



ผู้สูงอายุ

ชีวิตสดใส พร้อมใจออกกำลังกาย



การเคลื่อนไหวข้อต่อ

การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ

กายภาพบำบัดกับอาการปวดเข่า

ด้วยความปรารถนาดี

องค์การบริหารส่วนตำบลแม่ฟ้าหลวง



17

เดินขึ้น-ลงบันได

### หลักการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายทำครั้งละ 45 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์  
ทำซ้ำ ๆ ตลอดการเคลื่อนไหว ทำออกกำลังกายสามารถแบ่งทำได้  
ไม่จำเป็นต้องทำพร้อมกันทั้งหมด และจำนวนครั้ง  
ขึ้นอยู่กับความสามารถและตามคำแนะนำของนักกายภาพบำบัด



มหาวิทยาลัยศิลปากร  
คณะกายภาพบำบัด



### ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย



1

เก้าอี้ อุปกรณ์ที่จับต้องมีความมั่นคง เพื่อป้องกันการพลัดตก หกล้ม

2

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย

3

ไม่ลืมหายใจขณะออกกำลังกาย

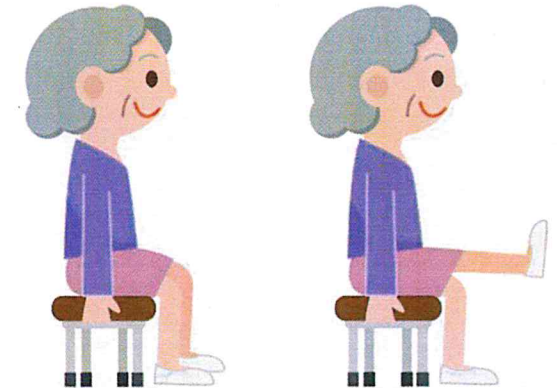
4

**หยุด!!** ออกกำลังกายทันที หากมีอาการปวดเพิ่มขึ้น  
เวียนศีรษะ แน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก



มหาวิทยาลัยศิลปากร  
คณะกายภาพบำบัด

## การออกกำลังกายเพื่อ ป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ



กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู

โรงพยาบาลสิเกา จังหวัดตรัง

Otago Exercise เป็นการออกกำลังกายที่ออกแบบมาเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุได้ถึง 35-40 % ประกอบด้วย 17 ท่าออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อข้อขาและการทรงตัว ซึ่งปรับระดับความยากขึ้นโดย

ระดับที่ 1 ง่าย



จับด้วยมือ 2 ข้าง

ระดับที่ 2 ปานกลาง



จับด้วยมือข้างใดข้างหนึ่ง

ระดับที่ 3 ยาก



ปล่อยมือ

1 ตะขาไปด้านหน้า เข้าเหยียดตรง 10 ครั้ง

2 งอขาไปด้านหลัง 10 ครั้ง

3 กางขาไปด้านข้าง 10 ครั้ง

4 เหยียดส้นเท้าขึ้น 20 ครั้ง

มหาวิทยาลัยมหิดล

9 เดินไปด้านข้าง 10 ก้าว

10 ยืนต่อเท้าข้างไว้ 10 วินาที

11 เดินต่อเท้า 10 ก้าว

12 ยืนขาเดียวค้างไว้ 10 วินาที

มหาวิทยาลัยมหิดล

5 กระดกปลายเท้าขึ้น 20 ครั้ง

6 งอขาโดยเข้าไม่เลยปลายเท้า แล้วเหยียดตัวขึ้น 10 ครั้ง

7 เดินถอยหลัง 10 ก้าว

8 เดินเป็นรูปปลาแปด 10 รอบ

ควบคุมใจเบ้าฟ้า

มหาวิทยาลัยมหิดล

13 เดินด้วยส้นเท้า 10 ก้าว

14 เดินด้วยนิ้วเท้า 10 ก้าว

15 เดินต่อเท้าถอยหลัง 10 ก้าว

16 นั่งแล้วลุกขึ้นยืน 10 ครั้ง

มหาวิทยาลัยมหิดล

## วงจรของปัญหาปวดเข่า



## ปัญหาปวดเข่าที่พบบ่อย

### 1. ข้อแพลง หรือเอ็นฉีกขาด

มักเกิดอุบัติเหตุจากการเล่นกีฬา ทกล้ม หรือ ได้รับแรงกระแทกที่รุนแรง

การรักษา ประคบด้วยความเย็น ประมาณ 15 นาที ใน 2-3 วันแรก กินยาแก้ปวด เมื่อทุเลาปวด ค่อยๆ เริ่มออกกำลังกาย



