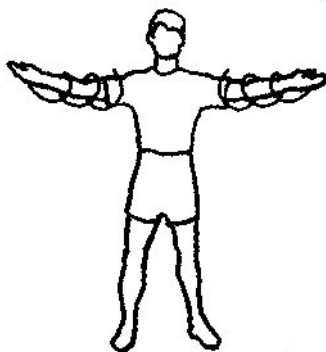
นั่งหรือยืน ศีรษะตั้งตรง
มือทั้งสองจับผ้า หรือกระบอง ในลักษณะกางแขนเล็กน้อย จับผ้า
หรือกระบองในลักษณะหงายมือ
ยกแขนทั้งสองขึ้นจนสุด เหยียดไปด้านหลังเล็กน้อย



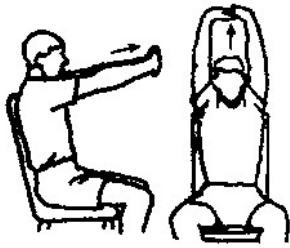
นั่งหรือยืน ศีรษะตั้งตรง
มือทั้งสองจับผ้า หรือกระบอง ทางด้านหลังของลำตัว
ยกแขนทั้งสองขึ้นและลง



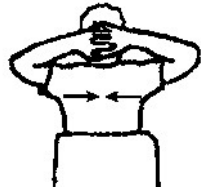
นั่งหรือยืน ศีรษะตั้งตรง
มือทั้งสองจับผ้า หรือกระบอง
ยกแขนทั้งสองขึ้นจนสุด
เฉียงแขนไปมาซ้ายและขวา



นั่งหรือยืน ศีรษะตั้งตรง
กางแขนออกสุด เหยียดศอก หงายมือ
หมุนแขนไปด้านหลัง



นั่งหรือยืน ศีรษะตั้งตรง
ประสานมือทั้งสอง เขยียดศอก
ยกแขนขึ้นมาระดับหน้าอก เอื้อมมาด้านหน้า
ยกแขนขึ้นสุด หายมือ เอื้อมขึ้นด้านบน



นั่งหรือยืน ศีรษะตั้งตรง
ประสานมือทั้งสอง ไว้ที่ท้ายทอย
แบะไหล่ ออก



นั่งหรือยืน ศีรษะตั้งตรง
นำมือข้างซ้ายแตะไหล่ขวา
นำมือข้างขวาไปจับข้อศอกซ้าย
ใช้มือขวาดันศอกซ้าย

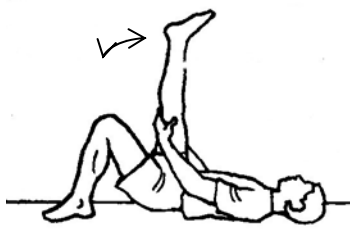
การบริหารข้อเข่าเมื่อปวดเข่า



นั่งตัวตรง
กระดูกข้อเท้าและตะขาขึ้น
เกร็งค้างไว้ นับ 1-10
ค่อย ๆ วางเท้าลงกับพื้น



นอน เขยียดขา
กระดูกข้อเท้าขึ้น พร้อมกดเข่าลงติดเตียง
เกร็งค้างไว้ นับ 1-10 แล้วปล่อย

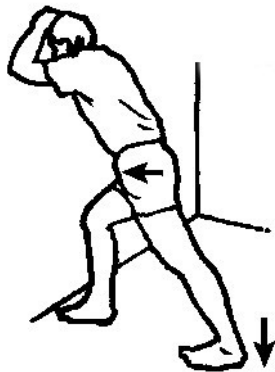


นอน ชันเข่าข้างหนึ่ง อีกข้างยกขาขึ้น
กระดกข้อเท้า งอและเหยียดเข่าขึ้นลงเล็กน้อย สลับไปมา

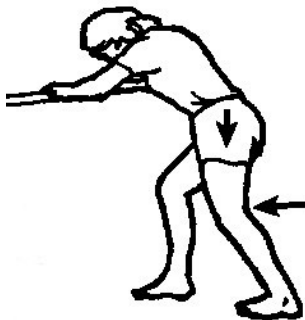
นอกจากทำบริหารเข่าเหล่านี้แล้ว ผู้สูงอายุอาจพิจารณาทำร่วมด้วยได้

ทำบริหารคอ บริหารไหล่ บริหารเข่า เหล่านี้ช่วยลดการตึงและรักษาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ส่งผลให้ข้อต่อบริเวณคอ ข้อไหล่ และข้อเข่ามีมุมการเคลื่อนไหวดีขึ้นและรักษาความมั่นคงของข้อต่อ อย่างไรก็ตาม หากมีอาการปวดคอ ปวดไหล่ หรือปวดเข่า ยังไม่บรรเทา หรือมีอาการอื่น ๆ ปรากฏขึ้น ควรปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพบำบัด

การบริหารข้อเท้าเพื่อการทรงตัว



ยืน หันหน้าเข้าหากำแพง มือเท้ากำแพง
ขาขวาอยู่หน้า งอเข่า
ขาซ้ายอยู่หลัง เหยียดเข่า
นำสะโพกเข้าหากำแพง พร้อมกับกดส้นเท้าติดพื้น
ค้างไว้นับ 1-10 แล้วปล่อย ทำ 10 ครั้ง
เปลี่ยนขาซ้ายอยู่หน้า งอเข่า ทำเช่นเดียวกัน



ยืน หันหน้าเข้าหากำแพง มือเท้ากำแพง
ขาขวาอยู่หน้า งอเข่า
ขาซ้ายอยู่หลัง เหยียดเข่า
ลดสะโพกลงหาพื้น พร้อมกับงอเข่าและส้นเท้ายังคงติดพื้น
ค้างไว้นับ 1-10 แล้วปล่อย ทำ 10 ครั้ง
เปลี่ยนขาซ้ายอยู่หน้า งอเข่า ทำเช่นเดียวกัน



นั่งตัวตรงบนเก้าอี้
ยกขาขึ้นจากเก้าอี้เล็กน้อย งอเข่า และกระดกข้อเท้าขึ้นลง



นั่งบนพื้น กางขา และเหยียดเข่าสุด
กระดกข้อเท้าขึ้นลง
นอกจากนี้ อาจหมุนข้อเท้าไปซ้ายและขวา สลับกัน และบิดเข้าบิดออก
