

การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

มาออกกำลังกาย
เพื่อสุขภาพ
กันเถอะ



กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
www.anamai.moph.go.th

การออกกำลังกาย สำหรับผู้สูงอายุ



การเดิน



การ
วิ่งเหยาะ



ประโยชน์ ต่อกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ กระดูก หัวใจ
หลอดเลือด ปอด การทรงตัว ระบบขับถ่าย

การถีบ
จักรยาน



รำ
มวยจีน



ออกกำลังกายในน้ำ/
ว่ายน้ำ



กายบริหาร



การออกกำลังกาย สำหรับผู้สูงอายุ

ประโยชน์

- ช่วยให้กล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ แข็งแรงและยืดหยุ่น
- ช่วยให้กระดูกแข็งแรง ชะลอการเป็นโรคกระดูกพรุน
- ช่วยให้เคลื่อนไหวและทรงตัวได้ดี ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น
- ช่วยให้หัวใจ หลอดเลือด และปอดแข็งแรง
- ช่วยให้มีพลังและรู้สึกสบาย มีความสุข
- ช่วยลดโรคที่เกิดจากความชรา

จะเริ่มต้นออกกำลังกายอย่างไรดี

การเริ่มต้นการออกกำลังกาย ควรเริ่มแบบช้าๆ และใช้กำลังน้อยๆ ก่อน เมื่อร่างกายปรับตัวได้แล้วจึงค่อยๆ ออกกำลังกายให้เร็วขึ้น และใช้กำลังมากขึ้นตามลำดับ แต่อย่าเบ่งหรือกลั้นหายใจขณะออกกำลังกาย

ควรเคลื่อนไหวออกแรง / ออกกำลังระดับปานกลาง ที่ทำให้หายใจแรงขึ้น (ไม่จำเป็นต้องถึงขั้นหายใจหอบ) สะสมให้ได้อย่างน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน อาจออกกำลังกายรวดเดียว 30 นาที หรือแบ่งเป็นช่วง

ช่วงละ 10 - 15 นาที รวมทั้งวันให้ได้อย่างน้อย 30 นาที

กิจกรรมออกกำลังกายที่แนะนำสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ การเดิน การวิ่งเหยาะ การถีบจักรยาน กายบริหาร การออกกำลังกายในน้ำ / วาดน้ำ รำมวยจีน รำไท้ชีชี่กง การเล่นกีฬาที่เคยเล่นเป็นประจำ แต่ต้องไม่เป็นการปะทะ และใช้ความรุนแรง

การเดิน

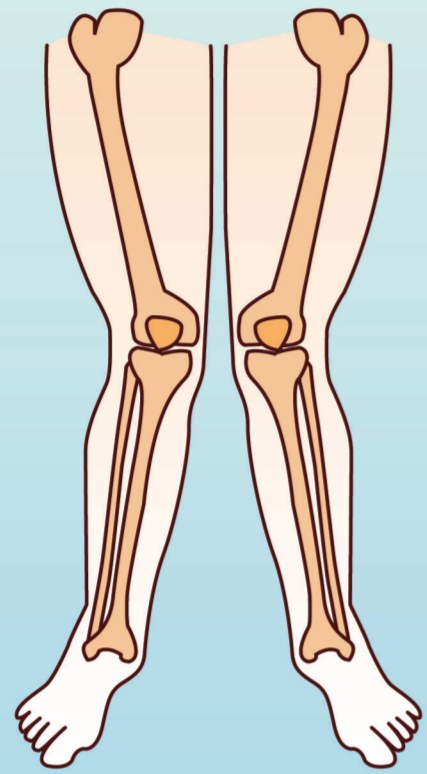
ควรเดินให้เร็วกว่าปกติ ก้าวเท้าให้สม่ำเสมอ แขนแกว่งสบายๆ ไปตามจังหวะและทิศทางที่เคลื่อนไหว การลงเท้าควรลงด้วยส้นเท้าสัมผัสพื้นก่อนแล้วฝ่าเท้าจะตามลงมา

การทำกายบริหาร

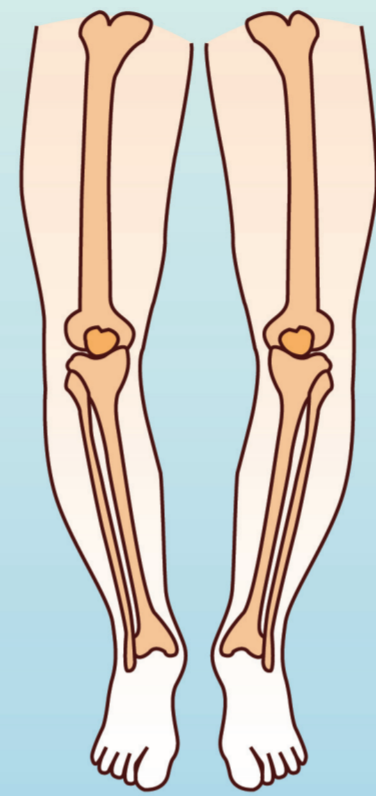
ควรทำกายบริหารก่อนและหลังการเดิน หรือการออกกำลังกายทุกครั้ง และทำหลังตื่นนอนตอนเช้า เพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้แก่กล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อ ซึ่งฉีกขาดง่ายเมื่อถูกดึงหรือกระชาก

ทำอย่างไรเมื่อปวดเข่า

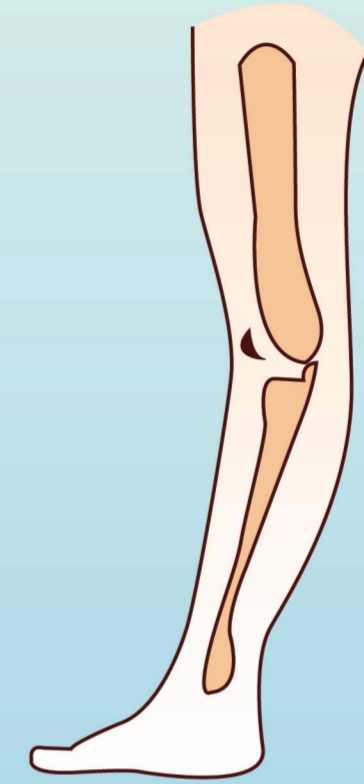
ภาวะผิดปกติของข้อเข่า



1. ข้อเข่าเบนเข้ามาชิดกันด้านใน

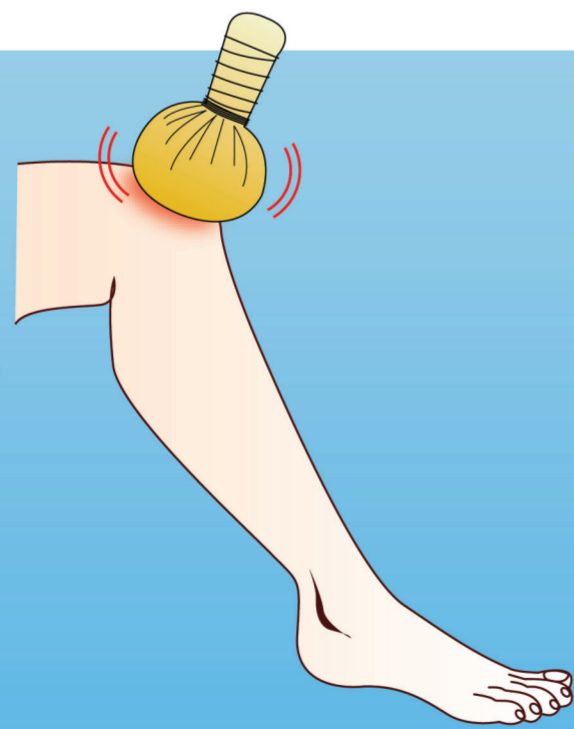


2. ข้อเข่าโก่งออกด้านข้าง

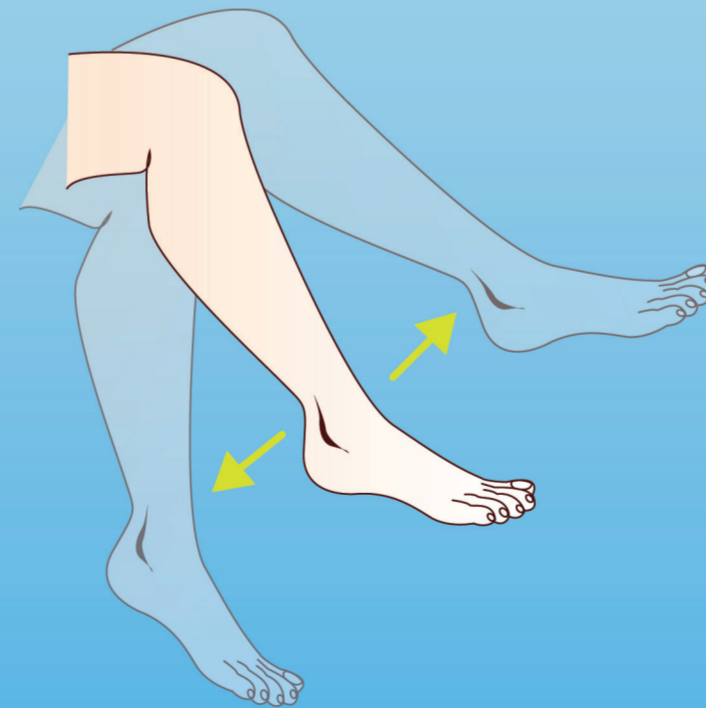


3. ข้อเข่าแอ่นโค้งไปด้านหลัง

การดูแลตนเอง



การใช้ลูกประคบ



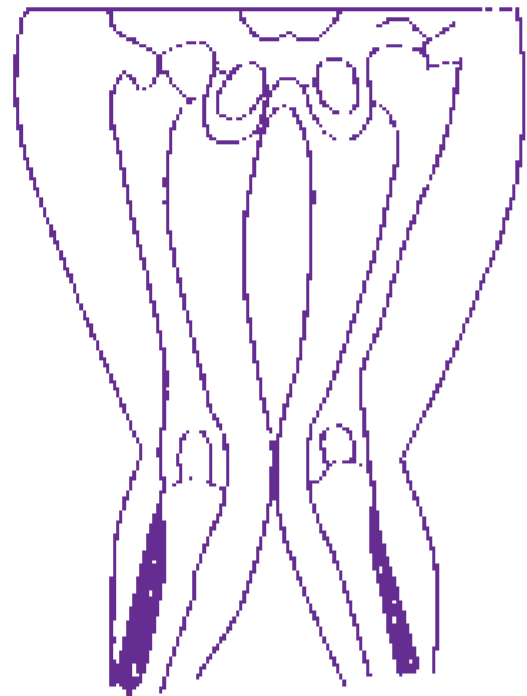
การบริหารหัวเข่า



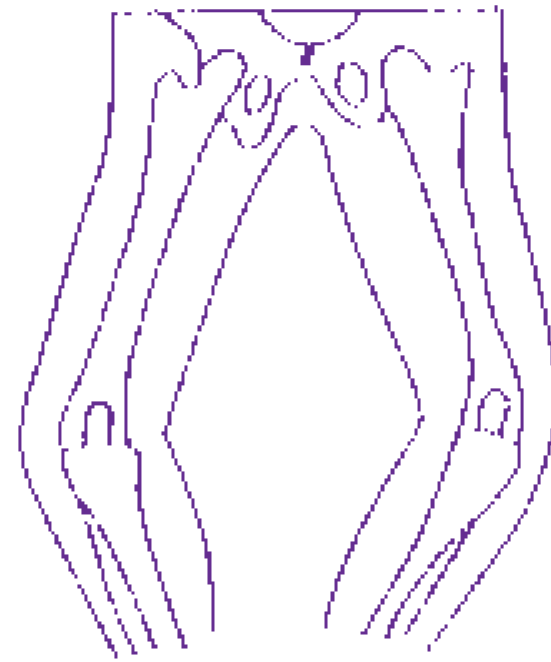
หลีกเลี่ยงท่าทาง
และกิจกรรมที่ทำให้ข้อเข่าเสื่อม

