หกล้ม เรื่องไม่คาดฝัน แต่ป้องกันได้

ผู้เขียน

SINCE 2014

• รศ.ดร.รัมภา บุญสินสุข • ผศ.ดร.สายธิดา ลาภอนันตสิน • ชุธิพัธ จิวาวะสังข์

หกล้มเรื่องไม่คาดฝัน

แต่ป้องกันได้

รศ.ดร.รัมภา บุญสินสุข

ผศ.ดร.สายธิดา ลาภอนันตสิน

ชุธิพัธ จิววะสังข์

ISBN: 978-616-374-490-6

ผู้แต่ง รัมภา บุญสินสุข

สายธิดา ลาภอนันตสิน

ชุธิพัธ จิววะสังข์

ชื่อหนังสือ

หกล้มเรื่องไม่คาดฝันแต่ป้องกันได้

ปีที่พิมพ์ พ.ศ.2557 พิมพ์ครั้งที่: 1

จัดทำโดย: รัมภา บุญสินสุข

พิมพ์ที่: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์

จำนวน 500 เล่ม

พิมพ์ที่: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์

ถนนพญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทร 022183549 โทรสาร 022183551

คำนำ

เรื่องหกล้มเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน มีคำกล่าวไว้ว่า เด็กๆยิ่งหกล้ม จะยิ่งโตไวขึ้น เพราะการล้มในเด็กมักเกิดจากการที่เด็กวิ่งกระโดดโลดเต้น หรือทำกิจกรรมสนุกสนานต่างๆที่เป็นการกระตุ้นการสร้างกระดูกให้แข็งแรง กระตุ้นพัฒนาการและกระบวนการซ่อมแซมต่างๆของร่างกาย การหกล้มในเด็กจึงมักไม่รุนแรง หรือถึงแม้รุนแรงเด็กก็สามารถรักษาตัวและฟื้นร่างกายกลับมาเป็นปกติได้ แต่ในผู้สูงอายุ การหกล้มอาจนำไปสู่อาการบาดเจ็บที่รุนแรงมาก เช่น กระดูกหัก เนื่องจากกระดูกของผู้สูงอายุเริ่มเปราะบางลง และความสามารถในการซ่อมแซมเนื้อเยื่อต่างๆ ก็ลดลงด้วยเช่นกัน ทำให้ไม่สามารถช่วยซ่อมร่างกายกลับมาได้ดังเดิม ต้องอาศัยการช่วยจากภายนอก เช่น การผ่าตัดดามเหล็กที่กระดูกหรือใช้กระดูกเทียม ซึ่งส่งผลให้ผู้สูงอายุไม่สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดังก่อนที่จะหกล้ม ดังนั้น การหกล้มในผู้สูงอายุ จึงเป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ และต้องป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นบ่อย และไม่เกิดอาการบาดเจ็บที่รุนแรง

หนังสือเล่มนี้ เขียนโดยคณาจารย์ สาขากายภาพบำบัด คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้เกิดการหกล้ม และแนวทางในการลดปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ที่ทำให้เกิดการล้ม รวมถึงวิธีการประเมินว่าผู้สูงอายุมีความเสี่ยงในการล้มหรือไม่ และวิธีการฝึกตนเองเพื่อเพิ่มความสามารถในการทรงตัว อันเป็นการนำไปสู่การลดความเสี่ยงในการล้ม ผู้เขียนหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านในการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ท้ายนี้ ขอขอบคุณสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช) สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส) และมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส) ที่ช่วยสนับสนุนการจัดทำหนังสือเล่มนี้ และขอบคุณนักกายภาพบำบัดพฤษภรณ์ ศรีอินทร์สุทธิ์ ที่ช่วยทำรูปภาพต่างๆ ปกและอาร์ตเวิร์ก จนทำให้เป็นหนังสือที่สวยงามและอ่านง่ายเล่มนี้

รัมภา บุญสินสุข

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 เลิกกังวล หรือ กลัวการล้ม ด้วยการป้องกัน	1
บทที่ 2 คุณมีความเสี่ยงในการล้มหรือไม่	15
บทที่ 3 ผู้สูงอายุควรฝึกออกกำลังกายด้วยตนเองที่บ้านง่ายๆได้อย่างไร เพื่อป้องกันการล้ม	37
ประวัติผู้เขียน	61

บทที่ 1

เลิกกังวล หรือ กลัวการล้ม ด้วยการป้องกัน

ชุธิพัธ จิววะสังข์

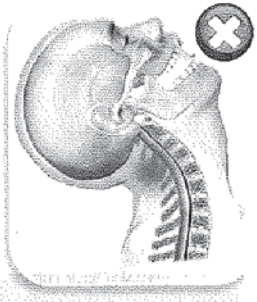
"กลัวล้ม" เป็นสิ่งที่รบกวนความสุขในการทำกิจกรรมระหว่างวันของผู้สูงอายุ เพราะต้องระวังไม่ให้การล้มเกิดขึ้นอย่างเด็ดขาด เพราะใครๆ ก็ทราบว่า ถ้าผู้สูงอายุหกล้มนั้น อาจนำปัญหาต่างๆ ตามมาอีกมากมาย แต่หากเราเปลี่ยนมุมมองใหม่ แทนที่จะกลัวหรือกังวล แต่เปลี่ยนเป็นตั้งรับกับปัญหาที่จะเกิดอย่างรู้เท่าทัน เมื่อความกังวลก็จะลดลง ความสุขในชีวิตประจำวันก็จะเพิ่มขึ้นอย่างแน่นอน ในบทที่ 1 ของหนังสือเล่มนี้จะบอกท่านถึงสาเหตุของการล้มในผู้สูงอายุ เพื่อช่วยไขข้อข้องใจว่าทำไมจึงเกิดได้บ่อยกว่าวัยอื่น และวิธีการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการล้มอย่างมีประสิทธิภาพ

สาเหตุของการล้มในผู้สูงอายุ สามารถแบ่งได้เป็น 2 ปัจจัยหลัก ได้แก่ จากการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย และจากสิ่งแวดล้อมทำให้เราเสียการทรงตัว

1. การเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย (ปัจจัยภายใน)

1.1 การทรงตัวไม่ดีจากการเวียนศีรษะหรืออาการบ้านหมุน:

อาการเช่นนี้ มักเกิดจากความเสื่อมของหูชั้นในซึ่งเป็นอวัยวะที่ใช้ช่วยควบคุมการทรงตัวโดยเฉพาะเวลาหันศีรษะ หรือที่เรามักได้ยินว่า น้ำในหูไม่เท่ากัน นอกจากนี้**การเงยหน้าทำกิจกรรมนานๆ** เช่น การสอยผลไม้ เปลี่ยนหลอดไฟ เป็นท่าทางที่อันตรายต่อผู้สูงอายุเช่นกัน เพราะจะทำให้หลอดเลือดบริเวณคอตีบแคบ เลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ ทำให้เป็นลม หรือวูบหมดสติได้

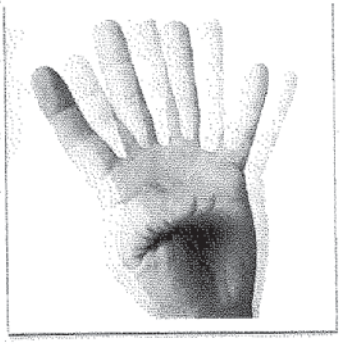


วิธีการป้องกันการล้มจากการเวียนศีรษะหรือบ้านหมุน

- การหันศีรษะควรทำอย่างช้าๆ
- หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ต้องเงยหน้านานๆ

1.2 การเปลี่ยนแปลงด้านการมองเห็น:

เมื่ออายุมากขึ้นปัญหาการมองเห็นไม่ชัดจะเริ่มส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุ โดยจะมีปัญหาในหลายลักษณะ เช่น



- เห็นไม่ชัดเจนในที่มืด
- การกะระยะผิดพลาด
- มองความตื้น ความลึกของวัตถุผิดพลาดไป
- แยกความแตกต่างของสีไม่ชัดเจน จะเป็นปัญหาอย่างมาก โดยเฉพาะเมื่อเดินบนพื้นลาย หลายๆ สี

วิธีการป้องกันการล้มจากการมองเห็นไม่ชัดเจน

- เพิ่มความสว่างของบริเวณที่ต้องเดินผ่านบ่อยๆ
- ทำกิจกรรมต่างๆ ให้ช้าลงหรือเพิ่มความระมัดระวังมากขึ้น
- สีพื้นหรือพรมในบ้าน ไม่ควรเลือกลายหรือสีฉูดฉาดมากเกินไป

1.3 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง :

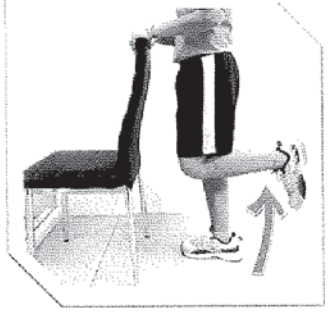
สังเกตได้จากการเดิน เช่น ยกเท้าได้ไม่สูง ยกไม่พ้น เดินสะดุด ลุกขึ้นยืนจากพื้นหรือนั่งยองๆ แล้วยืน จะทำได้ลำบาก

<u>วิธีการป้องกันการล้มจากความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง</u>

-ออกกำลังกายให้กล้ามเนื้อแข็งแรง เช่น เดินช้าๆ รอบบ้าน

-ยืนเกาะเก้าอี้แล้ว ย่อ-ยืดเข่า / งอ-เหยียดเข่า เป็นต้น

-ใช้ไม้เท้าช่วยในการเดินเพื่อเพิ่มความมั่นคง



1.4 การเจ็บป่วย การรับประทานยาบางประเภท หรือการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์:

อาจมีภาวะการเจ็บป่วยบางประการ เช่น ท้องเสีย อาเจียน หรือการรับประทานยาบางประเภท เช่น ยาขับปัสสาวะ อาจส่งผลต่อสมดุลสารน้ำและเกลือแร่ในร่างกาย ทำให้เกิดการอ่อนเพลียซึ่งส่งผลต่อการทรงตัวได้