### 2. ข้อเข่าเสื่อม

มักพบในหญิงวัยกลางคน แรกๆจะมีอาการปวดเวลาขึ้น-ลงบันได หรือเดินระยะทางไกลๆ ต่อมาเดินระยะใกล้ก็ปวด บางครั้งเวลาเดินมีเสียงดังในข้อเข่า

การรักษา ประคบด้วยความร้อน 15-20 นาที กินยาแก้ปวดเมื่อปวดมากๆ ต้องบริหารข้อเข่าให้กล้ามเนื้อมีกำลังมากขึ้น และลดน้ำหนักในรายที่อ้วน



## ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

1. เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ
2. เพิ่มความแข็งแรง ความทนทานของกล้ามเนื้อ รอบข้อเข่า
3. เพิ่มมุมการเคลื่อนไหวข้อเข่า และป้องกันภาวะข้อเข่าติด
4. ช่วยลดความรุนแรงของอาการปวดเข่าได้

## ข้อควรปฏิบัติ

1. เริ่มจากท่าง่าย แล้วพัฒนาไปสู่ท่ายากขึ้น
2. ทำหลังทุเลาปวด หากมีอาการปวดขณะบริหาร ควรหยุดทำนั้นก่อน
3. ทำสม่ำเสมอทุกวัน อย่างน้อยวันละ 30-50 ครั้ง
4. ผู้ที่ไม่เคยปวดเข่า ทำได้ทุกท่า โดยเน้นท่าที่มีแรงต้าน

## ท่าทางที่ควรหลีกเลี่ยง

1. ทำนั่งคุกเข่า
2. ทำนั่งพับเพียบ
3. ทำนั่งขัดสมาธิ
4. ทำนั่งยองๆ

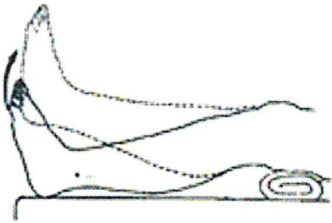


## การออกกำลังกายในผู้ป่วยปวดเข่า

### 1. ทำออกกำลังกายกระชับข้อเข่า

ท่าตั้งต้น นอนหงาย หมอนรองบริเวณใต้เข่าข้างที่จะออกกำลังกาย

วิธีทำ เกร็งเข่า กดเข่าติดหมอนให้มากที่สุด กระดกข้อเท้าขึ้น ค้างไว้ นับ 1-10 จากนั้นผ่อนขากลับเข้าสู่ท่าตั้งต้น ทำ 10-20 ครั้ง/รอบ ทำวันละ 2-3 รอบ สลับทำทั้งสองข้าง



### 2. ทำออกกำลังกายกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง

ท่าตั้งต้น นอนคว่ำ

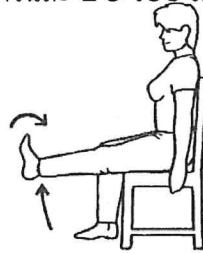
วิธีทำ งอเข่าขึ้น แล้วค่อยๆเหยียดเข่าออก อย่าให้ขากระแทกพื้น สามารถเพิ่มความยากโดยการใช้ถุงทรายถ่วงน้ำหนักบริเวณข้อเท้า ทำ 10-20 ครั้ง/รอบ ทำวันละ 2-3 รอบ



### 3. ทำออกกำลังกายกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า

ท่าตั้งต้น นั่งบนเก้าอี้หลังตรง วางเท้าบนพื้น

วิธีทำ เหยียดเข่าตรง กระดกข้อเท้าขึ้น ค้างไว้ นับ 1-10 จากนั้นผ่อนขากลับสู่ท่าตั้งต้น ทำ 10-20 ครั้ง/รอบ ทำวันละ 2-3 รอบ สลับทำทั้งสองข้าง



### 4. ทำออกกำลังกายกล้ามเนื้อรอบข้อเท้า

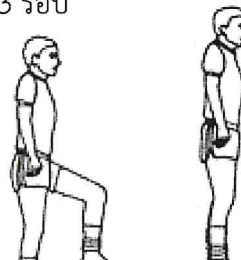
ท่าตั้งต้น นั่งบนเก้าอี้หลังตรงวางเท้าบนพื้น

วิธีทำ เหยียดเข่าตรง กระดกข้อเท้าขึ้น-ลง สลับกัน ทำ 10-20 ครั้ง/รอบ ทำวันละ 2-3 รอบ

### 5. ทำออกกำลังกายกล้ามเนื้อขา

ท่าตั้งต้น ยืนห่างจากขั้นต่างระดับเล็กน้อย

วิธีทำ ก้าวขึ้น-ลง สลับกันบนขั้นต่างระดับ ควรมีราวยึดเกาะเพื่อป้องกันการล้ม ทำ 10-20 ครั้ง/รอบ ทำวันละ 2-3 รอบ



### 6. ทำออกกำลังกายกล้ามเนื้อต้นขาและกล้ามเนื้อรอบข้อเข่า

ท่าตั้งต้น ยืนตรงจับเก้าอี้ หรือพิงผนังให้หลังตรง

วิธีทำ ย่อเข่าลง ค้างไว้ นับ 1-10 จากนั้นผ่อนขากลับสู่ท่าตั้งต้น ทำ 10-20 ครั้ง/รอบ ทำวันละ 2-3 รอบ



กายภาพบำบัด  
กับอาการปวดเข่า



**วัตถุประสงค์**

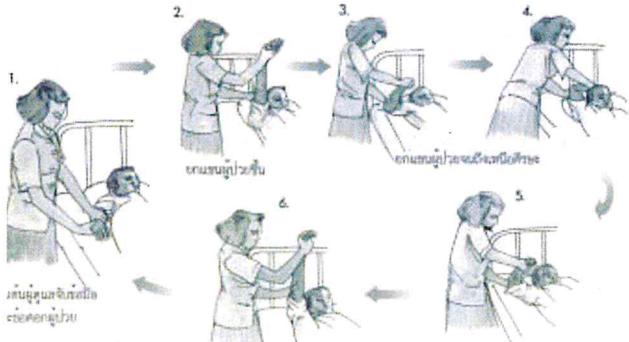
1. ป้องกันการหดสั้นของกล้ามเนื้อและการยึดติดของข้อต่อ
2. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต (ในส่วนที่เคลื่อนไหว)
3. ลดอาการเจ็บปวดจากการไม่ได้เคลื่อนไหวร่างกายเป็นเวลานานได้
4. เพื่อเพิ่มหรือคงช่วงการเคลื่อนไหวที่เป็นปกติไว้