ทำอย่างไรเมื่อปวดเข่า

ภาวะผิดปกติของข้อเข่า



1. ข้อเข่าเบนเข้ามาชิดกันด้านใน



2. ข้อเข่าโก่งออกด้านข้าง



3. ข้อเข่าแน่นโค้งไปข้างหลัง

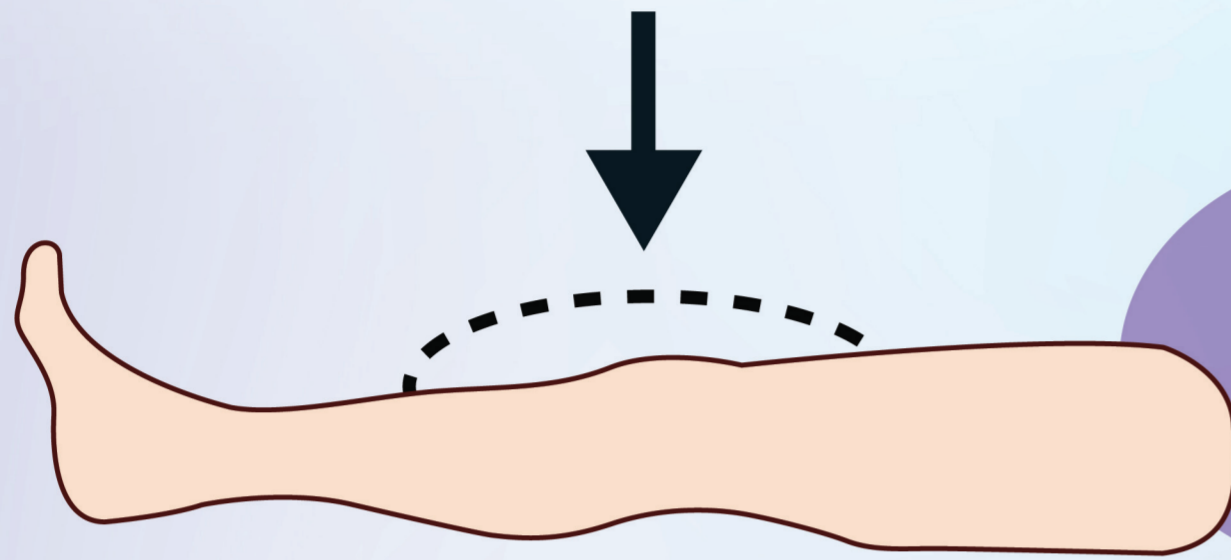
1. อาการปวดไม่ทราบสาเหตุ ควรปรึกษาแพทย์

2. การดูแลตนเอง

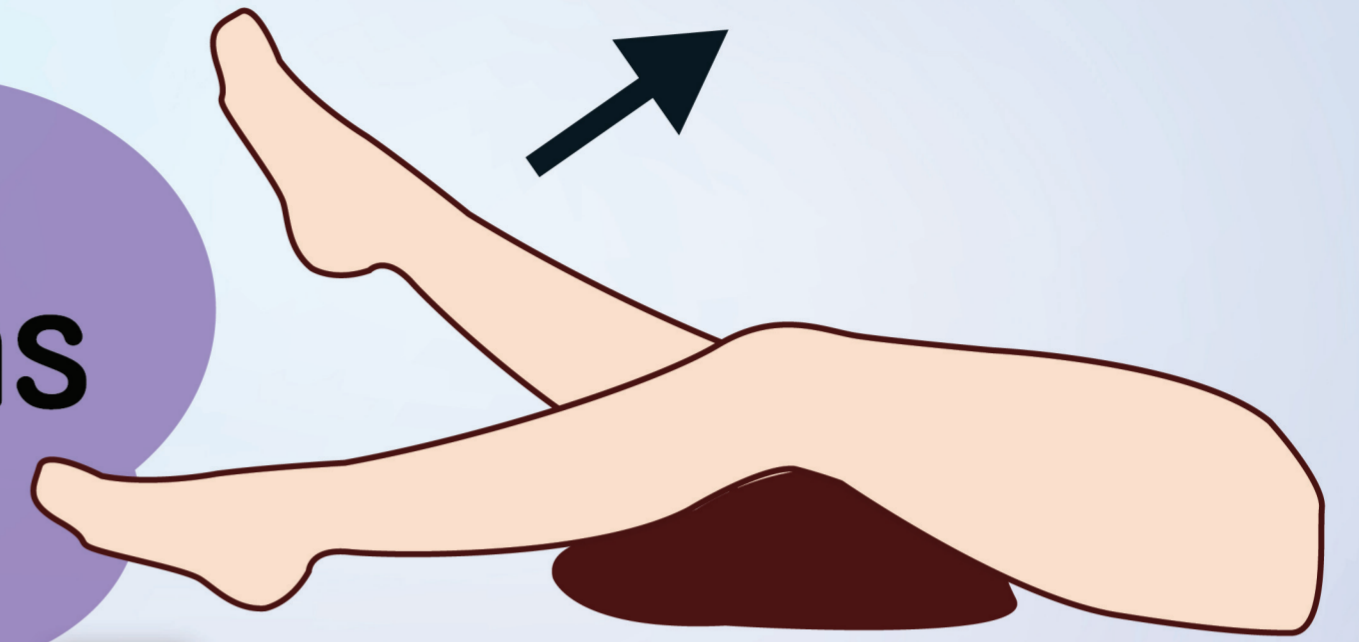
- ใช้ลูกประคบ กระเป๋าน้ำร้อน หรือขวดนมใส่น้ำร้อนห่อผ้าประคบ
- บริหารเข่าเพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง คงทน และมีความยืดหยุ่น
- หลีกเลี่ยงท่าทางหรือการทำกิจกรรมที่จะทำให้ข้อเข่าเสื่อมมากขึ้น