ยาบางประเภท เช่น ยานอนหลับ ยาขยายหลอดเลือด ยาเกี่ยวกับความดันโลหิต หรือ การรับประทานยาหลายๆ ชนิดในเวลาเดียวกัน อาจทำให้เวียนศีรษะ ทรงตัวไม่ดี ล้มง่าย รวมถึงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกประเภท ซึ่งส่งผลต่อการทรงตัวของผู้สูงอายุอย่างแน่นอน

วิธีป้องกันการล้มจากอาการเจ็บป่วย ยาบางประเภท และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

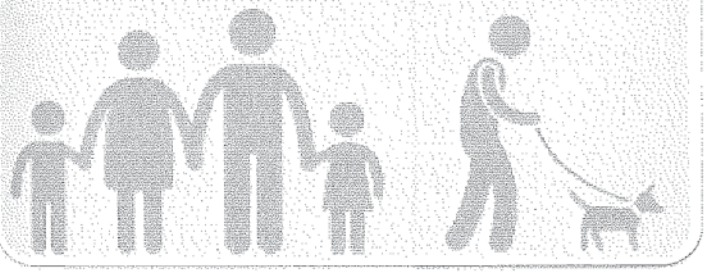
- หากมีอาการอ่อนเพลียจากภาวะเจ็บป่วย ควรพักผ่อนให้มาก อย่าฝืนยืน-เดิน โดยไม่จำเป็น
- รับประทานยาตามแพทย์สั่ง และระวังอย่ารับประทานยาเกินขนาด
- หากรับประทานยาหลายชนิดพร้อมกัน แล้วมีผลข้างเคียงอย่างมาก ควรแจ้งให้แพทย์ทราบ
- งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

1.5 ภาวะจากจิตใจ:

ภาวะซึมเศร้า เครียด ทำให้มีการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมช้าลง หรือตัดสินใจผิดพลาด

วิธีป้องกันการล้มจากภาวะจิตใจ

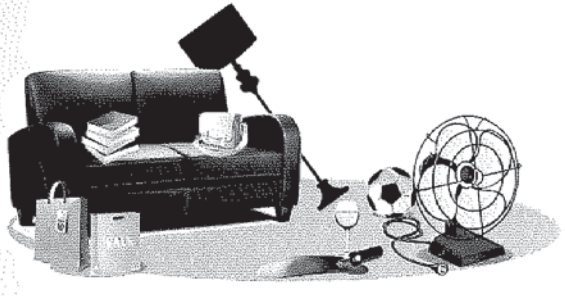
หาสาเหตุของการซึมเศร้าแล้วแก้ไข โดยอาจไปปรึกษาจิตแพทย์ (โดยส่วนใหญ่การรับประทานยา จะช่วยให้อาการซึมเศร้าดีขึ้นมาก อย่าเข้าใจผิดว่า การไปพบจิตแพทย์จะต้องเป็นผู้ป่วยที่มีปัญหาทางประสาทเท่านั้น) การมีสุขภาพจิตที่ดี นอกจากไม่เสี่ยงต่อการล้มจากอาการซึมเศร้าแล้ว ยังทำให้ผู้สูงอายุ มีความสุขกายสบายใจด้วย



2 การล้มเพราะสิ่งแวดล้อม (ปัจจัยภายนอก)

2.1 พื้นทางเดิน หรือ การจัดบ้านไม่ปลอดภัย:

พื้นเปียก ลื่น ต่างระดับ ขรุขระ สายไฟบนพื้น พรมเช็ดเท้า สิ่งของในบ้างวางเกะกะ ของใช้ที่อยู่บนชั้นสูงๆ และบริเวณที่แสงสว่างไม่เพียงพอ ฯลฯ ล้วนแล้วแต่เป็นปัจจัยที่ทำให้ล้มได้ง่ายทั้งสิ้น



วิธีป้องกันการล้มจากพื้นทางเดินไม่ปลอดภัย

- ปรับพื้นให้เรียบ ไม่ให้ลื่น ไม่เปียก ไม่ขัดเงา หากมีน้ำหกหรือหยด ต้องรีบเช็ดอย่าปล่อยทิ้งไว้
- ห้องน้ำให้วางแผ่นกันลื่นเพิ่ม หรืออาจนั่งเก้าอี้เวลาอาบน้ำ
- ทำสัญลักษณ์บริเวณพื้นต่างระดับให้ชัดเจน
- เก็บสายไฟที่พื้นต้องไม่ให้ขวางทางเดิน หรือใช้เทปยึดกับพื้นให้เรียบร้อย
- เลือกใช้พรมเช็ดเท้าแบบที่ไม่ลื่นไถลได้ง่าย
- หมั่นจัดบ้านให้เป็นระเบียบโดยเฉพาะของที่อยู่บนพื้น
- เพิ่มแสงสว่างในบ้านให้เพียงพอ โดยเฉพาะบริเวณทางเดิน บันได และห้องน้ำ
- อุปกรณ์ใดที่ใช้บ่อยๆ ให้วางในระดับที่หยิบใช้ง่าย ไม่ควรวางในที่สูง จะได้ไม่ต้องปีนป่าย เสี่ยงต่อการพลัดตกได้
- พยายามอย่าถือของทั้ง 2 มือ ให้เหลือไว้จับยึดระหว่างการเดินด้วย

2.2 สิ่งก่อสร้างไม่เอื้ออำนวย:

ห้องน้ำไม่มีราวเกาะเวลาลุกขึ้นยืน บันไดสูงไม่สม่ำเสมอ ไม่มีราวจับ หรือมีเพียงด้านเดียว

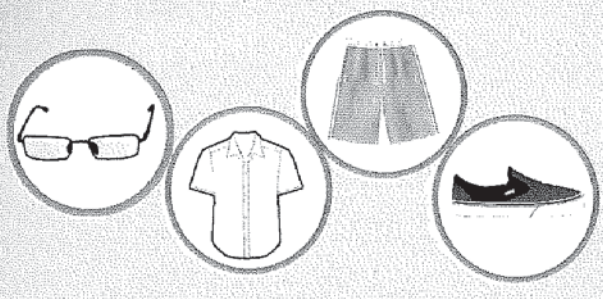
<u>วิธีป้องกันการล้มจากสิ่งก่อสร้างไม่เอื้ออำนวย</u>

- เพิ่มราวจับในบ้าน เช่น บริเวณชักโครก ราวบันได

2.3 เครื่องแต่งกายไม่พอดีกับตัว:

เสื้อผ้าหลวมเกิน ยาวเกิน รองเท้าหลวม เลนส์แว่นตาไม่พอดีกับสายตา

<u>วิธีป้องกันการล้มจากเครื่องแต่งกายไม่พอดีกับตัว</u>



- เลือกเสื้อผ้า รองเท้าให้มีขนาดเหมาะสมกับตัวเอง
- หากใส่แว่นตาแล้วไม่ช่วยให้เห็นชัดขึ้น ควรไปตรวจว่าสายตาเปลี่ยน หรือ เกิดจากโรคอื่น เช่น ต้อกระจก

2.4 ถูกชน มีแรงมากระแทก หรือสัตว์เลี้ยงชน:

กลไกการระวังหรือป้องกันไม่ให้ล้มจากการถูกชนนั้น เมื่อเริ่มเสียหลักจะต้องมีการก้าวเท้าอย่างรวดเร็ว 1-2 ก้าว เพื่อป้องกันไม่ให้ล้ม แต่สำหรับผู้สูงอายุการก้าวเท้าอย่างรวดเร็วจะเกิดขึ้นได้ยากเพราะปฏิกิริยาอัตโนมัติเหล่านี้จะช้าลง แต่อย่างไรก็ตาม กลไกการก้าวเท้าอย่างรวดเร็วนี้ สามารถฝึกได้ ผู้สูงอายุจะก้าวเท้าได้อย่างคล่องแคล่วขึ้น

<u>วิธีป้องกันการล้มจากการถูกชน</u>

- ฝึกก้าวเท้าให้เร็ว ในหลายๆ ทิศทาง เช่น ก้าวขาไปด้านหน้า-ถอยหลัง-ซ้าย-ขวา-ก้าวไขว้
- กั้นบริเวณไม่ให้สัตว์เลี้ยงมาเพ่นพ่านบริเวณที่ผู้สูงอายุใช้ประจำ
- เมื่อเห็นสัตว์เลี้ยงเข้ามาใกล้ อาจจะต้องเพิ่มความระมัดระวังในการทรงตัวมากขึ้นเป็นพิเศษ

หากเกิดเหตุสุดวิสัย: ล้มแน่ๆ แล้วทำอย่างไรดี

- **พยายามเอาส่วนที่หนาหรือมีอุปกรณ์นุ่มรองเมื่อลงสู่พื้น**

- **หลังจากการล้มไม่ควรรีบลุกให้สำรวจการบาดเจ็บก่อน**
- **ไม่ต้องกลัวลื่นล้มซ้ำ หรือกังวลว่าจะล้มอีก แต่ให้วิเคราะห์ว่าล้มด้วยเหตุใด แล้วแก้ไข หรือป้องกัน ไม่ให้เกิดเหตุเช่นเดิมอีก**