**ข้อควรปฏิบัติการเคลื่อนไหวข้อ**

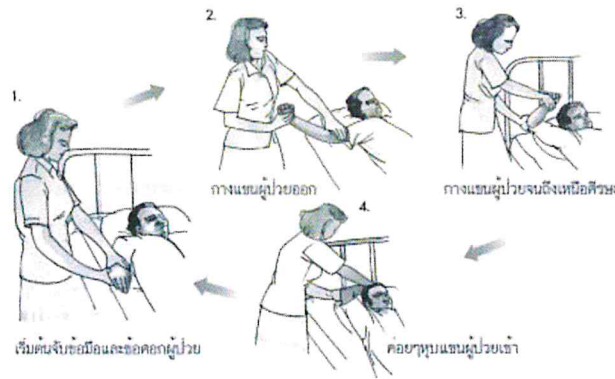
1. การเคลื่อนไหวข้อให้ผู้ป่วยควรทำซ้ำๆ
2. ควรทำการเคลื่อนไหวให้สุดองศาของการเคลื่อนไหวที่ปกติ หากมีการหดรั้งควรดึงยืดกล้ามเนื้อจนสุดช่วงการเคลื่อนไหว และรู้สึกตึง ค้างไว้ประมาณ 10 วินาที
3. ทำในแต่ละท่าซ้ำๆ ทำละ 10-20 ครั้ง วันละ 2 รอบ
4. ไม่ควรทำการเคลื่อนไหวหลังจากรับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ หรือในขณะที่ผู้ป่วยมีไข้
5. ขณะทำการเคลื่อนไหวข้อ ถ้าผู้ป่วยปวด หรือพบปัญหาอย่างอื่นตามมา ควรหยุดและปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพบำบัด
6. ห้ามทำในกรณีที่สงสัยว่ามีข้อเคลื่อน หรือกระดูกหักในส่วนนั้นๆ