การบริหารข้อเข่า

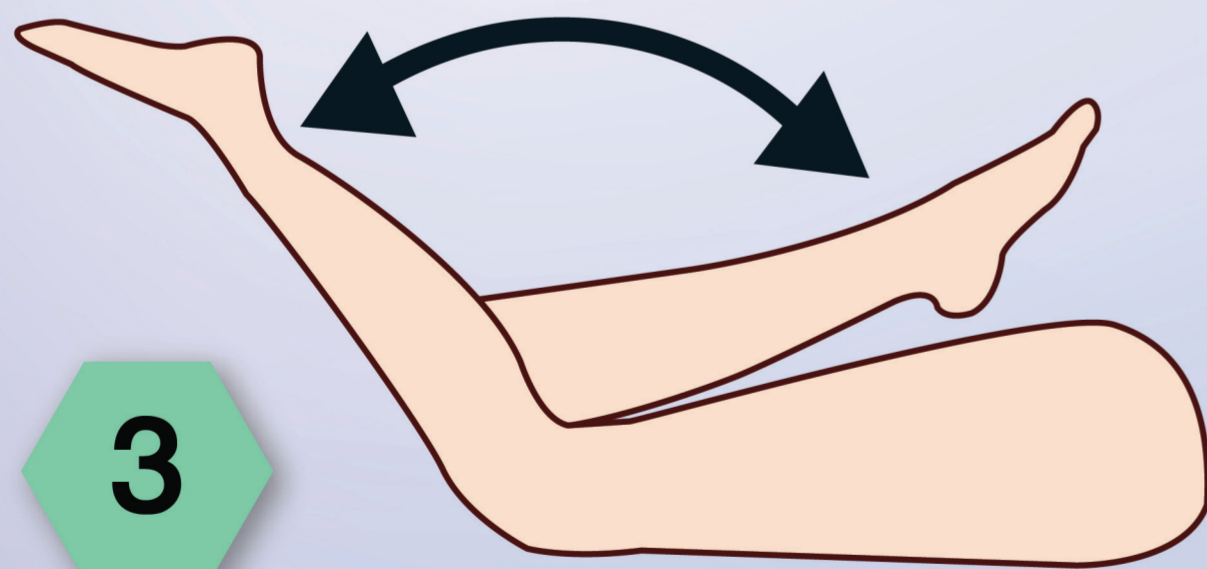
ท่าที่ควรบริหาร
เวลาปวดเข่า



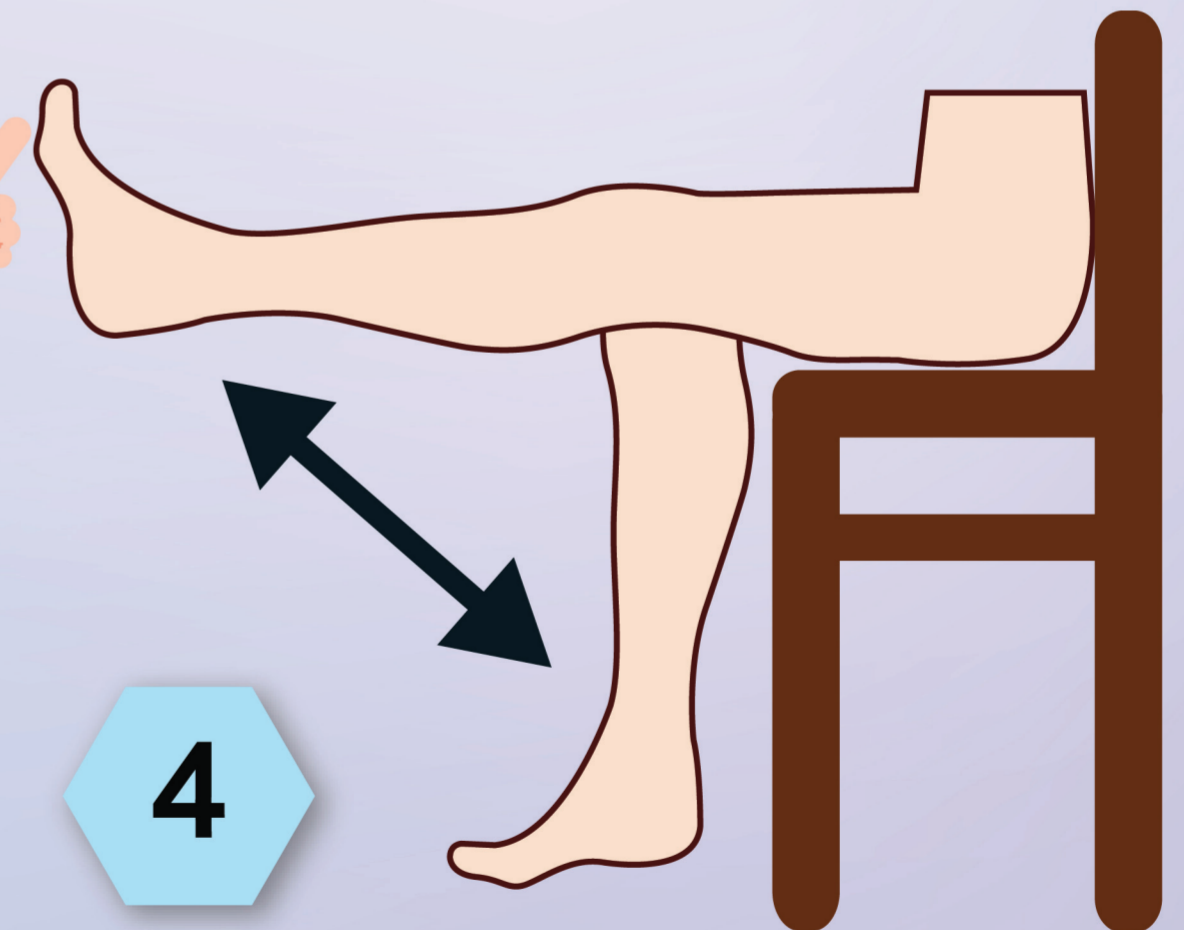
1 นอนหงายเหยียดเข่าให้ตรง
กดเข่าให้ติดกับพื้นแล้วกลับสู่ท่าเดิม



2 นอนหงาย หมอนรองใต้เข่า
เหยียดเข่าให้ตรงกลับสู่ท่าเดิม



3 นอนคว่ำ งอเข่า จนส้นเท้าชิดกัน
แล้วเหยียดออกสู่ท่าเดิม



4 นั่งส้นเท้าลอยพื้น เข่างอ ค่อยๆ
เหยียดเข่าตรง แล้วกลับสู่ท่าเดิม

การบริหารข้อเท้า

ท่าที่ 1 นอนหงายเหยียดขาให้ตรง
กดขาให้ติดกับพื้นแล้วกลับสู่ท่าเดิม

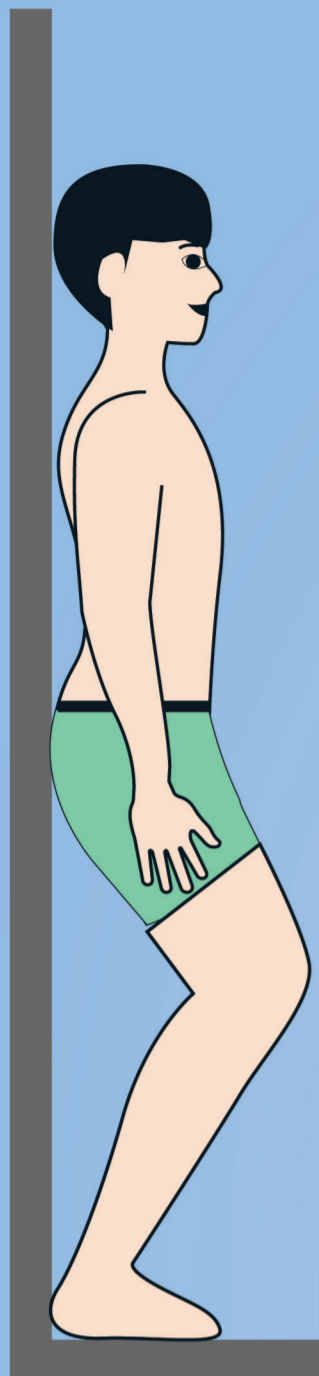
ท่าที่ 2 นอนหงาย หมอนรองใต้ขา
เหยียดขาให้ตรงกลับสู่ท่าเดิม

ท่าที่ 3 นอนคว่ำ งอขา จนส้นเท้า
ชิดกัน แล้วเหยียดออกสู่ท่าเดิม

ท่าที่ 4 นั่งส้นเท้าลอยพื้น เข่างอค่อยๆ
เหยียดขาตรง แล้วกลับสู่ท่าเดิม

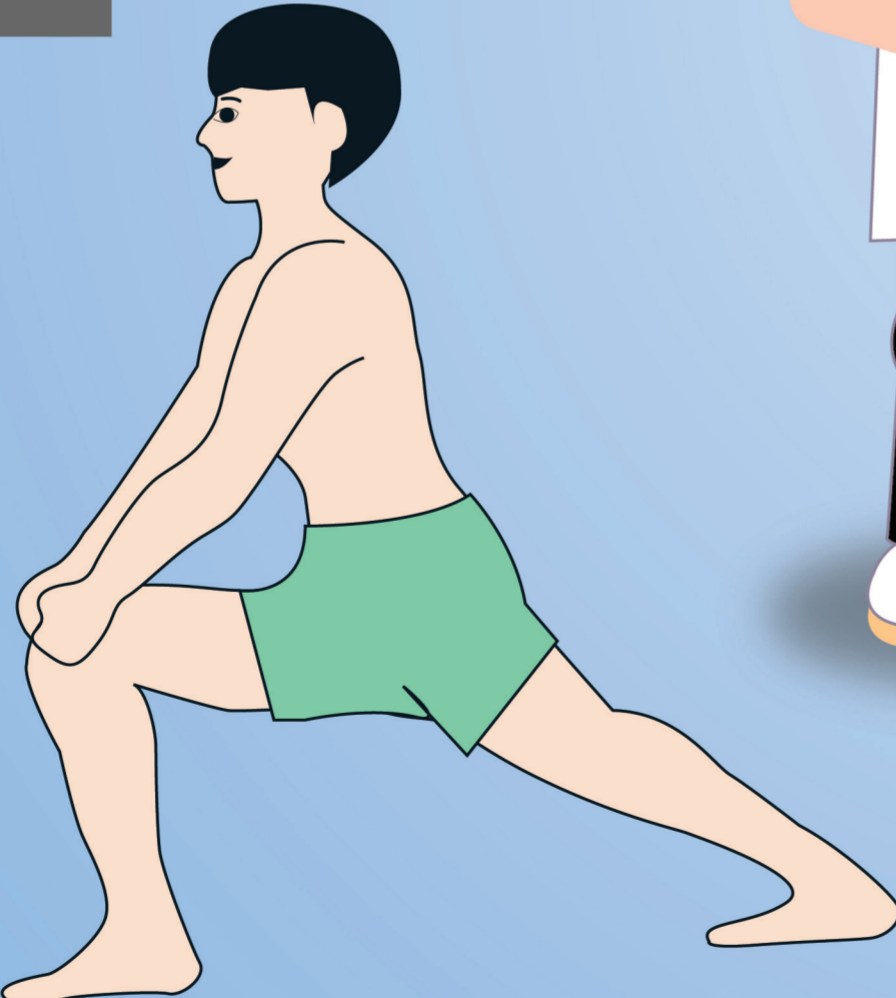
การบริหารข้อเข่า

ท่าที่ควรบริหาร
เวลาปวดเข่า



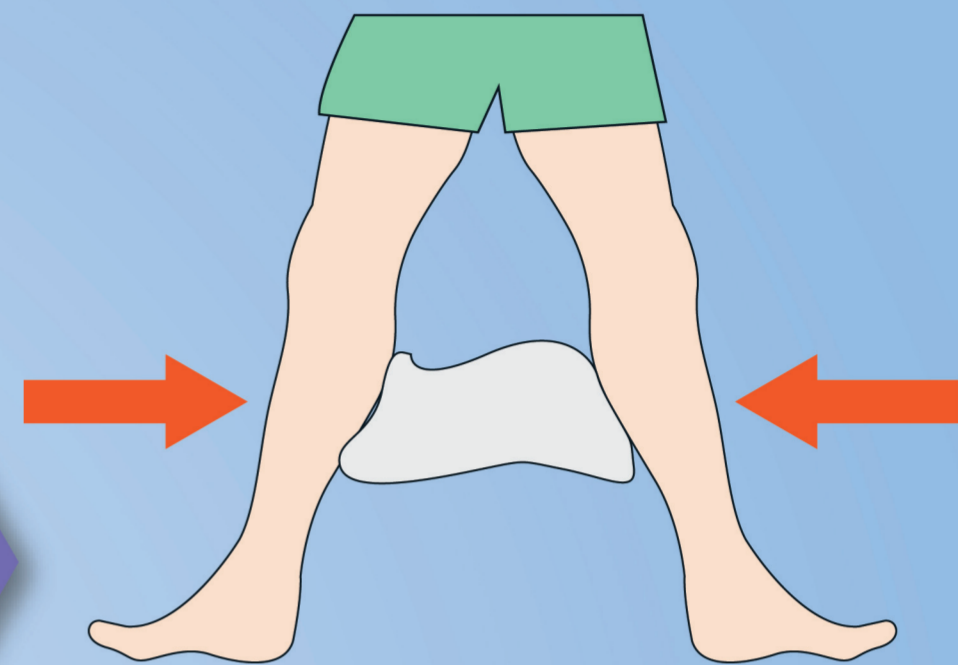
5

ยืนพิงฝา ย่อตัวลง
แล้วเหยียดขาขึ้น



7

ยืนงอขาข้างหนึ่ง อีกข้างหนึ่งเหยียดตรง
โน้มตัวลงไปข้างหน้าแล้วเหยียดตัวตรง



6

ยืนกางขา สอดหมอนแล้วหนีบหมอน
แล้วค่อยๆ ปล่อยสลับไปมา



8

นั่งเหยียดขาตรงข้างหนึ่งเอามือไปแตะ
ปลายเท้า แล้วกลับสู่ท่าเดิม

การบริหารข้อเข่า

ท่าที่ 5 ยืนพิงฝาผนัง ย่อตัวลง แล้ว
เหยียดขาขึ้น

ท่าที่ 6 ยืนกางขา สอดหมอน แล้ว
หนีบหมอน แล้วค่อยๆ ปล่อยสลับไปมา

ท่าที่ 7 ยืนงอขาข้างหนึ่ง อีกข้างหนึ่ง
เหยียดตรง โน้มตัวลงไปข้างหน้าแล้ว
เหยียดตัวตรง

ท่าที่ 8 นั่งเหยียดขาตรงข้างหนึ่ง เอา
มือไปแตะปลายเท้าแล้วกลับสู่ท่าเดิม

กิจกรรมที่ควรหลีกเลี่ยง / ควรทำ

ท่าที่ควรหลีกเลี่ยง

✗ ทำนั่งขัดสมาธิ



✗ ทำนั่งยองๆ



✗ ยืนนาน
และอ้วนเกินไป



จุดจอด
รถโดยสาร
ประจำทาง



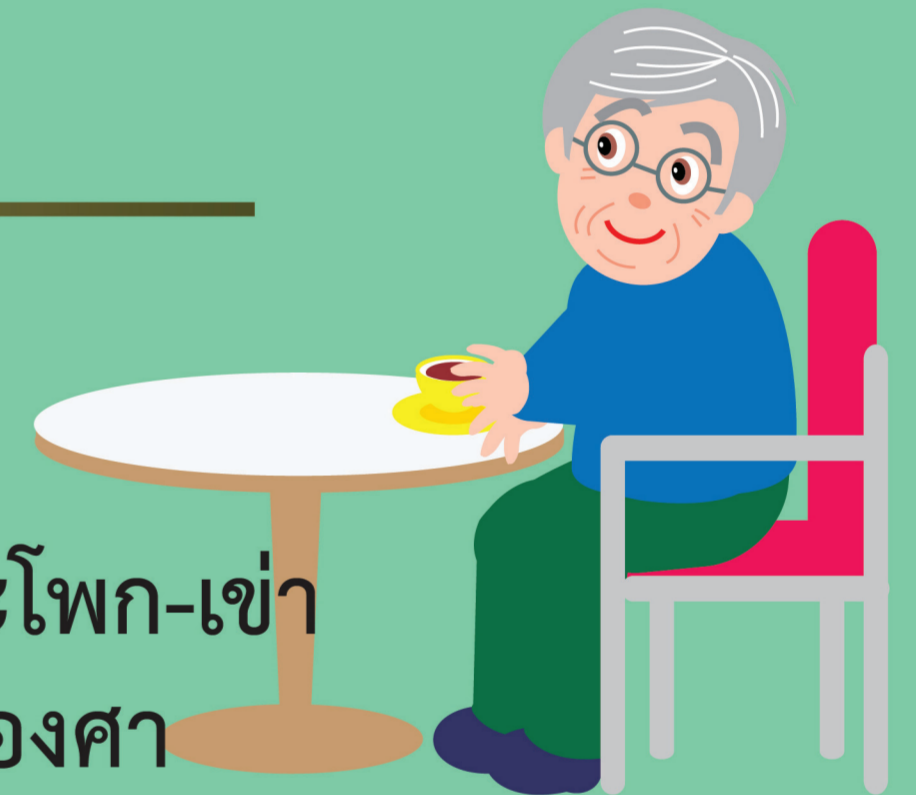
ท่าที่ควรทำ



ควรนั่งโถชักโครก



ควรนั่งเก้าอี้ให้สะโพก-เข่า
งอประมาณ 90 องศา



ถ้าต้องนั่งกับพื้นนานๆ ควร
เปลี่ยนท่าเป็นนั่งเหยียดขา
ให้เข่าตรง สลับกัน



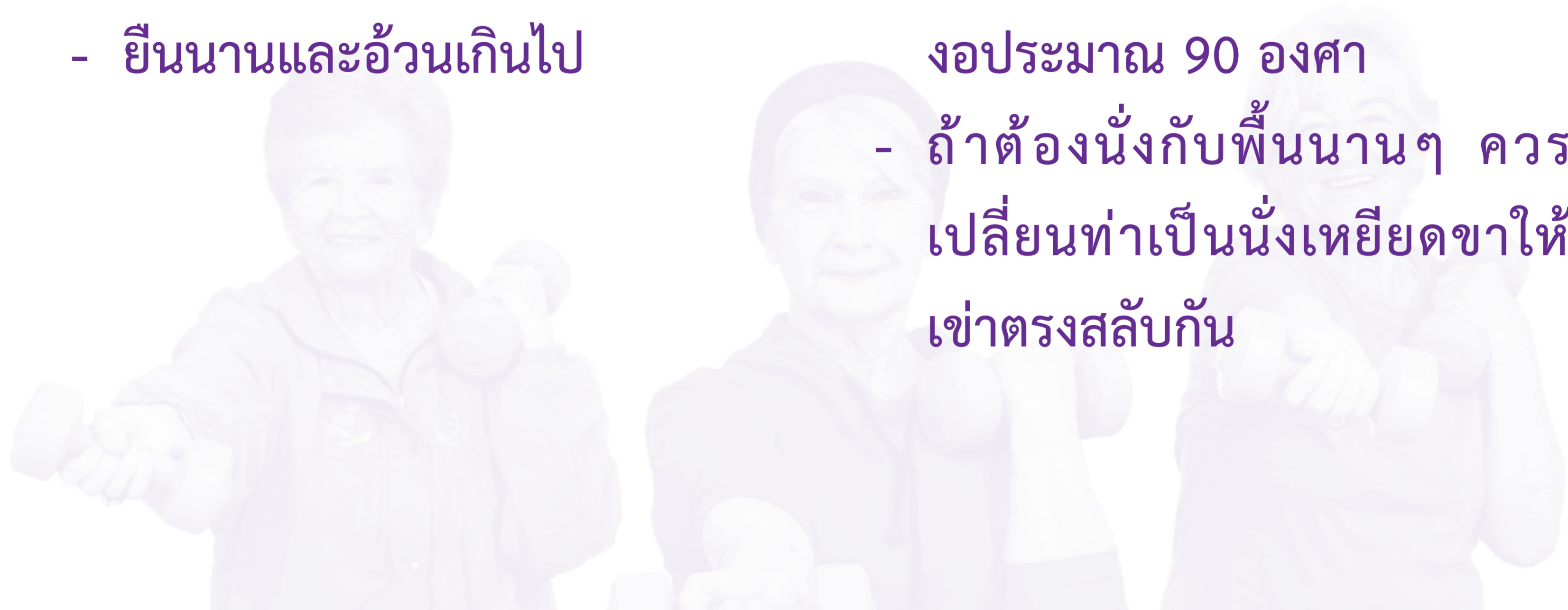
กิจกรรมที่ควรหลีกเลี่ยง / ควรทำ

กิจกรรมที่ควรหลีกเลี่ยง

- ทำนั่งขัดสมาธิ
- ทำนั่งยองๆ
- ยืนนานและอ้วนเกินไป

กิจกรรมที่ควรทำ

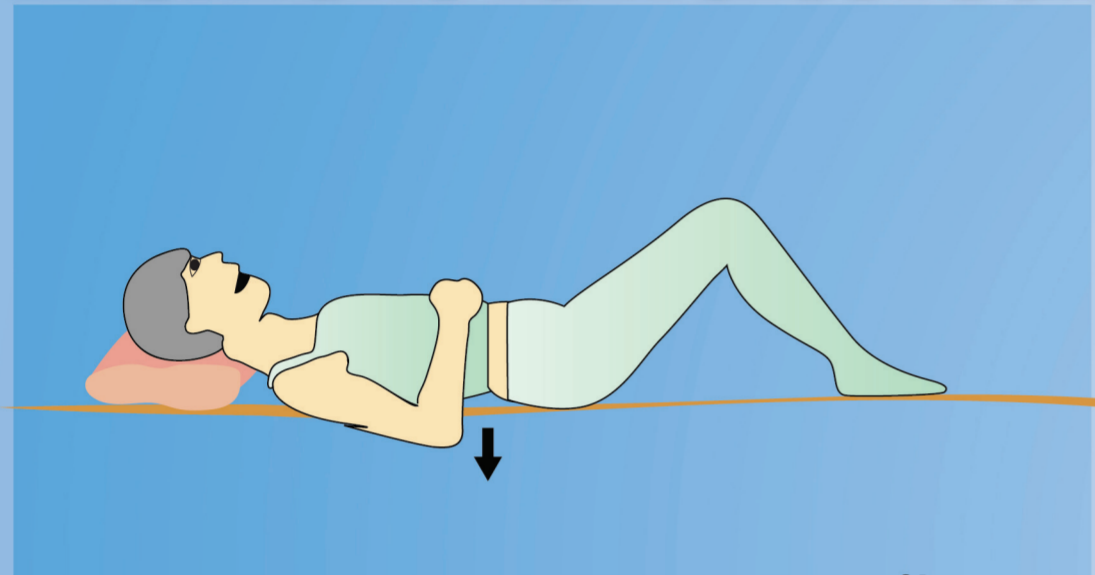
- ควรนั่งโถชักโครก
- ควรนั่งเก้าอี้ ให้สะโพก-เข่า
งอประมาณ 90 องศา
- ถ้าต้องนั่งกับเพื่อนานๆ ควร
เปลี่ยนท่าเป็นนั่งเหยียดขาให้
เข่าตรงสลับกัน



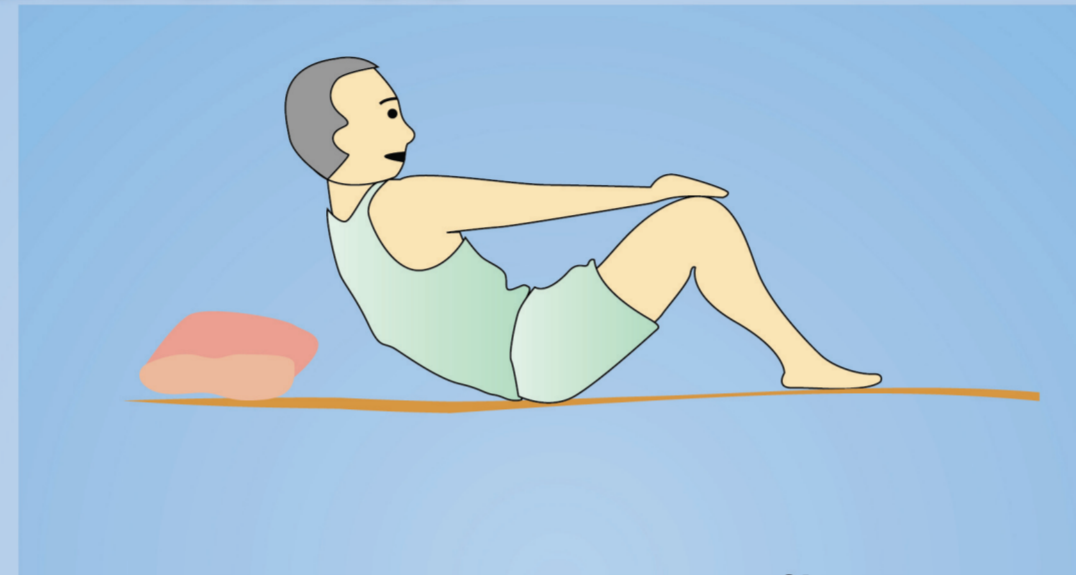
การออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการปวดหลัง



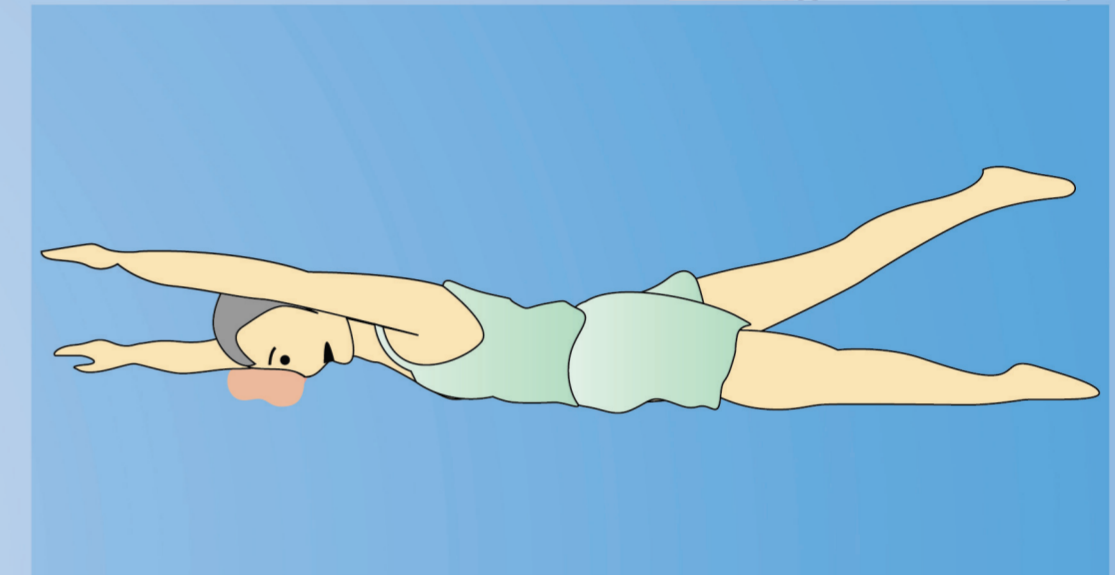
เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง



กดกระดูกสันหลังส่วนเอวติดกับพื้นเตี้ยๆ



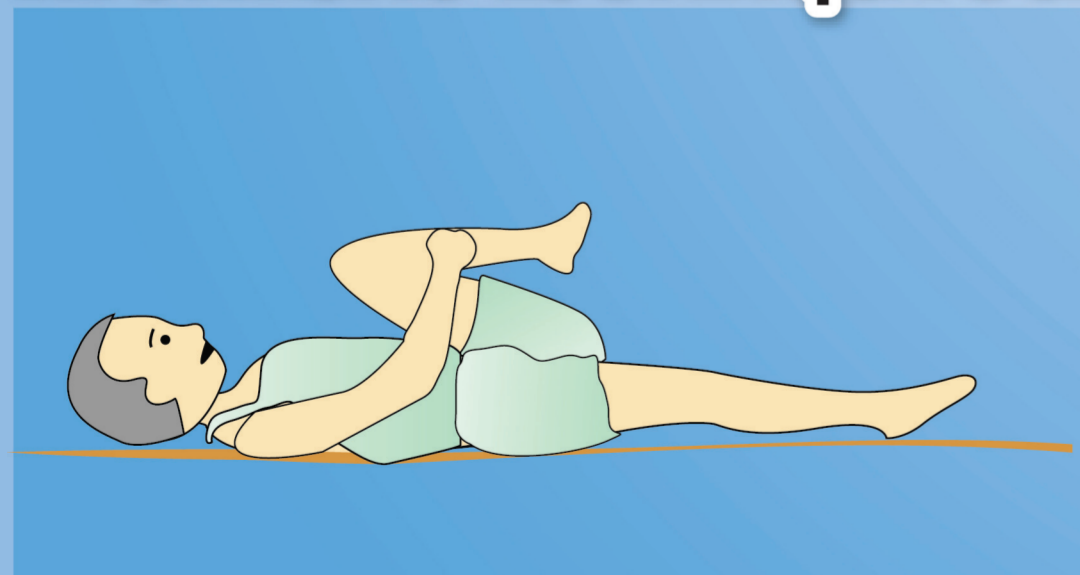
เหยียดแขนไปแตะหัวเข่าทั้งสองข้าง



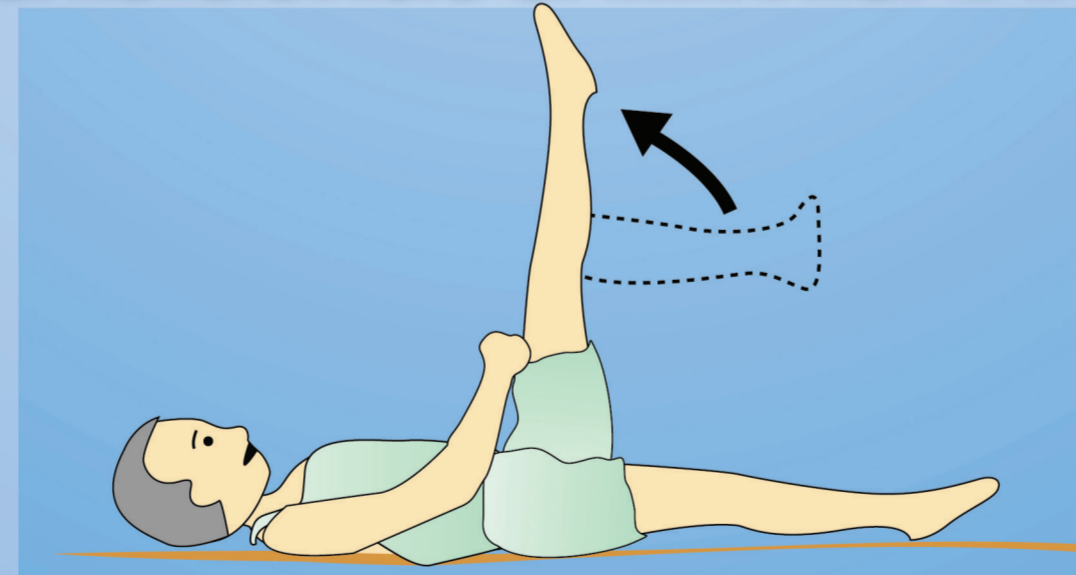
ยกแขนและขาสลับกัน

ทุกท่าควรทำค้างไว้ 5 นาที ทำ 5-10 ครั้ง/ชุด ทำ 2-3 ชุดต่อวัน

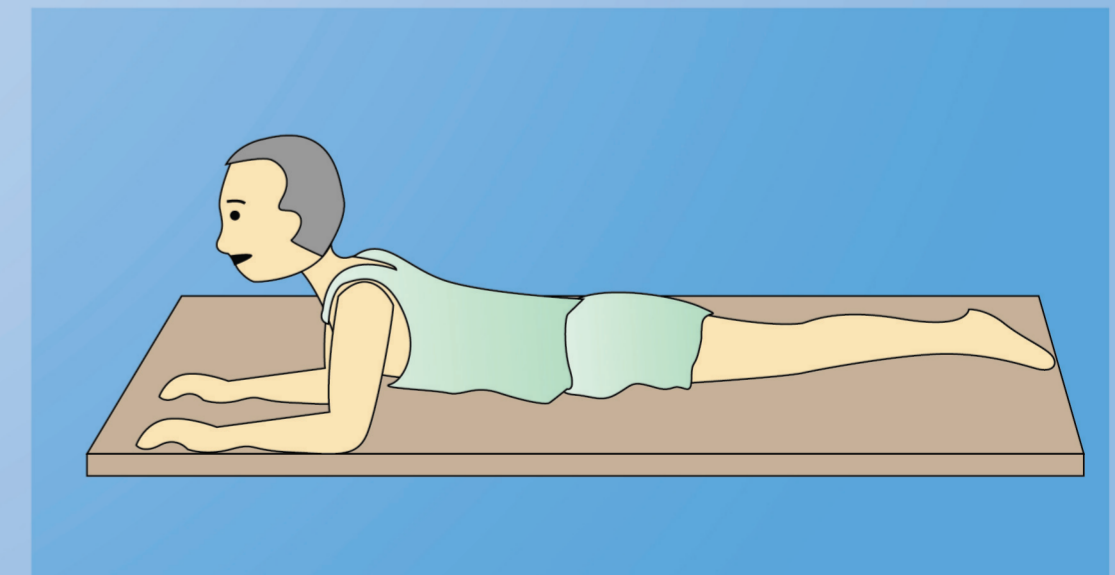
เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลัง สะโพก และขา



กอดเข่า ชิดอก ทำสลับที่ละขา



งอเข่า งอสะโพก ค่อยๆ เหยียดเข่าขึ้น



ท่าแอ่นหลังตั้งศอก 2 ข้าง

ทุกท่าควรทำค้างไว้ 15-20 วินาที ทำ 5-10 ครั้ง/ชุด

การออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการปวดหลัง

อาการปวดหลังมักจะพบได้เสมอในผู้สูงอายุหรือผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย และนั่งหรือยืนทำงานอยู่ในอริยาบถเดิมเป็นเวลานานๆ

สาเหตุ

- จากอุบัติเหตุที่มีผลต่อส่วนเอวหรือหลัง
- จากการเจ็บป่วยที่เกิดจากเชื้อโรคต่างๆ
- การเสื่อมของร่างกาย โดยเฉพาะกระดูกและกล้ามเนื้อ
- การทำงานอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานๆ โดยไม่ขยับตัว
- การทำกิจกรรมที่ผิดท่า เช่น การก้มหลังยกของหนัก เป็นต้น
- ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายและมีความอ้วนมากเกินไป

อาการที่พบ

1. ปวดหลังบริเวณเอว อาจมีอาการปวดเสียวร้าวลงขา
2. หลังแข็ง ก้มเงยไม่ได้ จากการเกร็งของกล้ามเนื้อหลัง
3. นั่ง ยืนนานๆ แล้วปวดหลัง
4. ปวดเวลานอนที่นอนนิ่มมากๆ หรือตอนตื่นเช้า
5. เมื่อก้มหลังแล้วจะลุกขึ้นเงยหลังไม่ได้ทันที

การบริหารร่างกายสำหรับผู้ปวดหลัง

- เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง
 1. กดกระดูกสันหลังส่วนเอวติดกับพื้น
 2. เหยียดแขนไปแตะหัวเข่าทั้งสองข้าง
 3. ยกแขนและขาสลับกัน

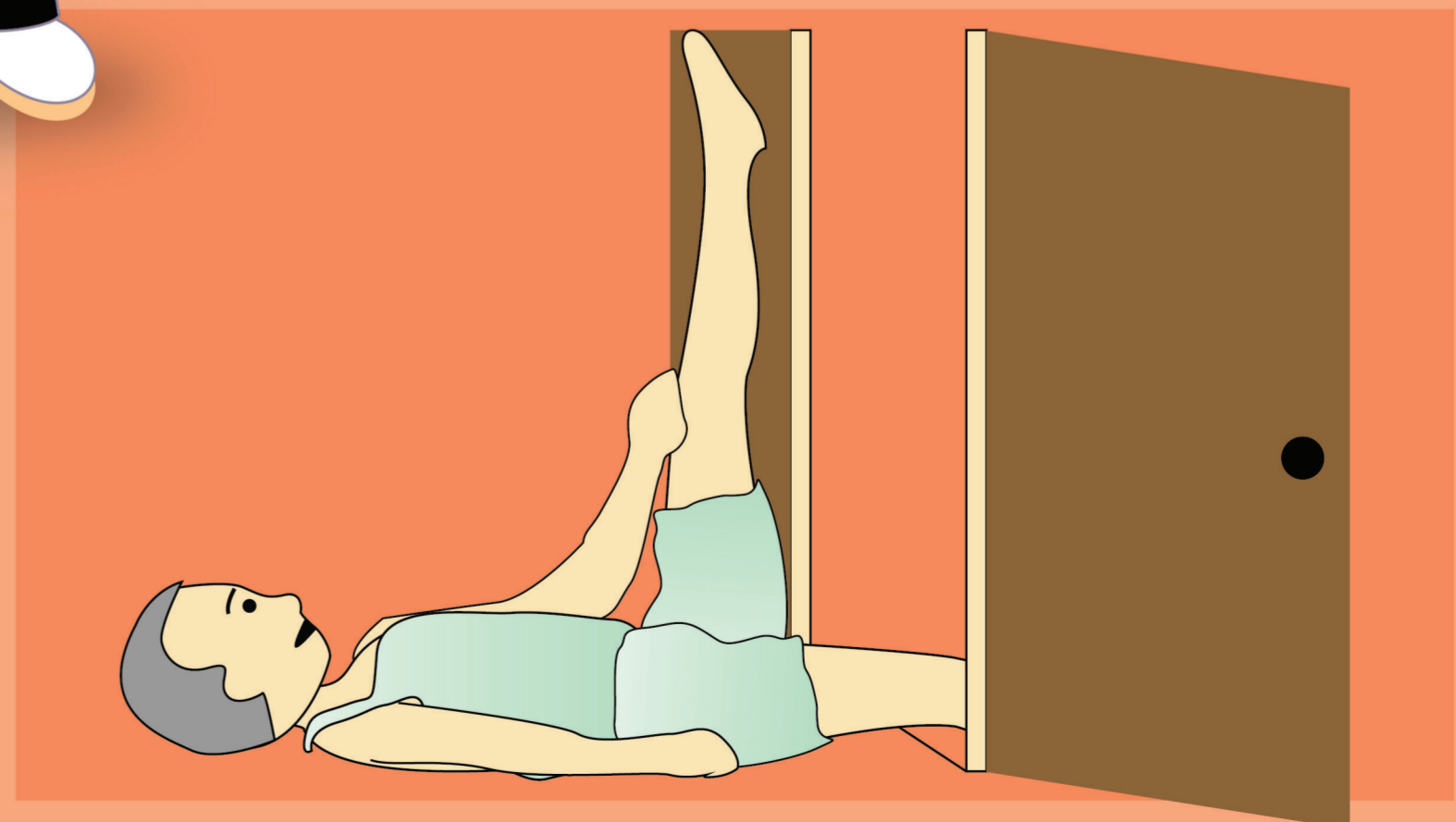
* ทุกท่าควรทำค้างไว้ 5 นาที ทำ 5-10 ครั้ง/ชุด ทำ 2-3 ชุดต่อวัน
- เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลัง สะโพก และขา
 1. กอดเข่า ชิดอก ทำสลับที่สะขา
 2. งอเข่า งอสะโพก ค่อยๆ เหยียดเข่าขึ้น
 3. ท่าแอ่นหลังตั้งศอก 2 ข้าง

* ทุกท่าควรทำค้างไว้ 15-20 นาที ทำ 5-10 ครั้ง/ชุด

ท่าบริหาร เพื่อยืดกล้ามเนื้อขาด้านหลัง



ท่าบริหารเพื่อยืดกล้ามเนื้อขาด้านหลัง
โดยให้นอนหงาย ใช้ผ้าคล้องปลายเท้า
ยกขาขึ้น หรือทำที่ขอบประตู แล้วใช้มือ
กดที่ข้อเข่าลงจนรู้สึกตึง

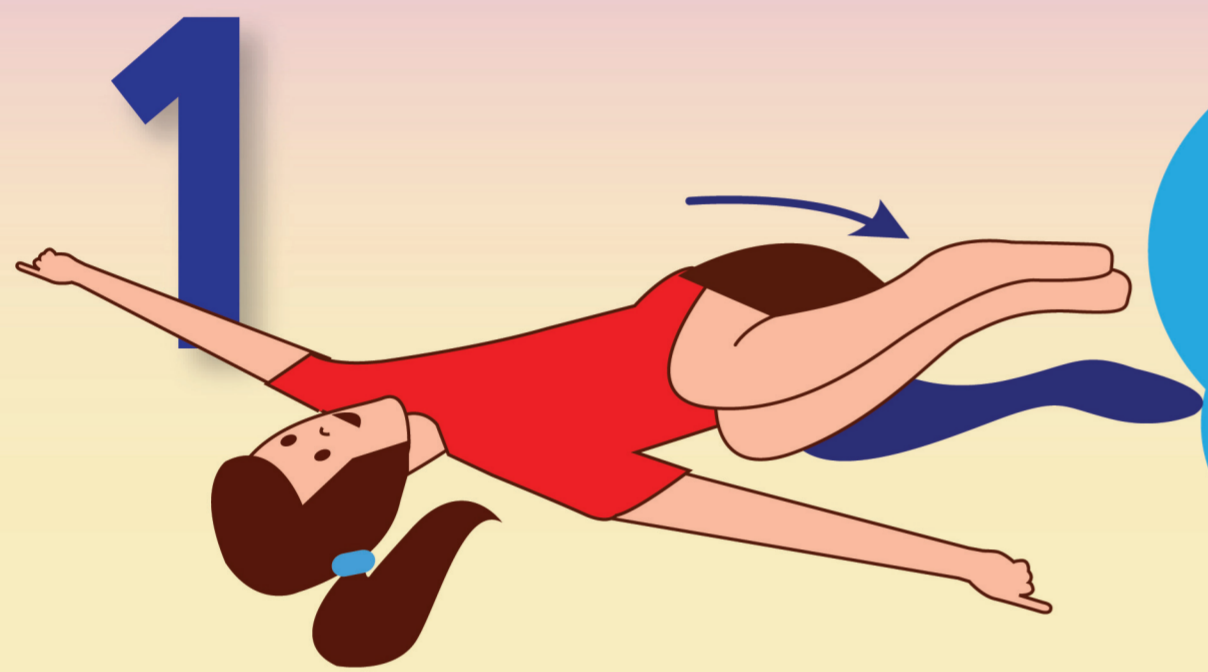


ท่าบริหาร เพื่อยึดกล้ามเนื้อขาด้านหลัง

ท่าบริหารเพื่อยึดกล้ามเนื้อขาด้านหลัง โดยให้นอนหงาย
ใช้ผ้าคล้องปลายเท้า ยกขาขึ้น หรือทำที่ขอบประตู แล้วใช้มือกด
ที่ข้อเข่าลงจนรู้สึกตึง

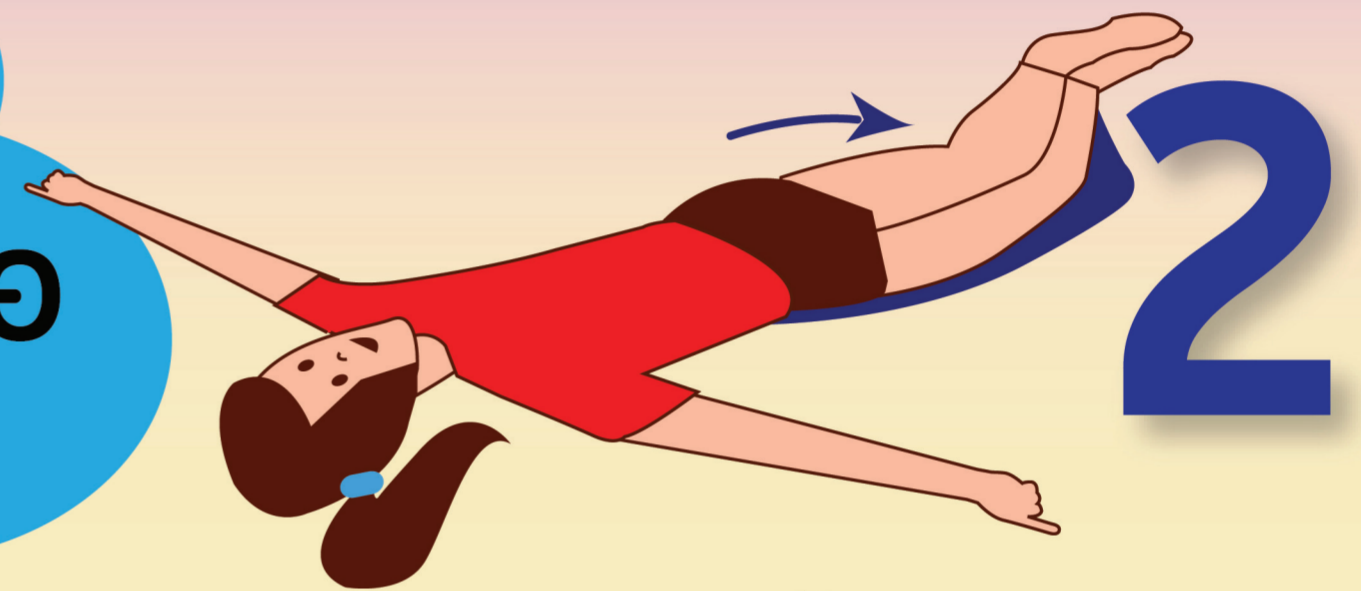


ท่าบริหารเพื่อยืดกล้ามเนื้อ ที่บิดลำตัวและขา

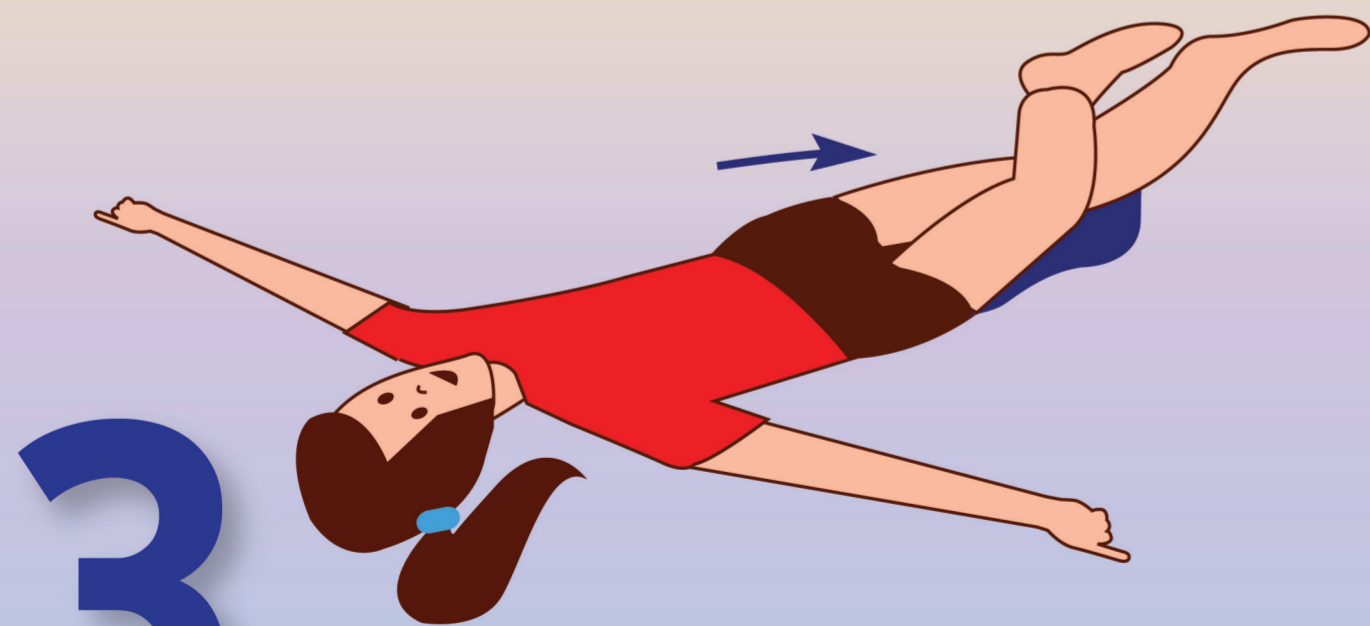


โดยการให้นอนหงายงอเข่าสะโพกเท้าติดพื้น
ให้ข้อเข่าไปทางขวา-ซ้าย ซ้ำๆ สลับไปมา

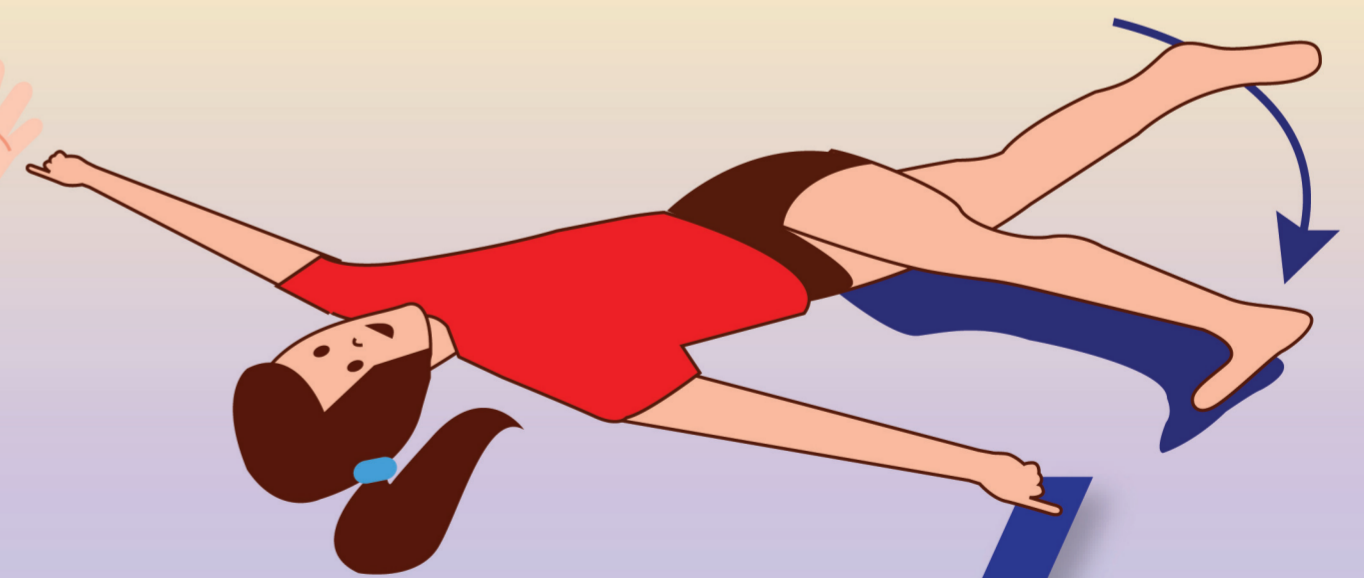
ท่าบริหาร
เพื่อยืดกล้ามเนื้อ
ลำตัวและขา



ให้งอเข่าให้มากขึ้นทำเช่นเดิม



ไขว้ขาแล้วบิดลำตัวไป



เหยียดขาข้างหนึ่ง
พร้อมกับบิดตัวไปด้านตรงกันข้าม

ท่าบริหาร เพื่อยืดกล้ามเนื้อที่บิดลำตัวและขา

ท่าบริหารเพื่อยืดกล้ามเนื้อที่บิดลำตัวและขา

- (1) โดยการให้นอนหงาย งอเข่า สะโพก เท้าติดพื้น ให้ข้อเข่าไปทางขวา-ซ้าย ซ้ำๆ สลับไปมา
- (2) ให้งอเข่าให้มากขึ้น ทำเช่นเดิม
- (3) ไหว้ขาแล้วบิดลำตัวไป
- (4) เหยียดขาข้างหนึ่งพร้อมกับบิดตัวไปด้านตรงกันข้าม