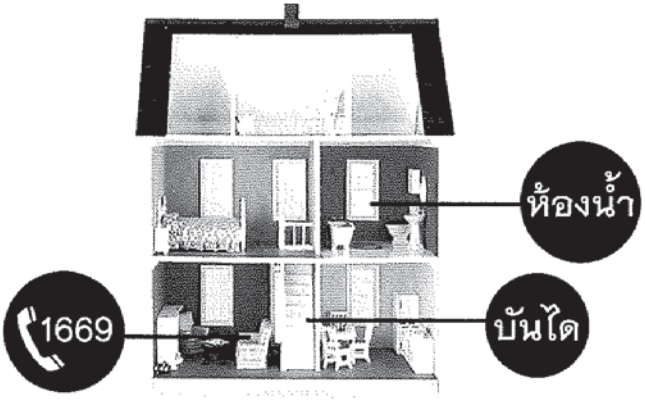
แถมท้ายอีกนิด

กิจกรรมหรือบริเวณที่ต้องระวังล้มเป็นพิเศษ

1. **ห้องน้ำ** เพราะทั้งลื่น และมีบริเวณต่างระดับหลายตำแหน่ง
2. **บันได** โดยเฉพาะ ขั้นแรกและขั้นสุดท้าย
3. **การเปลี่ยนท่าทางอย่างรวดเร็ว** เช่น จากนั่งไปยืน การเดินแล้วเลี้ยว การกลับหลังหัน ควรทำอย่างช้าๆ ระมัดระวัง

ถ้าจะให้ดี เตรียมเบอร์โทรศัพท์ฉุกเฉินไว้ใกล้ๆ ตัวหรือในที่ที่เห็นได้ง่าย เผื่อกรณีเหตุฉุกเฉิน เพราะคนส่วนใหญ่มักจะตกใจและลนลานจนทำอะไรไม่ถูก

เบอร์ที่ควรมีไว้เช่น โทร.1669 กรณีเจ็บป่วยฉุกเฉิน



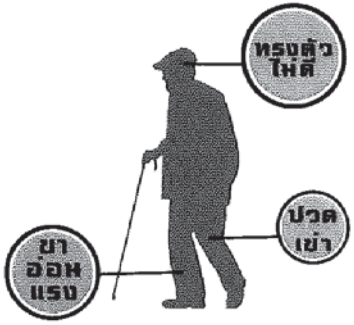
บทที่ 2

คุณมีความเสี่ยงในการล้มหรือไม่ ?

รศ.ดร.รัมภา บุญสินสุข

เราทราบกันแล้วว่า การล้มในผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ ไม่เหมือนกับการล้มในเด็ก ที่มีคำกล่าวว่า “ยิ่งล้มยิ่งโต” เนื่องจากการล้มในผู้สูงอายุสามารถนำไปสู่อาการบาดเจ็บตั้งแต่การบาดเจ็บเล็กๆ น้อยๆ เช่น ฟกช้ำ ถลอก เลือดออก ไปจนถึงอาการบาดเจ็บที่รุนแรง เช่น เอ็นฉีกขาด กระดูกข้อมือหัก หรือกระดูกสะโพกหัก ซึ่งอาการบาดเจ็บที่รุนแรง นอกจากจะทำให้ผู้ที่ล้มเจ็บปวดทางร่างกายแล้ว ยังส่งผลให้ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองในชีวิตประจำวันได้ เป็นภาระของลูกหลาน และเสียค่าใช้จ่ายจำนวนมากในการรักษาพยาบาล ดังนั้น การป้องกันไม่ให้ล้ม จึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างมากในผู้สูงอายุ

ในการป้องกันการล้ม เราจำเป็นต้องกำจัดปัจจัยที่ส่งผลต่อการล้มให้ได้มากที่สุด ปัจจัยภายนอกที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการล้ม สามารถจัดการได้ไม่ยาก เช่น การเก็บของไม่ให้รกบนพื้นทางเดิน การวางแผ่นยางกันลื่นในบริเวณส่วนเปียกในห้องน้ำ การใส่รองเท้าที่มียางเกาะผิวทางเดินได้ดี การติดราวจับไว้ในบริเวณที่เสี่ยงต่อการล้ม เช่น ในห้องน้ำ และทางขึ้นลงบันได การเปิดไฟให้สว่างในบริเวณทางเดินแต่ปัจจัยภายในที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการล้มจะจัดการได้ยากกว่า เนื่องจากส่วนหนึ่งเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเสื่อมของร่างกาย ซึ่งเกิดขึ้นอย่างช้าๆ จนเราไม่ค่อยรู้ตัว งานวิจัยหลายๆชิ้น พบว่าความสามารถในการทรงตัวเป็นปัจจัยเสี่ยงภายในที่มีความสัมพันธ์กับการล้มมากที่สุด ผู้ที่มีความสามารถในการทรงตัวที่ไม่ดีจะเสี่ยงต่อการล้มมากกว่าผู้ที่มีความสามารถในการทรงตัวที่ดี โดยส่วนมากมักจะล้มในขณะเดิน



การล้มจะมีลักษณะเป็นการสื่นล้ม หรือสะดุดล้ม หรือเสียหลักขณะเปลี่ยนท่าจากท่าทางหนึ่งไปอีกท่าหนึ่ง แล้วไม่สามารถที่จะปรับการทรงตัวได้ทัน นอกจากนี้ ยังพบว่าผู้สูงอายุมักจะล้มเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงสภาพพื้นผิวที่ยืนหรือเดิน เช่น พื้นขรุขระ หรือพื้นต่างระดับ หรือล้มเมื่อมีแสงสว่างไม่เพียงพอให้มองเห็นทางเดินและสภาพแวดล้อม

การตรวจความสามารถในการทรงตัวจึงมีความสำคัญ เพราะใช้เป็นตัวระบุว่าผู้สูงอายุมีความเสี่ยงในการล้มมากแค่ไหน เมื่อผู้สูงอายุรู้ว่าตนเองมีความเสี่ยงในการล้ม และทราบรายละเอียดว่ามีความสามารถในการทรงตัวด้านใดที่น้อยลงไป ก็สามารถพัฒนาความสามารถในการทรงตัวด้านนั้นได้ เป็นการป้องกันการล้มที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้

ความสามารถในการทรงตัวเป็นภาพรวมของความสามารถหลายๆด้าน ความสามารถในการทรงตัวแต่ละด้านมีกระบวนการทำงานหรือควบคุมที่ไม่เหมือนกัน ดังนี้

1. **ความสามารถในการทรงตัวก่อนการเคลื่อนไหว**

เป็นความสามารถที่เกิดขึ้นโดยที่เราไม่รู้ตัว โดยก่อนที่ร่างกายจะเคลื่อนไหวทำกิจกรรมต่างๆ ได้ ต้องสามารถทรงตัวให้มั่นคงได้ก่อน มิเช่นนั้นจะล้ม ไม่สามารถเคลื่อนไหวทำกิจกรรมได้ เช่น เราต้องคุมลำตัวให้มั่นคงก่อน จึงจะยกแขนใช้งานได้ดี

2. **ความสามารถในการปรับการทรงตัวเมื่อถูกทำให้เสียการทรงตัวในการใช้ชีวิตประจำวัน**

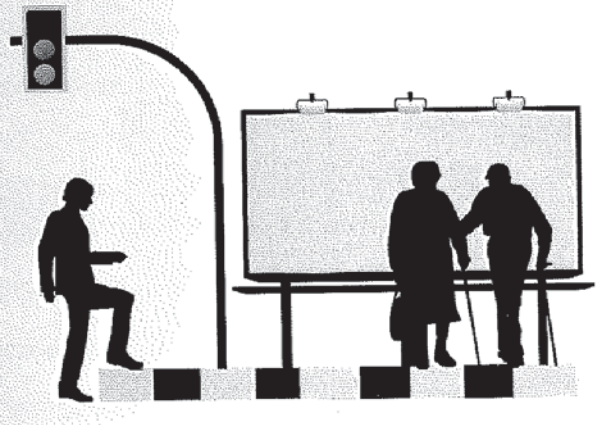
เรามักถูกรบกวนการทรงตัวเสมอ เช่น ยืนบนรถประจำทางที่เคลื่อนที่ ถูกคนอื่นเดินชน ดังนั้นความสามารถในการทรงตัวด้านนี้ จะทำหน้าที่ปรับการทรงตัวให้ร่างกายมีความมั่นคงภายหลังที่ถูกรบกวนเสียการทรงตัว ผู้ที่มีความสามารถด้านนี้ดี มักจะไม่ค่อยหกล้ม หรือถ้าล้มก็มีวิธีป้องกันไม่ให้ร่างกายบาดเจ็บมากเกินไป วิธีปรับการทรงตัวที่พบบ่อยเมื่อถูกชนหรือรบกวนการทรงตัวคือการรีบก้าวเท้าไป 1 ก้าว เพื่อปรับการทรงตัว หรือรีบเอื้อมมือไปจับสิ่งที่มั่นคง

3. ความสามารถในการทรงตัวขณะหลับตาหรือเปลี่ยนสภาพพื้นผิว

เมื่อหลับตาหรือมีการเปลี่ยนแปลงของสภาพพื้นผิว ร่างกายจะได้รับข้อมูลที่ช่วยในการปรับการทรงตัวลดลง ตามปกติแล้ว ร่างกายมีความสามารถที่จะทรงตัว ถึงแม้ว่าจะมีข้อมูลช่วยในการทรงตัวน้อยลง แต่เมื่ออายุมากขึ้น ความสามารถนี้อาจจะลดลงได้ ซึ่งจะนำไปสู่การหกล้มเมื่อเดลื่อนที่ในที่มืด หรือเมื่อพื้นผิวที่ยืนและเดินไม่ราบเรียบ

4. ความสามารถในการทรงตัวขณะเดิน

ความสามารถในการทรงตัวเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการเดิน ทำให้เดินได้อย่างมั่นคง ทนต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่รบกวนการทรงตัวในการเดินได้ เช่น สิ่งกีดขวางบนพื้น การหันศีรษะไปดูสภาพแวดล้อมด้านข้าง การพูดคุยกับเพื่อนที่เดินไปด้วยกัน ผู้สูงอายุมักล้มในขณะเดิน จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทดสอบความสามารถด้านนี้