**การบริหารส่วนแขน**

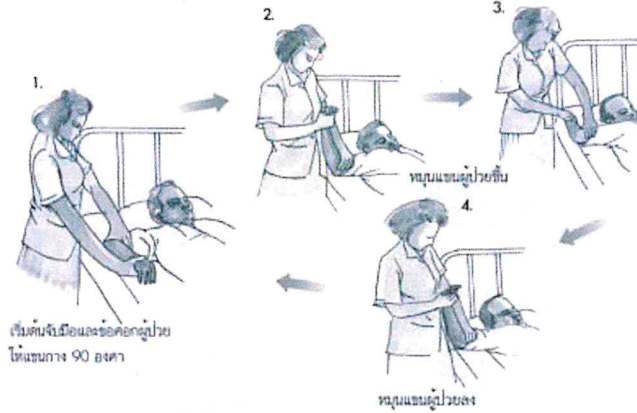
**1. การยกแขนขึ้นลง**



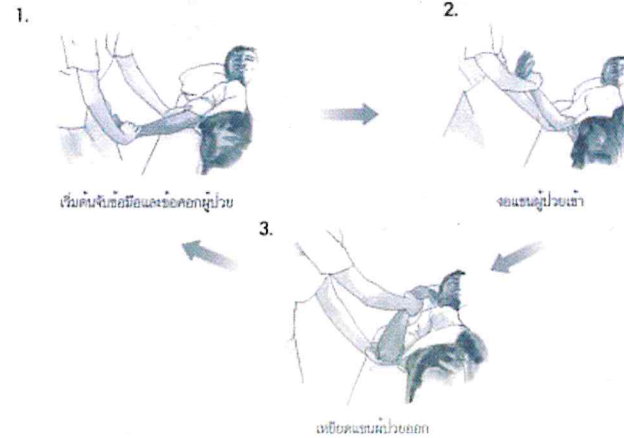
**2. การกางแขนออก และหุบแขนเข้า**



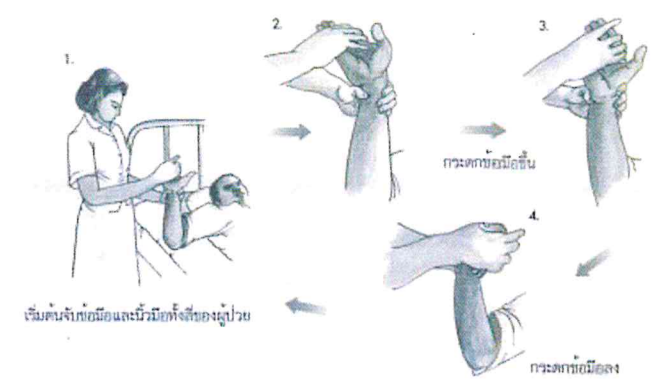
**3. การหมุนข้อไหล่เข้า และออก**



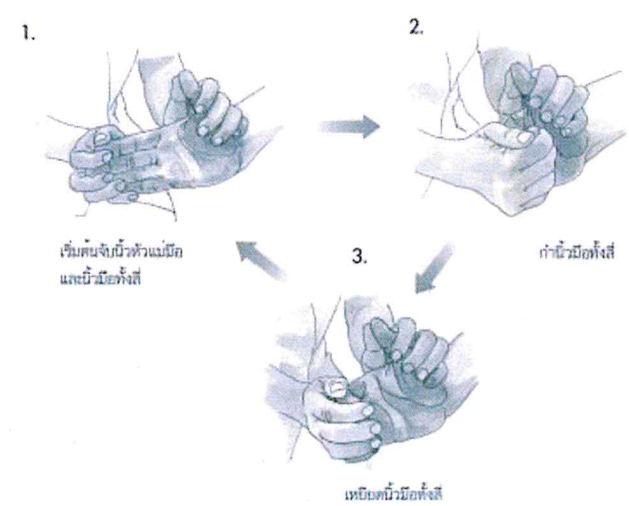
**4. การงอข้อศอกเข้า และเหยียดออก**



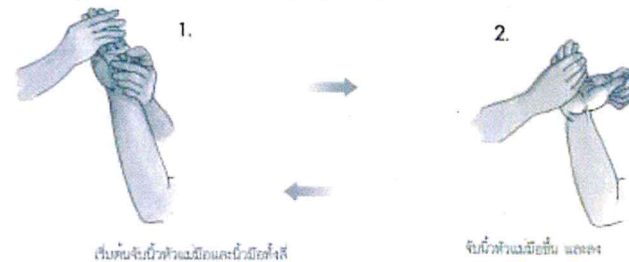
**5. การกระดกข้อมือขึ้น และลง**



**6. การกำนิ้วมือเข้า และเหยียดนิ้วมือออก**

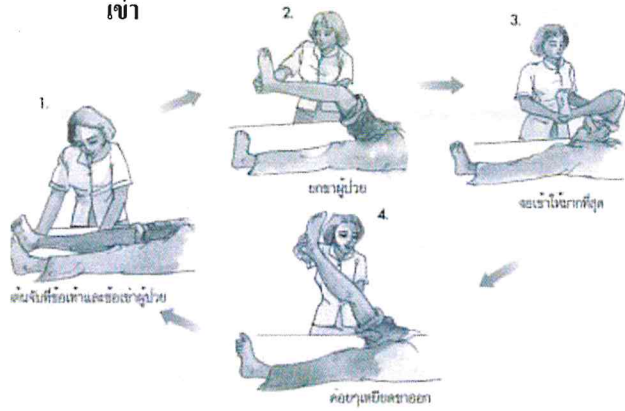


**7. การกระดกนิ้วโป้งขึ้น และลง**

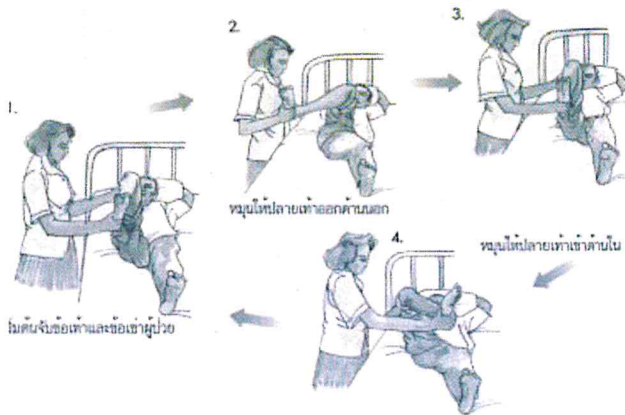


**การบริหารส่วนขา**

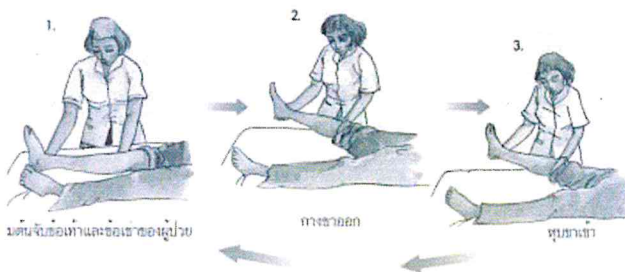
**1. การงอขาเข้า และเหยียดขาออกของข้อสะโพก และข้อเข่า**