ข้อแนะนำ

การนอน การนั่ง การยกของ

ทำนั่ง

ไม่ดี



นั่งหลังงอ ไม่มีน้ำหนัก

ดี



นั่งตัวตรง

ทำยืน

ไม่ดี



ยืนพุงยื่น แอ่นหลัง

ดี



ยืนตัวตรง

ทำนอน

นอนที่นอนแข็ง

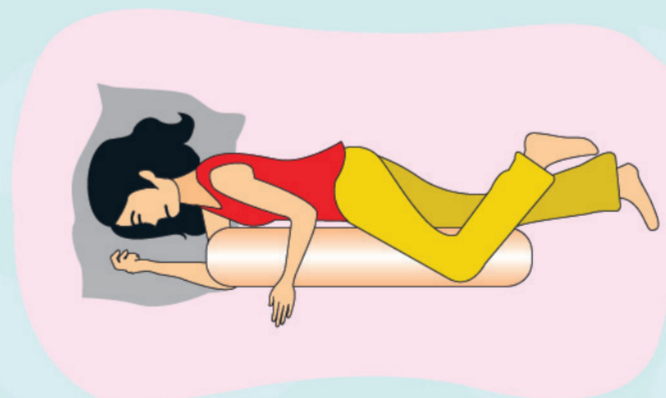
ไม่ดี



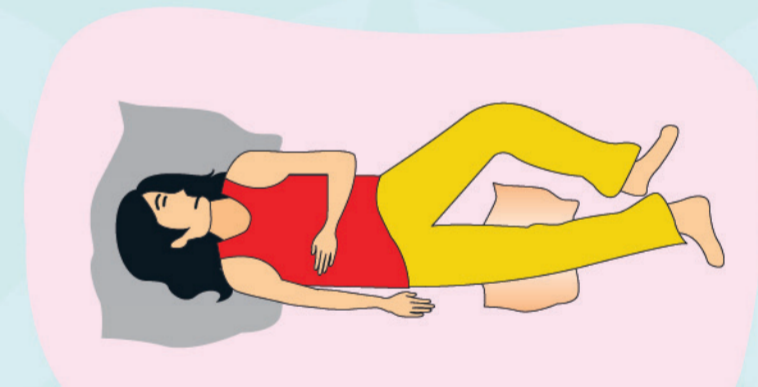
นอนที่นอนนิ่ม หมอนสูง

ดี

นอนกอดหมอนข้าง



นอนหงายหมอนรองใต้เข่า



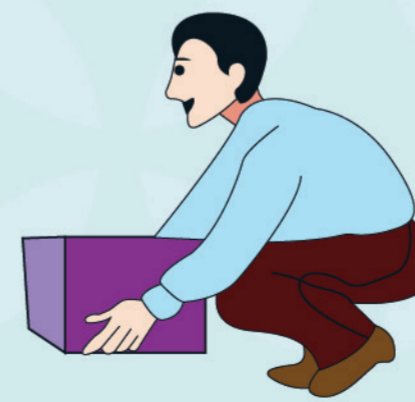
ทำยกของ

ไม่ดี



ก้มหลัง ไม่ย่อเข่า

ดี



หลังตรง ย่อเข่า ย่อสะโพก

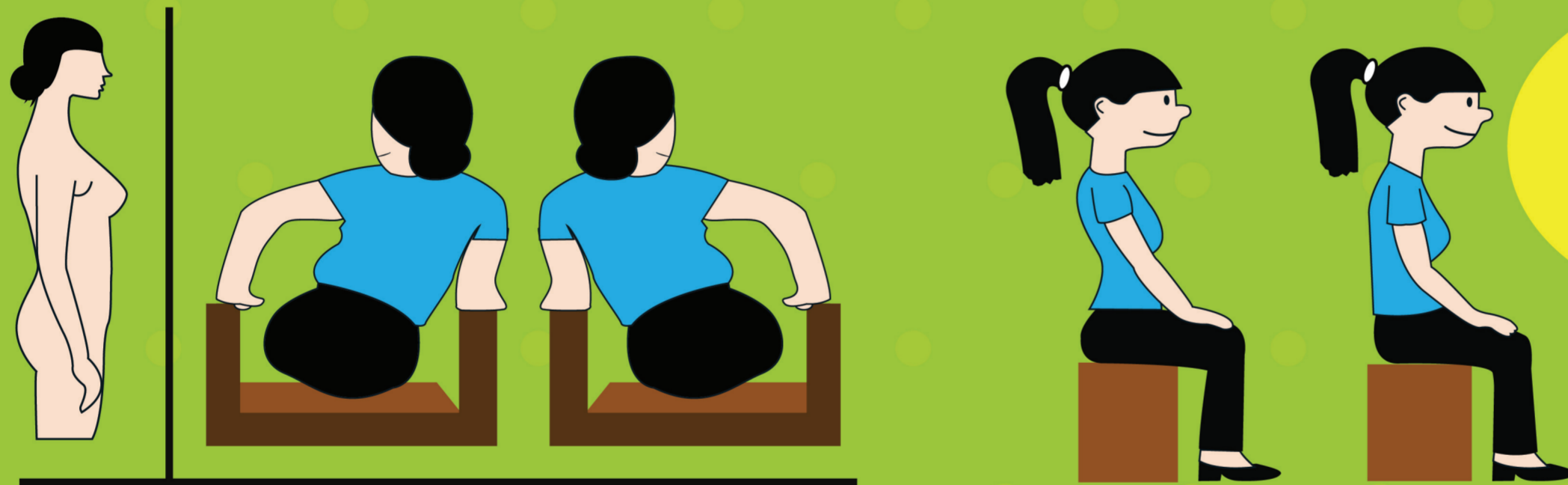


ข้อแนะนำการนอน การนั่ง การยกของ

<p>ทำนั่ง</p> <p>ไม่ดี - นั่งหลังงอ ไม่มีน้ำหนัก</p>	<p>ทำนั่ง</p> <p>ดี - นั่งตัวตรง</p>
<p>ทำยืน</p> <p>ไม่ดี - ยืนพุงยื่นแอ่นหลัง</p>	<p>ทำยืน</p> <p>ดี - ยืนตัวตรง</p>
<p>ทำนอน</p> <p>ไม่ดี - นอนที่นอนแข็ง - นอนที่นอนนิ่ม หมอนสูง</p>	<p>ทำนอน</p> <p>ดี - นอนกอดหมอนข้าง - นอนหงาย หมอนรองใต้เข่า</p>
<p>ทำยกของ</p> <p>ไม่ดี - ก้มหลัง ไม่ย่อเข่า</p>	<p>ทำยกของ</p> <p>ดี - หลังตรง ย่อเข่า ย่อสะโพก</p>

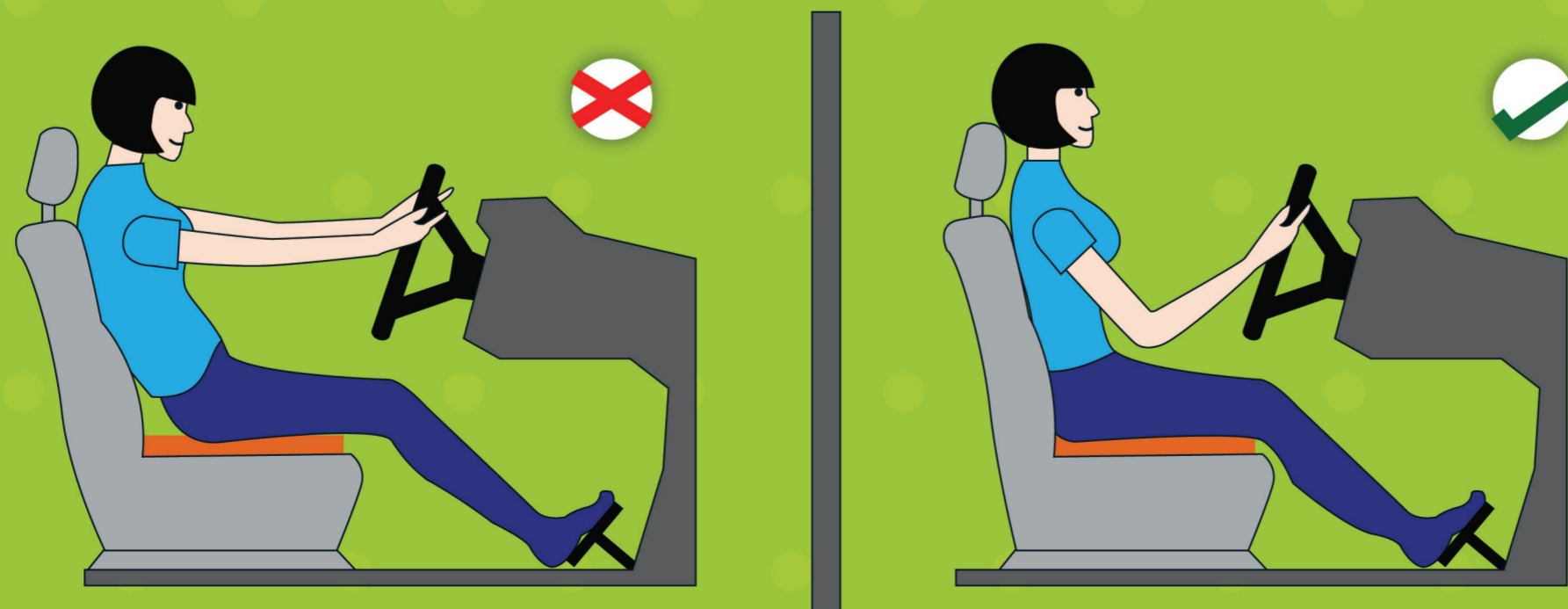
ท่าบริหาร สำหรับผู้ที่ต้องนั่งทำงานนานๆ

ยืนหมุนหัวไหล่เป็นวงไปข้างหน้า และข้างหลัง นั่งยันขอบเก้าอี้ และยกก้นให้พื้นสัมผัสไปมา นั่งปล่อยตัวให้อ่อน แล้วแอ่นหลังขึ้นตรงทำสลับไปมา



ท่าที่ควรบริหาร
เวลานั่งทำงาน
เป็นเวลานานๆ

ทำนั่งเพื่อป้องกัน ลดการปวดหลัง ขณะขับรถ



ท่าบริหาร สำหรับผู้ที่ต้องนั่งทำงานนานๆ

ยืนหมุนหัวไหล่เป็นวงไปข้างหน้าและข้างหลัง นั่งยัน
ขอบเก้าอี้ และยกก้นให้พื้นสลับไปมา นั่งปล่อยตัวให้ออ
แล้วแอ่นหลังขึ้นตรงทำสลับไปมา

ทำนั่งเพื่อป้องกัน/ลดอาการปวดหลัง ขณะนั่งขับรถ



การปฏิบัติตัวสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อป้องกันการปวดเข่า ปวดหลัง ปวดข้อ



✓ เดินขึ้นบันได
ข้างที่มีราวบันได

การปฏิบัติตัว
สำหรับผู้สูงอายุ



✗ ไม่ใส่รองเท้าส้นสูง



✓ ย่อเข่ายกของ



✗ ไม่นั่งท่าพับเพียบ

✓ อ่างล้างน้ำ
อยู่ระดับสะดือ



✗ ไม่นั่งท่ายองๆ



การปฏิบัติตัวสำหรับผู้สูงอายุ ที่มีปัญหาปวดเข่า ปวดหลัง ปวดข้อ

หลักการปฏิบัติตัว

1. พยายามเดินขึ้นบันไดข้างที่มีราวบันได หรือกรณีที่บ้านไม่มีราวบันไดควรทำราวบันได เพื่อความปลอดภัย และหลีกเลี่ยงบันไดที่มี ขั้นสูง

2. เวลาถ่มหรือยกของ ให้ย่อเข่า ทำหลังตรง แล้วยกของให้ชิดตัวแล้วยืนขึ้น ลำตัวตรงตลอด

3. ปรับสภาพแวดล้อมในบ้านโดย

- เครื่องใช้ต่างๆ ควรอยู่ในระดับที่ หยิบใช้สะดวก

- อ่างล้างหน้า-อ่างล้างมือควรอยู่ใน ระดับสะดือ

- เวลายืนนานๆ ควรมีเก้าอี้ที่มีความสูง ประมาณ 15-20 เซนติเมตร วางพักเท้าขณะยืน

4. งดใส่รองเท้าที่มีส้นสูงๆ เนื่องจากทำให้ ปวดหลังมากขึ้น

5. หลีกเลี่ยงท่านั่งพับเพียบ ให้นั่งขัดสมาธิ แทน หรือนั่งเก้าอี้แทน

6. หลีกเลี่ยงท่านั่งยองๆ โดยเฉพาะเวลา เข้าห้องน้ำที่ไม่มีชักโครกควรดัดแปลงเป็นนั่ง เก้าอี้เวลาขับถ่าย หรือเปลี่ยนเป็นชักโครก

7. หัวของ ต้องหิ้วทั้ง 2 ข้างและให้น้ำหนัก ของเท่าๆ กัน

8. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายอย่างหักโหม