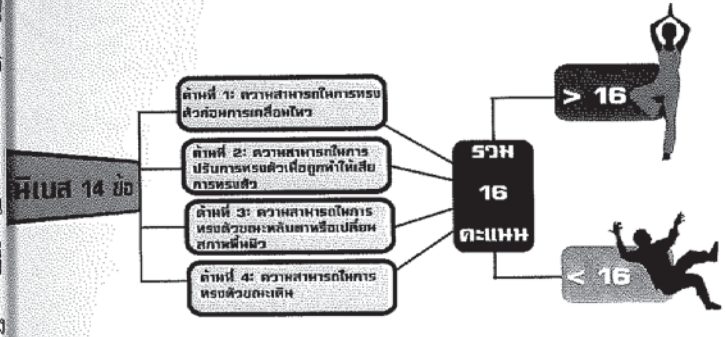


แบบประเมินการทรงตัว

แบบประเมินที่ใช้ในการตรวจการทรงตัวมีหลายแบบประเมิน แต่ในที่นี้ จะแนะนำแบบประเมินตัวใหม่ที่ชื่อว่า มินิเบส (Mini-BESTest) พัฒนาขึ้นมาโดยศาสตราจารย์โฮแรก (Horak) ประเทศอเมริกา เพื่อทดสอบความสามารถในการทรงตัวเฉพาะด้านที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้สามารถระบุความบกพร่องของความสามารถในการทรงตัวแต่ละด้านได้ การทดสอบมินิเบสกับแบบประเมินความสามารถในการทรงตัวอื่นๆ ได้ข้อมูลว่า มินิเบสมีความละเอียดมากในการทดสอบความสามารถในการทรงตัวและมีความแม่นยำในการระบุผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงในการล้มมากกว่าแบบประเมินการทรงตัวอื่นๆ

ข้อดีของมินิเบส คือ มินิเบส มีการประเมินความสามารถในการทรงตัวที่สัมพันธ์กับสถานการณ์ที่ผู้สูงอายุมักล้ม เช่น ทดสอบความสามารถในการปรับการทรงตัวเมื่อสะดุด หรือลื่น ทดสอบความสามารถในการทรงตัวแบบต่างๆ ที่ใช้ในการเดิน หรือเมื่อมีแสงลดลงจึงเป็นแบบประเมินที่ดีสำหรับใช้ระบุความเสี่ยงในการล้มของผู้สูงอายุ

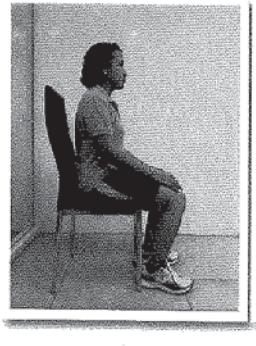
มินิเบส มีทั้งหมด 14 ข้อ คะแนนเต็มข้อละ 2 คะแนน (0-2) ทดสอบความสามารถในการทรงตัว 4 ด้าน ใช้เวลาในการตรวจประมาณ 10-15 นาที ให้รวมคะแนนในแต่ละข้อ จนครบ 14 ข้อ ผู้ที่ได้คะแนนรวมที่น้อยกว่า 16คะแนน ถือว่าเป็นผู้ที่มีความเสี่ยงในการล้ม คะแนนของข้อที่ไม่ได้เต็ม จะเป็นตัวบ่งชี้ว่ามีความบกพร่องในการทรงตัวและควรจะได้รับการพัฒนาในด้านนั้น



ในการนำไปใช้ ผู้สูงอายุไม่ควรทำท่าทดสอบการทรง
ตัวโดยลำพัง ควรมีผู้ที่ทำหน้าที่ประเมินอีก 1 คน ทำหน้าที่ใ
คะแนนการทำท่าทดสอบการทรงตัว และระมัดระวัง คอย
ป้องกันไม่ให้ผู้สูงอายุที่ได้รับการทดสอบหกล้ม

มินิเบส ทดสอบการทรงตัว
ด้านที่ 1: ความสามารถในการทรงตัวก่อนการเคลื่อนไหว

1. **จากนั่ง ลุกขึ้นยืน**



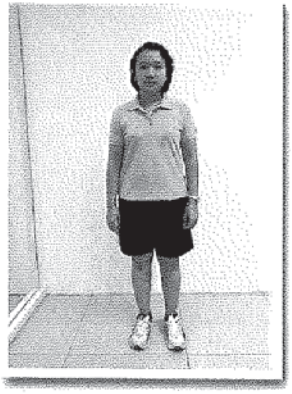
สังเกตว่าใช่มือช
พยุงลุกขึ้นหรือ

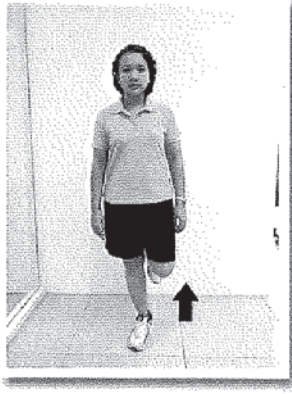
ได้ 2 คะแนน ลุกขึ้นยืนได้เองโดยไม่ใช้มือช่วย
ได้ 1 คะแนน ลุกขึ้นยืนได้เองโดยใช้มือช่วย
ได้ 0 คะแนน ลุกขึ้นยืนได้เองแต่ใช้มือช่วยดันหลายๆ
ครั้งหรือทำไม่ได้

2. **ยืนเขย่งเท้า**

ได้ 2 คะแนน เขย่งเท้าสูงเต็มที่ยืนค้างนิ่งๆได้ 3 วินาที
ได้ 1 คะแนน เขย่งเท้าสูงไม่เต็มที่หรือยืนค้างไม่นิ่งได้
นาน 3 วินาที
ได้ 0 คะแนน เขย่งเท้าได้น้อยกว่า 3 วินาที

3. ยืนขาเดียว (ให้คะแนนข้างที่ทำได้น้อย)





ได้ 2 คะแนน ยืนได้นาน 20 วินาที

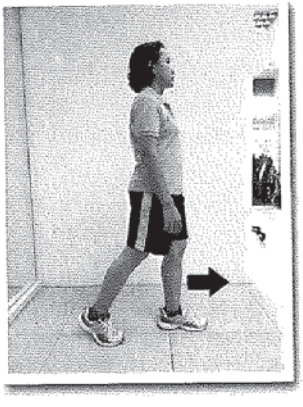
ได้ 1 คะแนน ยืนได้น้อยกว่า 20 วินาที

ได้ 0 คะแนน ทำไม่ได้

มินิเบส ทดสอบการทรงตัวด้านที่ 2: ความสามารถในการปรับการทรงตัวเมื่อถูกทำให้เสียการทรงตัว

ในการทดสอบความสามารถในการทรงตัวด้านนี้ ผู้ประเมินจะให้ผู้สูงอายุเอนตัวไปในทิศทางต่างๆ แล้วดูว่าผู้สูงอายุมีการก้าวเท้าอย่างรวดเร็วเพื่อปรับการทรงตัวหรือไม่

4. การปรับการทรงตัวเมื่อเสียหลักไปทางด้านหน้า

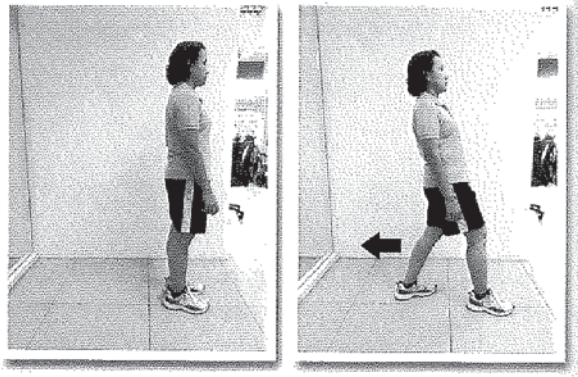


ได้ 2 คะแนน ปรับการทรงตัวได้โดยก้าวเท้าเพียง 1 ก้าว

ได้ 1 คะแนน ปรับการทรงตัวได้แต่ต้องก้าวเท้าหลายก้าว

ได้ 0 คะแนน ไม่มีการก้าวเท้าเพื่อปรับการทรงตัวหรือล้ม

5. การปรับการทรงตัวเมื่อเสียหลักไปทางด้านหลัง

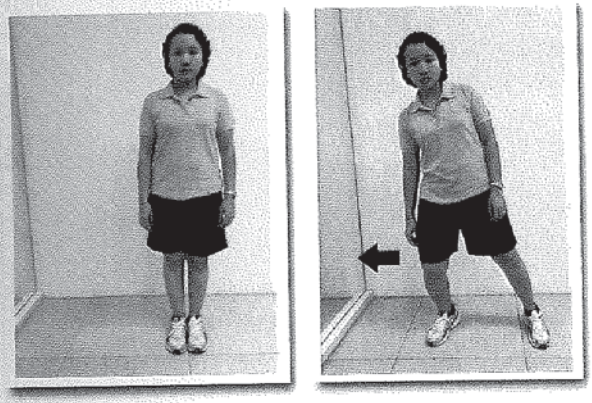


ได้ 2 คะแนน ปรับการทรงตัวได้โดยก้าวเท้าเพียง 1 ก้าว

ได้ 1 คะแนน ปรับการทรงตัวได้แต่ต้องก้าวเท้าหลายก้าว

ได้ 0 คะแนน ไม่มีการก้าวเท้าเพื่อปรับการทรงตัวหรือล้ม

6. การปรับการทรงตัวเมื่อเสียหลักไปด้านข้าง (เริ่มจากยืนเท้าชิด และใช้คะแนนข้างที่ทำได้น้อย)



ได้ 2 คะแนน ปรับการทรงตัวได้โดยก้าวเท้าเพียง 1 ก้าว

ได้ 1 คะแนน ปรับการทรงตัวได้แต่ต้องก้าวเท้าหลายก้าว

ได้ 0 คะแนน ไม่มีการก้าวเท้าเพื่อปรับการทรงตัวหรือล้ม

มินิเบส ทดสอบการทรงตัวด้านที่ 3: ความสามารถใ
การทรงตัวขณะหลับตาหรือเปลี่ยนสภาพพื้นผิว

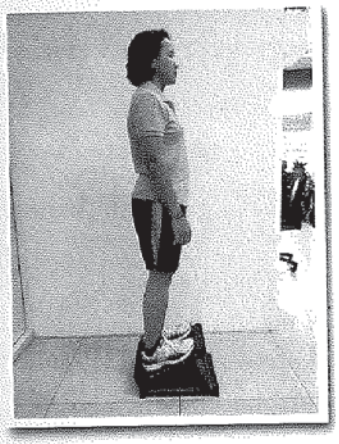
7. ลืมตาบนพื้นเรียบ (เท้าชิด)

ได้ 2 คะแนน ยืนนิ่งได้ 30 วินาที
ได้ 1 คะแนน ยืนนิ่งได้น้อยกว่า 30 วินาท
ได้ 0 คะแนน ยืนเซไปมา

8. หลับตาบนพื้นนุ่ม (เท้าชิด)

ได้ 2 คะแนน ยืนนิ่งได้ 30 วินาที
ได้ 1 คะแนน ยืนนิ่งได้น้อยกว่า 30 วินาท
ได้ 0 คะแนน ยืนเซไปมา

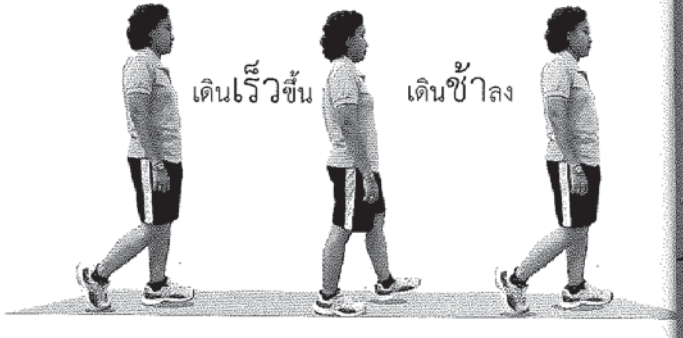
9. หลับตาบนทางลาดชัน



ได้ 2 คะแนน ยืนตัวตรงนิ่งได้ 30 วินาที
ได้ 1 คะแนน ยืนนิ่งได้น้อยกว่า 30 วินาที หรือตัวเอน
ได้ 0 คะแนน ยืนเซไปมาหรือทำไม่ได้

มินิเบส ทดสอบการทรงตัวด้านที่ 4 : ความสามารถ
การทรงตัวขณะเดิน

10. เดินเปลี่ยนความเร็ว (เดินเร็วขึ้นและเดินช้าลง)

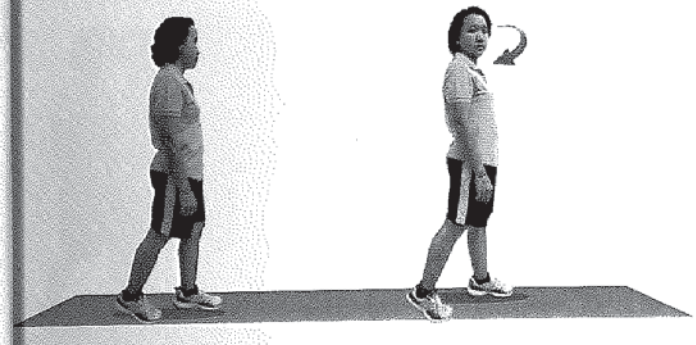


ได้ 2 คะแนน เดินเปลี่ยนความเร็วได้ไม่เสียการทรงตัว

ได้ 1 คะแนน เดินเปลี่ยนความเร็วไม่ได้หรือเสียการทร
ตัวขณะเปลี่ยนความเร็ว

ได้ 0 คะแนน เดินเปลี่ยนความเร็วไม่ได้และเสียการทร
ตัวขณะเปลี่ยนความเร็ว

11. เดินและหันศีรษะ (เดินและหันศีรษะไปด้านซ้าย และด้านขวา)

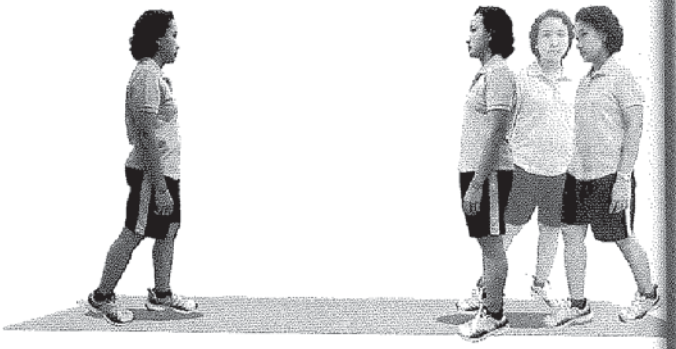


ได้ 2 คะแนน หันศีรษะโดยไม่เปลี่ยนความเร็วในการเดินไม่เสียการทรงตัว

ได้ 1 คะแนน หันศีรษะได้แต่เดินช้าลงโดยไม่เสียการทรงตัว

ได้ 0 คะแนน หันศีรษะแต่เสียการทรงตัว

12. เดินและหมุนตัว (เดินตรงไปข้างหน้า หมุนตัวกลั
และหยุด)

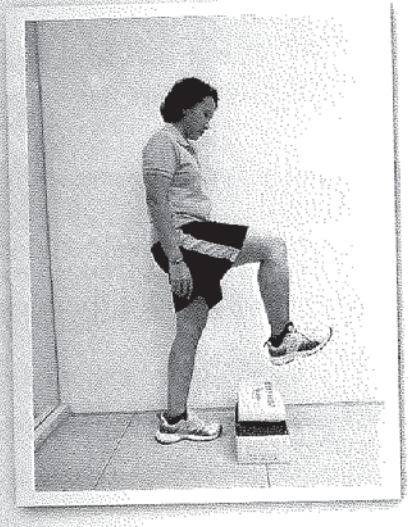


ได้ 2 คะแนน หมุนตัวได้เร็ว (น้อยกว่า 4 ก้าว)

ได้ 1 คะแนน หมุนตัวช้า (4 ก้าวขึ้นไป)

ได้ 0 คะแนน ทำไม่ได้หรือเสียการทรงตัว

13. เดินก้าวข้ามสิ่งกีดขวาง(สิ่งกีดขวาง คือกล่อง
รองเท้า 2 กล่องซ้อนกัน)



ได้ 2 คะแนน ข้ามสิ่งกีดขวางได้ไม่เสียการทรงตัว

ได้ 1 คะแนน เตะสิ่งกีดขวางหรือเดินช้าลงขณะข้าม
สิ่งกีดขวาง

ได้ 0 คะแนน ก้าวข้ามสิ่งกีดขวางไม่ได้หรือเดินอ้อม
สิ่งกีดขวาง

14. เดินและลบเลข

(ให้จับเวลาการเดิน 2 รอบ รอบแรกให้เดินปกติ รอบที่ 2 เดินพร้อมกับลบเลขถอยหลังทีละ 3 นำเวลาของทั้ง 2 รอบ มาเปรียบเทียบกัน)

ได้ 2 คะแนน เวลาในการเดินไม่ต่างกันมาก (น้อยกว่า 10%)

ได้ 1 คะแนน เดินช้าลงหรือลบเลขผิดพลาด

ได้ 0 คะแนน หยุดเดินหรือหยุดลบเลข

"ถ้าคะแนนรวมของมินิเบส น้อยกว่า 16 คะแนน ถือว่ามีความเสี่ยงในการล้มสูง ผู้สูงอายุควรปรึกษานักกายภาพบำบัด เพื่อหาแนวทางในการฟื้นฟูความสามารถในการทรงตัวและป้องกันการล้ม"

บทที่ 3

ผู้สูงอายุควรฝึกออกกำลังกายด้วยตนเองที่บ้านง่ายๆอย่างไรเพื่อป้องกันการล้ม

ผศ.ดร.สายธิดา ลาภอนันตสิน

เราทุกคนคงยอมรับว่าสมรรถภาพร่างกายของเราจะเสื่อมถอยลงตามวัยหากขาดการดูแลเอาใจใส่อย่างถูกต้องเหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นสุขภาพร่างกายโดยรวม ความสามารถในการเคลื่อนไหว ลุก นั่ง ยืน เดินไม่ค่อยมั่นคง ขาดความคล่องแคล่ว เสียการทรงตัวทำให้เสี่ยงต่อการล้มได้ง่ายขึ้น ทั้งนี้ เพราะระบบต่างๆของร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมลงตามธรรมชาติ เช่น ความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ตลอดจนการทำงานของระบบประสาท เป็นต้น ซึ่งการล้มมักเป็นบ่อเกิดแห่งปัญหาต่างๆตามมา ทั้งด้านสุขภาพกายทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาวะทางอารมณ์หรือจิตใจ

ได้แก่ การบาดเจ็บฟกช้ำ กระดูกหัก หรืออาจรุนแรงถึงศีรษะได้รับการกระทบกระเทือนส่งผลต่อสมองได้จากการหกล้ม นอกจากนี้ การหกล้มบ่อยในผู้สูงอายุย่อมมีผลต่อสุขภาวะทางอารมณ์หรือจิตใจ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความกลัว ขาดความมั่นใจในการเคลื่อนไหว ลุกยืน เดิน และอาจใช้ชีวิตอยู่ติดเตียงในที่สุด

ดังนั้น หากเราทราบถึงแนวทางในการดูแลส่งเสริมสมรรถภาพร่างกายอย่างถูกต้องเหมาะสม จะทำให้เข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมพร้อมที่จะก้าวไปเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพและสมรรถภาพร่างกายที่ดี ซึ่งการออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างถูกวิธีเป็นแนวปฏิบัติหนึ่งที่สามารถชะลอการเสื่อมถอยของสมรรถภาพร่างกายตามวัยได้

บทความนี้ จึงขอเสนอ ***"แนวทางการออกกำลังกายเพื่อฝึกการทรงตัวด้วยตนเองที่บ้านอย่างง่ายสำหรับผู้สูงอายุ"*** ซึ่งประยุกต์จากการศึกษาวิจัยทางกายภาพบำบัด

ของ สายธิดา ลาภอนันตสิน และคณะ ในปี พ.ศ. 2554 และ พ.ศ. 2555 โดยประโยชน์ของการฝึกอย่างสม่ำเสมอตามโปรแกรมนี้มี***วัตถุประสงค์เพื่อช่วยส่งเสริมให้กล้ามเนื้อแขน ขา ลำตัวของผู้สูงอายุมีความยืดหยุ่นดี ช่วยปรับท่วงท่าลดการเกิดภาวะหลังค่อมหลังคด คงกำลังของกล้ามเนื้อขาให้แข็งแรง ตลอดจนส่งเสริมการฝึกปรับสมดุลของปฏิกิริยาการทรงตัวให้ดีขึ้น*** สมรรถภาพร่างกายต่างๆเหล่านี้เป็นปัจจัยสำคัญในการเพิ่มความมั่นคงในการทรงตัวและป้องกันการล้มได้ โดยรายละเอียดวิธีการออกกำลังกายของโปรแกรมดังกล่าวมีดังนี้

"โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อฝึกการทรงตัวด้วยตนเองที่บ้านอย่างง่ายสำหรับผู้สูงอายุ" นี้ มีความสอดคล้องกับลักษณะของการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เป็นอย่างดี ได้แก่

- ขั้นตอนการออกกำลังกายที่ประกอบด้วย 3 ช่วง คือ การอบอุ่นร่างกาย การออกกำลังกาย และการผ่อนให้เย็นลง

- โดยในช่วงการอบอุ่นร่างกาย และการผ่อนให้เย็นลง ประกอบด้วยกิจกรรมที่ส่งเสริมความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อของร่างกาย เพื่อให้พร้อมต่อการออกกำลังกาย และปรับผ่อนคลายหลังการออกกำลังกาย
- ในช่วงการออกกำลังกาย มีลักษณะของกิจกรรมเป็นการทำงานของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ และเป็นการเคลื่อนไหวที่เป็นจังหวะโดยมีการหดและคลายตัวของกล้ามเนื้อสลับไปมา
- ระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งสามารถปรับเปลี่ยนได้และค่อยๆพัฒนาความยากของการออกกำลังกายเป็นลำดับ ขึ้นกับสมรรถภาพร่างกาย

พื้นฐานของผู้สูงอายุ โดยทั่วไปควรออกกำลังกายอย่างน้อย 15 นาที แต่ถ้าเป็นผู้สูงอายุที่กิจกรรมประจำวันน้อย อาจเริ่มออกกำลังกายน้อยกว่า 15 นาที แล้วจึงค่อยๆพัฒนาขึ้นตามสมรรถภาพร่างกาย ส่วนผู้สูงอายุที่มีสมรรถภาพร่างกายสมบูรณ์และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก็สามารถใช้เวลาในการออกกำลังกายได้นาน 30–60 นาทีได้ ซึ่งโปรแกรมนี้มีประสิทธิผลเหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่มีระดับกิจกรรมทางกายน้อยถึงปานกลาง

- และแนะนำให้ออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้ง สัปดาห์

โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อฝึกการทรงตัวด้วยตนเองที่บ้านอย่างง่ายสำหรับผู้สูงอายุ

(ประยุกต์จากผลงานวิจัยของสายธิดา ลาภอนันตสิน และคณะ2554 และ ม.ศ 2555 เรื่อง "การพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มเพื่อฝึกการทรงท่าสำหรับผู้สูงอายุไทยเผชิญ" และ เรื่อง "ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มต่อประสิทธิภาพการทรงท่าในผู้สูงอายุไทยเผชิญที่มีระดับกิจกรรมทางกายต่างกัน")

ข้อควรระวัง หากเกิดอาการวิงเวียน หรือใจสั่นขณะออกกำลังกายให้นั่งพัก

และควรปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพบำบัด

ช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย และช่วงการผ่อนให้เย็นลงหลังออกกำลังกาย

ประกอบด้วย ท่ายืดกล้ามเนื้อ 5 ท่า ซึ่งควรปฏิบัติทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย และหลังออกกำลังกายเสร็จ ดังนี้

ท่าที่1 การยืดกล้ามเนื้อน่อง

ท่าที่2 การยืดกล้ามเนื้อน่องและต้นขาด้านหลัง

ท่าที่3 การยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านใน

รูปที่ 1
แสดงการยืดกล้ามเนื้อ 5 ท่า

ท่าที่ 4 การยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า

ท่าที่5 การยืดกล้ามเนื้อลำตัวทางด้านข้าง

หลักการยืดกล้ามเนื้อที่ถูกต้องคือยืดเพียงรู้สึกตึง ***ห้ามเกิดอาการเจ็บ*** แล้วคงค้างไว้ ณ จุดที่ตึงนั้นประมาณ 10-15 วินาทีต่อครั้ง และทำ 3 ครั้งต่อท่า

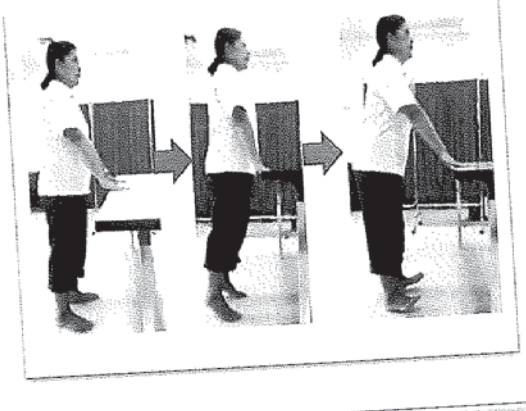
หากเกิดอาการ **เจ็บ** แสดงว่ายืดแรงมากเกินไป

ช่วงออกกำลังกาย

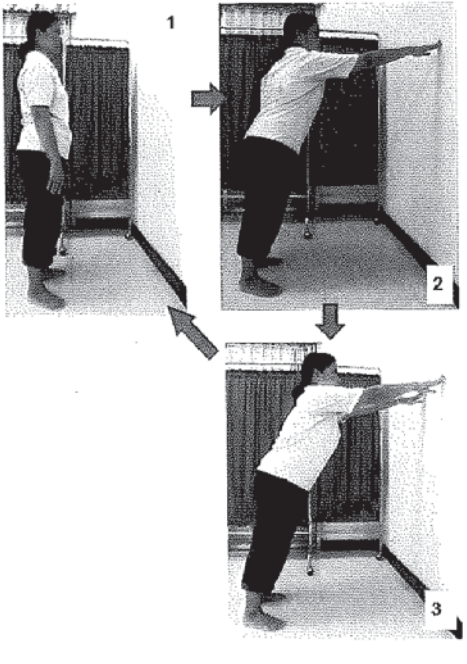
ท่าในการออกกำลังกายจะค่อยๆพัฒนาขึ้นตามสมรรถภาพร่างกายที่ดีขึ้นหรือเก่งขึ้นหลังจากได้ฝึกไปแล้วในแต่ละสัปดาห์ โดยในแต่ละสัปดาห์จะมีกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อฝึกเป็นลำดับดังนี้

ควรออกกำลังกายครบทั้ง 5 ท่า และ ออกกำลังกาย 3 วันต่อสัปดาห์

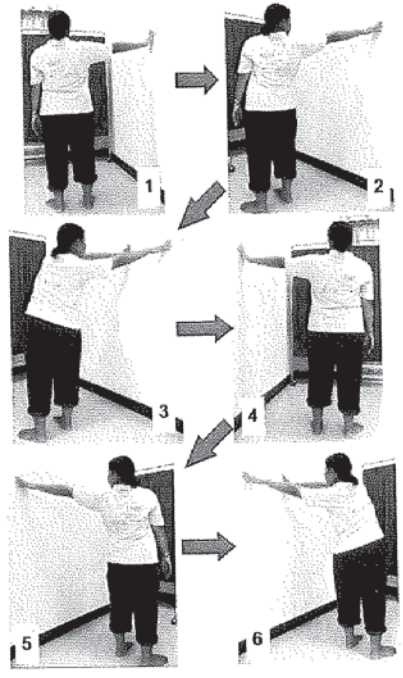
ท่าที่ 1: ยืนหันหน้าเข้าหาโต๊ะ ใช้มือสัมผัสโต๊ะเพื่อประคองตัวเบาๆ แล้วออกแรงเขย่งยืนด้วยปลายเท้าสลับกับยืนบนส้นเท้า ทำสลับกัน 10 ครั้ง



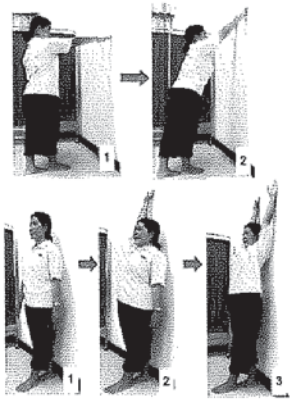
ท่าที่ 2: ยืนตรงหันหน้าเข้าหากำแพง ห่างจากกำแพงประมาณ 2 ก้าว แล้ว ค่อยๆเอื้อมมือขวาจนปลายนิ้วมือสัมผัสกำแพงแล้วตามด้วยมือซ้าย ทรงท่าไว้นับ1-5 จากนั้นค่อยๆนำมือกลับลงมาทีละข้างสู่ท่ายืนตรง ปฏิบัติเช่นเดิม 10 ครั้ง



ท่าที่ 3: ยืนตรงหันข้างขวาเข้าหากำแพง ห่างจากกำแพงประมาณ 1 ช่วงแขน แล้วเอื้อมมือขวาไปด้านหลังโดยใช้ปลายนิ้วสัมผัสเบาๆไปตามแนวระนาบของกำแพงให้ไกลเท่าที่ยังรู้สึกว่าสามารถทรงตัวอยู่ได้มั่นคง แล้วจึงค่อยๆเอื้อมมือซ้ายตามไป ทรงท่าไว้นับ 1-5 ทำ 5 ครั้ง จากนั้นปฏิบัติเช่นเดิมแต่สลับเป็นหันข้างซ้ายเข้าหากำแพง



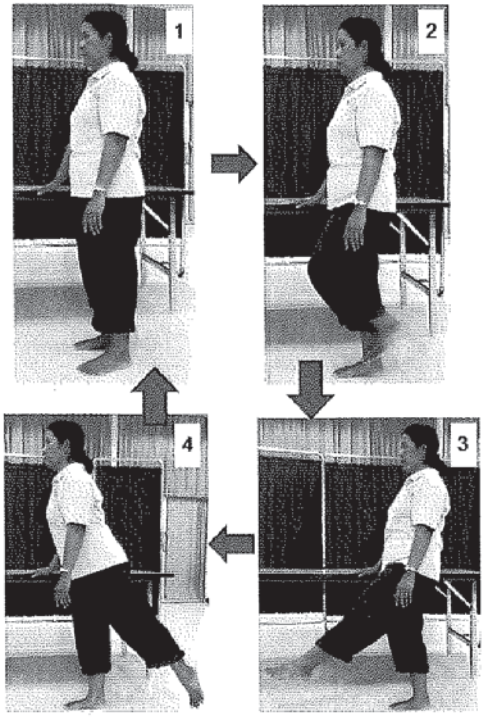
ท่าที่ 4: ยืนลักษณะเท้าต่อกันดังรูป โดยยืนหันหน้าเข้าหากำแพงห่างจากกำแพงประมาณ 1 ช่วงแขน แล้วค่อยๆเอื้อมมือขวาไปด้านหน้าขึ้นสูงเหนือระดับศีรษะจนปลายนิ้วมือสัมผัสกำแพงเบาๆ แล้วตามด้วยมือซ้าย ทรงท่าไว้นับ1-5 จากนั้นค่อยๆนำมือกลับลงมาทีละข้างสู่ท่ายืนตรง ทำเช่นเดิม 10 ครั้ง จากนั้นเปลี่ยนสลับเป็นหันหลังข้าหากำแพงและเอื้อมมือขึ้นเหนือศีรษะไปด้านหลัง ***(หมายเหตุ: หากไม่สามารถยืนต่อเท้าได้ ให้เริ่มยืนในลักษณะเท้าเหลื่อมกันเท่าที่รู้สึกว่ามั่นคงก่อน แล้วค่อยปรับพัฒนาขึ้นในวันต่อๆไป)***



ภาพขนาดใหญ่หน้าถัดไป

ท่าที่ 4

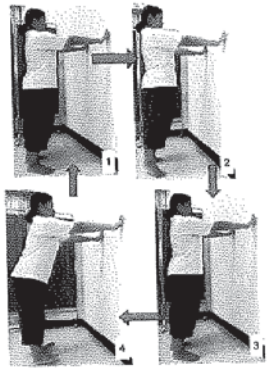
ท่าที่ 5: ยืนหันด้านขวาเข้าหาโต๊ะ ใช้มือสัมผัสโต๊ะเบาๆ เพื่อประคองตัว จากนั้นยืนบนขาขวาข้างเดียวโดยขาอีกข้างยกขึ้นแล้วเหยียดขาออกไปด้านหน้า-หลังเป็นจังหวะนับ 1-5 ถือเป็น 1 ครั้ง ทำ 10 ครั้ง แล้วปฏิบัติเช่นเดิมแต่สลับเป็นยืนบนขาซ้ายข้างเดียวแทน



ควรออกกำลังกายครบทั้ง 5 ท่า และ
ออกกำลังกาย 3 วันต่อสัปดาห์

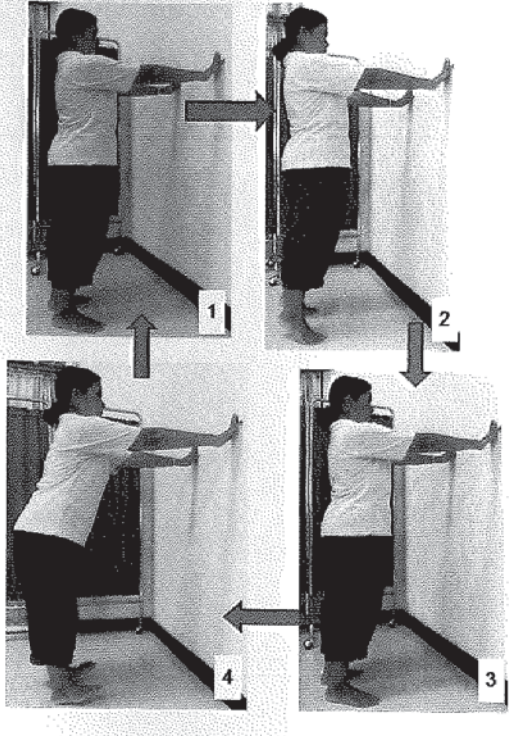
**** ในสัปดาห์ที่สองให้ฝึกท่าที่ 2 , 3 , 4 เหมือนกับของสัปดาห์ที่ 1ส่วนท่าที่ 1 และ 5 จะมีการมีปรับเปลี่ยนเพื่อให้พัฒนาขึ้น สำหรับสัปดาห์ที่ 2 ดังต่อไปนี้*

ท่าที่ 1: ยืนหันหน้าเข้าหากำแพง ใช้มือสัมผัสกำแพงเบาๆที่ระดับไหล่เพื่อประคองตัว แล้วออกแรงเขย่งยืนด้วยปลายเท้าทรงท่าไว้นับ1-5 สลับกับยืนบนส้นเท้าทรงท่าไว้นับ1-5 เช่นกัน ทำสลับกัน 10 ครั้ง



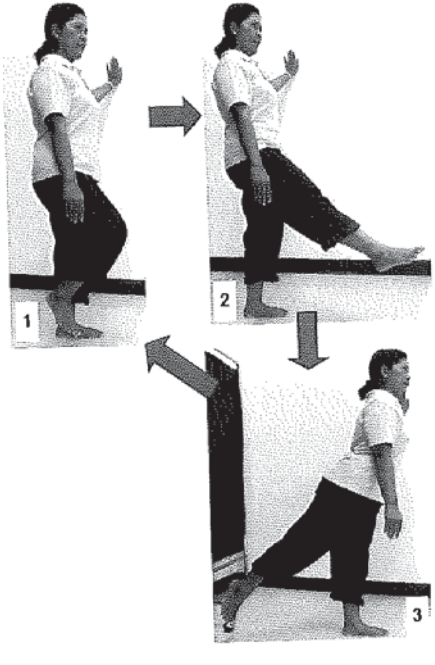
ภาพขนาดใหญ่หน้าถัดไป

ท่าที่ 1:



ท่าที่ 2-4 ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับสัปดาห์ที่1

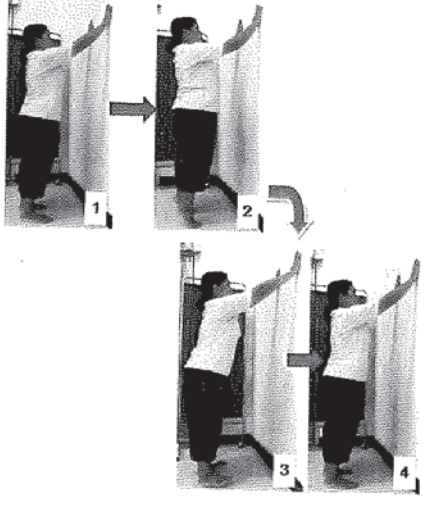
ท่าที่ 5: ยืนหันด้านซ้ายเข้าหากำแพง ใช้มือสัมผัสกำแพงเบาๆระดับไหล่เพื่อประคองตัว จากนั้นยืนบนขาซ้ายข้างเดียว โดยขาอีกข้างยกขึ้นแล้วเหยียดขาออกไปด้านหน้า-หลังเป็นจังหวะนับ 1-10 ถือเป็น 1 ครั้ง ทำ 10 ครั้ง แล้วปฏิบัติเช่นเดิมแต่สลับเป็นยืนบนขาขวาข้างเดียวแทน



ควรออกกำลังกายครบทั้ง 5 ท่า และออกกำลังกาย 3 วันต่อสัปดาห์

สัปดาห์ที่ 3 ให้ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายท่าที่ 2-5 เหมือนสัปดาห์ที่2 ส่วนท่าที่1 จะมีการปรับเปลี่ยนให้พัฒนาขึ้นดังต่อไปนี้

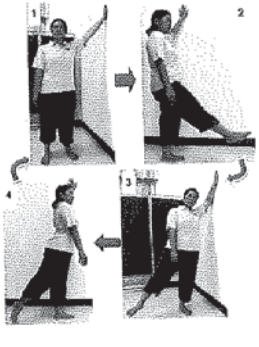
ท่าที่ 1: ยืนหันหน้าเข้าหากำแพง ใช้มือสัมผัสกำแพงเบาๆระดับสูงกว่าศีรษะเพื่อประคองตัว แล้วออกแรงเขย่งยืนด้วยปลายเท้าทรงท่าไว้นับ 1-5 สลับกับยืนบนส้นเท้าทรงท่าไว้นับ 1-5 เช่นกัน ทำสลับกัน 10 ครั้ง



ควรออกกำลังกายครบทั้ง 5 ท่า
และออกกำลังกาย 3 วันต่อสัปดาห์

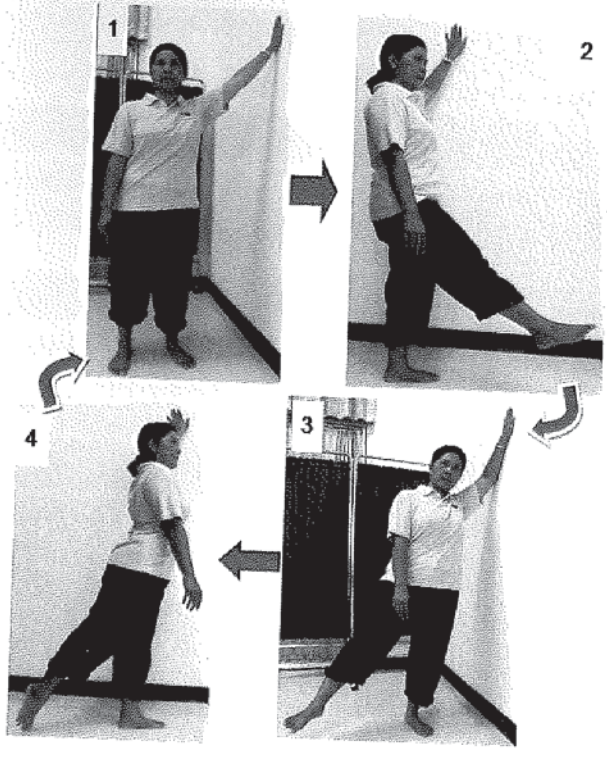
ในสัปดาห์ที่ 4 จะมีท่าออกกำลังกาย 5 ท่า โดยท่าที่ 1-4 ให้ออกกำลังกายเช่นเดียวกันกับ ท่าที่ 1-4 ของสัปดาห์ที่ 3 ส่วนท่าที่ 5 จะมีการปรับพัฒนาขึ้นโดยให้ปฏิบัติดังนี้

ท่าที่ 5: ยืนหันด้านซ้ายเข้าหากำแพง ใช้มือสัมผัสกำแพงเบาๆระดับสูงกว่าศีรษะเพื่อประคองตัว จากนั้นยืนบนขาซ้ายข้างเดียวโดยขาอีกข้างยกขึ้นแล้วเหยียดขาออกไปด้านหน้า-ด้านข้าง-ด้านหลัง เป็นจังหวะนับ 1-10 ถือเป็น 1 ครั้ง ทำ 15 ครั้ง แล้วปฏิบัติเช่นเดิมแต่สลับเป็นยืนบนขาขวาข้างเดียวแทน



ภาพขนาดใหญ่หน้าถัดไป

ท่าที่ 5:



แบบบันทึกการออกกำลังกาย

สัปดาห์ที่ 1 โปรดทำเครื่องหมาย✓ลงในช่องวันที่ท่านออกกำลังกาย

จันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี ศุกร์ เสาร์ อาทิตย์

สัปดาห์ที่ 2 โปรดทำเครื่องหมาย✓ลงในช่องวันที่ท่านออกกำลังกาย

จันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี ศุกร์ เสาร์ อาทิตย์

สัปดาห์ที่ 3 โปรดทำเครื่องหมาย✓ลงในช่องวันที่ท่านออกกำลังกาย

จันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี ศุกร์ เสาร์ อาทิตย์

สัปดาห์ที่ 2 โปรดทำเครื่องหมาย✓ลงในช่องวันที่ท่านออกกำลังกาย

จันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี ศุกร์ เสาร์ อาทิตย์

เพื่อให้ท่านผู้สูงอายุสามารถตรวจสอบจำนวนครั้งการออกกำลังกายได้ครบตามโปรแกรมในแต่ละสัปดาห์ ท่านสามารถบันทึกว่าท่านได้ออกกำลังกายแล้วลงในแบบบันทึกการออกกำลังกายข้างต้นนี้ได้ทันทีหลังเสร็จการออกกำลังกายแต่ละครั้ง

ข้อควรระวังในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักมีโรคแทรกซ้อนต่างๆ และมีการเสื่อมของระบบต่างๆตามวัย จึงมีความเสี่ยงต่ออันตรายหรือบาดเจ็บได้ง่าย ดังนั้น การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุจึงควรคำนึงถึงข้อควรระวังต่างๆ ร่วมด้วย ดังต่อไปนี้

- ควรปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพบำบัด หากท่านมีโรคประจำตัวหรือโรคแทรกซ้อนต่างๆ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิต เบาหวาน เวียนศีรษะ หน้ามืดเป็นลมบ่อย ปวดหลังร้าวลงขา เป็นต้น เพื่อพิจารณาความหนักของการออกกำลังกายและลักษณะท่าทางการเคลื่อนไหวที่เหมาะสมกับสภาวะของท่าน

- หลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหวที่กระชากหรือกระตุกอย่างเร็ว เพราะจะเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ ฉีกขาดของเส้นใยกล้ามเนื้อ และเอ็นได้ง่าย

- หลีกเลี่ยงลักษณะกิจกรรมที่ทำให้ท่านต้องกลั้นหายใจ เช่น กิจกรรมที่หนักเกินความสามารถของผู้สูงอายุ เป็นต้น และคอยสังเกตและเตือนตนเองไม่ให้กลั้นหายใจขณะออกกำลังกาย โดยอาจใช้วิธีการออกเสียงนับจังหวะร่วมไปขณะออกกำลังกาย

- ควรสังเกตว่ามีอาการแสดงถึงการออกกำลังกายที่หนักเกินไปหรือไม่ หากมีควรปรับลดความหนักของการออกกำลังกายลง เช่น ปรับลดจำนวนครั้งหรือระยะเวลาที่ทำกิจกรรมการออกกำลังกายแต่ละวันลงก่อน จนกว่าอาการแสดงเหล่านั้นจะหมดไป แล้วจึงค่อยเพิ่มความหนักขึ้นทีละน้อย

อาการแสดงดังกล่าวได้แก่

– อาการใจสั่นเป็นจังหวะไม่สม่ำเสมอ หรือ อัตราการเต้นของหัวใจ(ชีพจร)ขณะออกกำลังกายมากกว่า 100 ครั้งต่อนาที

– อาการหอบเหนื่อยขณะออกกำลังกายจนไม่สามารถพูดเป็นคำพูดต่อเนื่องกัน 3 คำได้ เช่น “ยังไม่เหนื่อย”

– หลับไม่สนิทหรือนอนไม่หลับหลังจากการออกกำลังกาย

– อาการปวดเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อมากกว่าปกติในวันรุ่งขึ้นหลังจากออกกำลังกาย

- ควรงดออกกำลังกายลง หากผู้สูงอายุป่วยเป็นไข้

เอกสารอ้างอิง

1. สายธิดา ลาภอนันตสิน, ไพจิตรา พรหมวิชัย. วีนัส ฉายแก้ว, อัจฉราภรณ์ บิดา. การพัฒนาโปรแกรมการออกกาลังกายแบบกลุ่มเพื่อฝึกการทรงท่าสาหรับผู้สูงอายุไทยเพศหญิง. วารสารกายภาพบำบัด, 2554; 33 (2): 78-88.
2. *สายธิดา ลาภอนันตสิน, กฤตพร เติมกิจวาณิชย์, สุรินทร์ทิพย์ กิติทัศน์เศรณี, อุไรพร ปรางศรี.* ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มต่อประสิทธิภาพการทรงท่าในผู้สูงอายุไทยเพศหญิงที่มีระดับกิจกรรมทางกายต่างกัน. วารสารกายภาพบำบัด, 2556; 35 (1): 1-15.
3. Jackson O, Kaufmann TL. Geriatric rehabilitation manual. New York, Livingstone, 1999.
4. Braddom RL. Physical medicine and rehabilitation. 2nd ed. New York, W.B.Saunders Company, 2000.
5. Bougie JD, Morgenthal AP. The aging body: conservative management of common neuromusculoskeletal conditions. New York, McGraw-Hill, 2001.

ประวัติผู้เขียน

รองศาสตราจารย์ ดร.รัมภา บุญสินสุข

สาขากายภาพบำบัด คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Postdoctoral Training, Oregon Health and Science University, USA.

Ph.D. (Rehabilitation Science), McGill University, Canada

Postgraduate diploma in Physiotherapy, Curtin University, Australia

วิทยาศาสตรบัณฑิต สาขากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สายธิดา ลาภอนันตสิน

สาขากายภาพบำบัด คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (กายวิภาคศาสตร์) มหาวิทยาลัยมหิดล

วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (กายภาพบำบัด) มหาวิทยาลัยมหิดลวิทยาศาสตรบัณฑิต

ชุธิพัธ จิวาวะสังข์

วิภัยพัธคลินิกกายภาพบำบัด อ.พระประแดง จ.สมุทรปราการ

วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (กายภาพบำบัด) มหาวิทยาลัยมหิดล

วิทยาศาสตรบัณฑิต (กายภาพบำบัด) มหาวิทยาลัยมหิดล

PREVENT

หกล้ม FALL เรื่องไม่คาดฝัน..แต่ป้องกันได้

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าแนวทางการออกกำลังกายเพื่อฝึกการทรงตัว ด้วยตนเองที่บ้านอย่างง่ายสำหรับผู้สูงอายุนี้จะเป็นประโยชน์ต่อทุกท่าน และ ขอเชิญชวนผู้สูงอายุ หรือผู้ที่กำลังจะก้าวสู่วัยสูงอายุทุกท่าน หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพราะจะช่วยให้ร่างกายเกิดการปรับตัวต่อการฝึก และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีต่อสมรรถภาพร่างกายของท่าน เช่น ส่งเสริมให้กล้ามเนื้อแขน ขา ลำตัวของผู้สูงอายุมีความยืดหยุ่นดี ช่วยปรับท่วงท่าลดการเกิดภาวะหลังค่อม หลังคด คงกำลังกล้ามเนื้อขาให้แข็งแรง เพิ่มความมั่นคงในการทรงตัว และปัจจัยเหล่านี้เอง จะส่งผลให้ลดความเสี่ยงต่อการล้มที่มักเกิดขึ้นบ่อยในผู้สูงอายุได้

"มาร่วมกันสร้างรั้วล้อมเพื่อเก็บรักษาสมรรถภาพร่างกายที่ดีให้อยู่กับเรานานๆก่อนที่เขาจะจากเราไปดีกว่านะคะ"

จากใจผู้เขียน

ห้องสมุด ๑๐๐ ปี เสม พริ้งพวงแก้ว
00014935