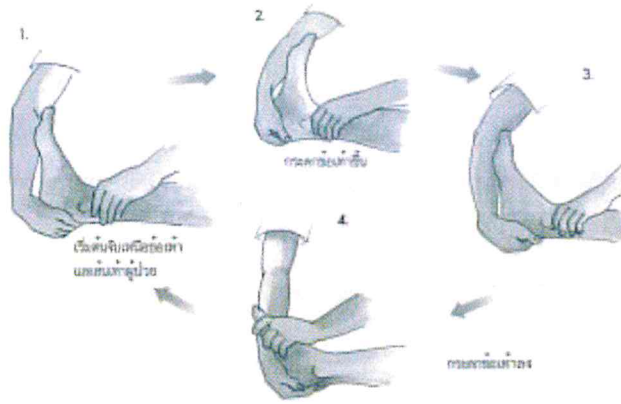
**2. การหมุนข้อสะโพกเข้า และหมุนข้อสะโพกออก**



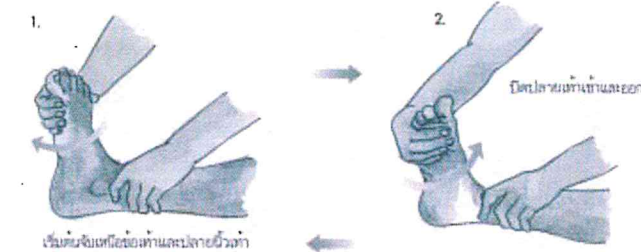
**3. การกางขาออก และหุบขาเข้าของข้อสะโพก**



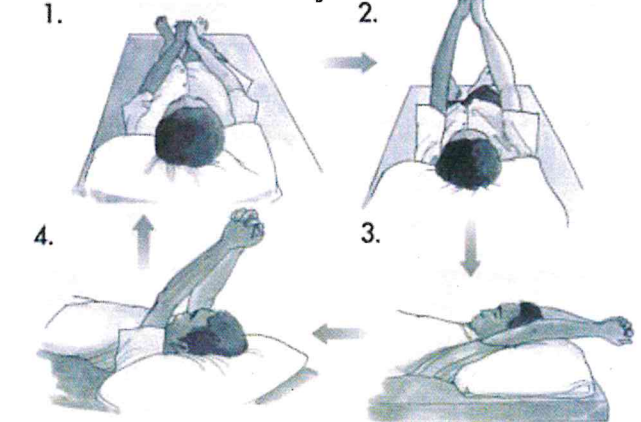
**4. การกระดกข้อเท้าขึ้น และลง**



**5. การหมุนปลายเท้าผู้ป่วยเข้า และออก**



**การเคลื่อนไหวข้อไหล่ด้วยตัวผู้ป่วยเอง**



นอนหงาย ประสานมือข้างที่ติดกับข้างที่อ่อนแรง โดยให้นิ้วหัวแม่มือของข้างที่อ่อนแรงอยู่บนข้างที่ดี ยกแขนขึ้นและลง ทำประมาณ 5-10 ครั้ง วันละ 1-2 รอบ

# การบริหาร การเคลื่อนไหว ข้อต่อ



กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู โรงพยาบาลสิเกา  
อำเภอลีเกา จังหวัดตรัง

การบริหารการเคลื่อนไหวข้อ หมายถึง การเคลื่อนไหวข้อต่อให้แก่ผู้อื่นภายในช่วงการเคลื่อนไหวปกติ มักใช้ในกรณีที่ผู้ป่วยมีการจำกัดการเคลื่อนไหวของข้อต่อ หรือไม่สามารถทำได้เอง \* การเคลื่อนไหวข้อต่อไม่สามารถทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น แต่จะช่วยป้องกันการหดสั้นของกล้ามเนื้อ \*

**เอกสารอ้างอิง**

- สำนักพัฒนาวิชาการแพทย์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2547. แนวทางการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการทาง