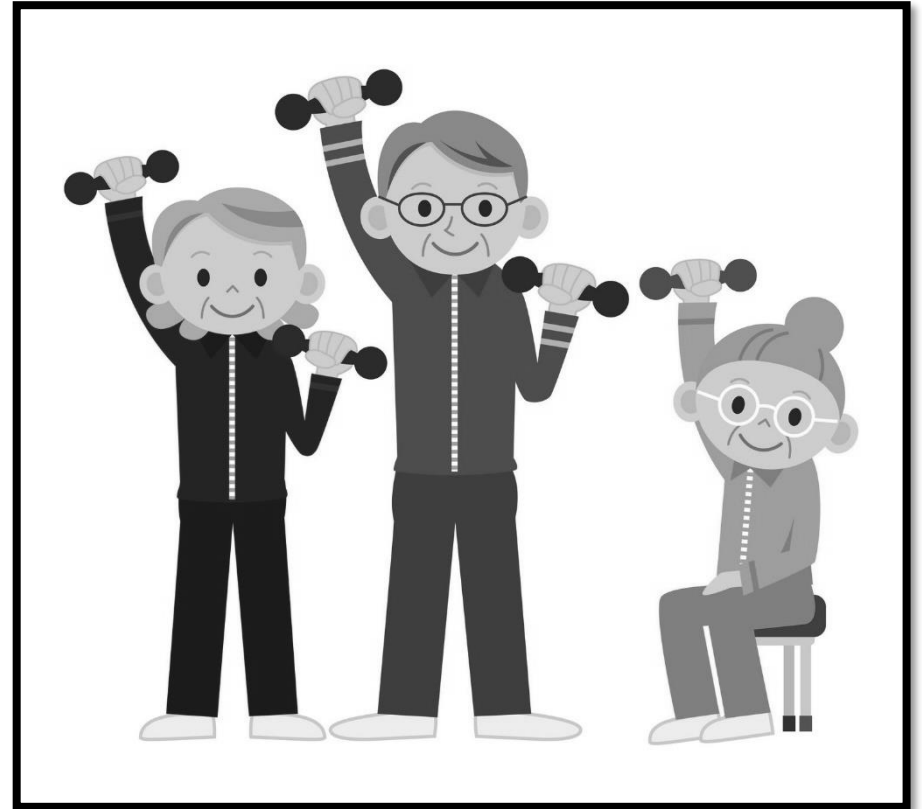
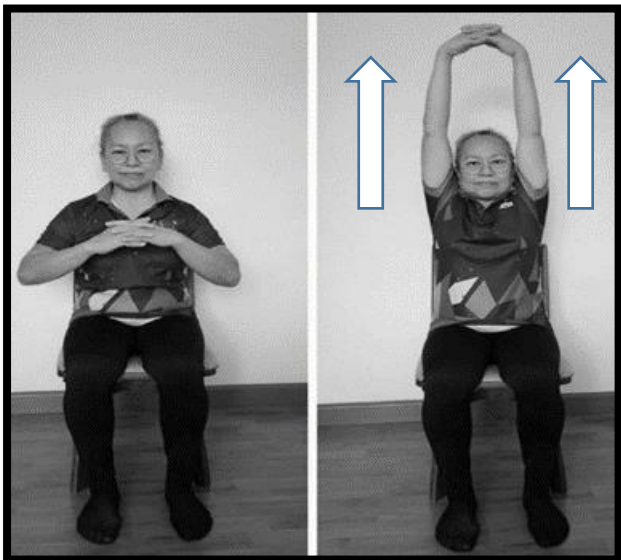


การออกกำลังกาย 9 ท่า  
เพื่อป้องกันล้มในผู้สูงอายุสุขภาพดี



ผลิตโดย  
สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ  
เขต 1 เชียงใหม่

# ท่าที่ 1 การยืดกล้ามเนื้อแขนและลำตัวส่วนบน



## วิธีการ

- 1.นั่งบนเก้าอี้ หน้าตรงตัวตรง หย่อนขา ทำว่างราบกับพื้น  
ในลักษณะผ่อนคลาย
- 2.ประสานมือสองข้างหลวม ๆ ชูแขนขึ้นเหนือศีรษะจนรู้สึกว่  
ตึงที่ไหล่และต้นแขนยืดค้างไว้ ประมาณ 10 วินาที
- 3.หย่อนแขนลงพัก มือประสานอยู่ที่ระดับอก ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง

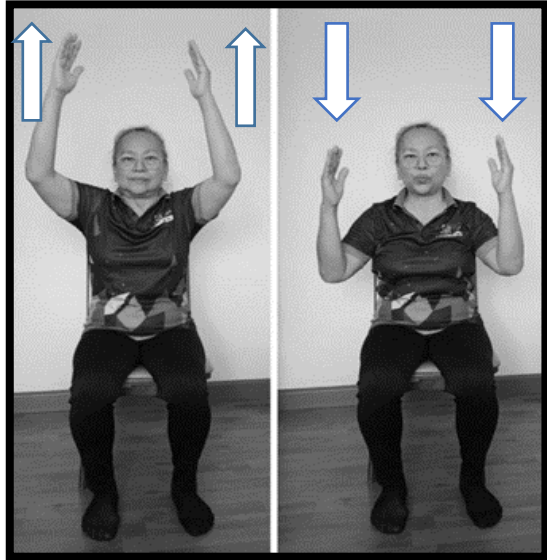
ข้อควรระวัง ห้ามกลั้นหายใจ และสำหรับผู้ที่มีปัญหาปวด

ไหล่/ข้อไหล่ติด ให้ชูขึ้นเท่าที่ทำได้

## ประโยชน์

ยืดกล้ามเนื้อแขนและลำตัวส่วนบน

## ท่าที่ 9 ท่าบริหารปอดและผ่อนคลาย



### วิธีการ

- 1.นั่งบนเก้าอี้ หน้าตรงตัวตรง หย่อนขา เท้าวางราบกับพื้น ในลักษณะผ่อนคลาย
- 2.ยกแขนขึ้นมาทางด้านหน้าช้า ๆ พร้อมกับสูดลมหายใจเข้าทางจมูกยาว ๆ สลับกับการยกแขนลงพร้อมกับเป่าลมออกทางปากยาว ๆ ในลักษณะห่อปาก

**ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง**

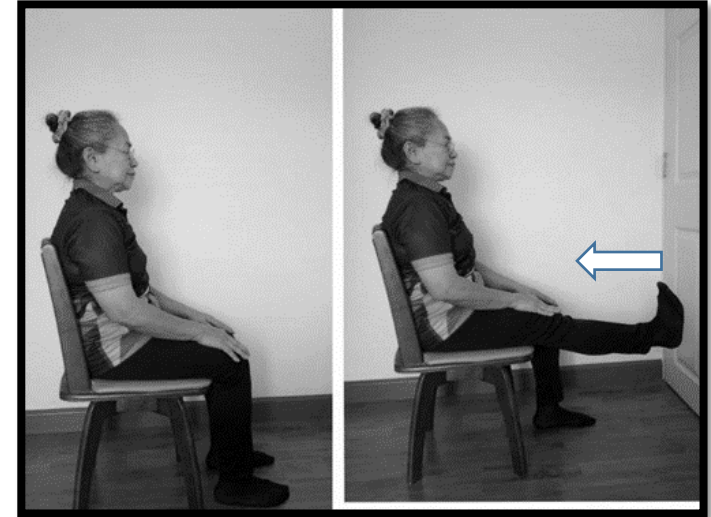
**ข้อควรระวัง** ห้ามกลั้นหายใจ และสำหรับผู้ที่มีปัญหาปวด

ไหล่/ข้อไหล่ติด ให้ยกแขนขึ้นเท่าที่ทำได้

### ประโยชน์

บริหารปอดและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

## ท่าที่ 2 การยืดกล้ามเนื้อขาด้านหลัง น่อง



### วิธีการ

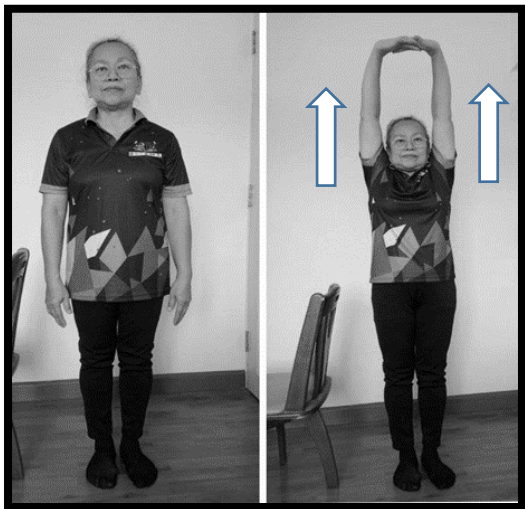
- 1.นั่งบนเก้าอี้ตัวตรงหลังชิดพนักพิง หย่อนขา เท้าวางราบกับพื้นในลักษณะผ่อนคลาย
  - 2.กระดกข้อเท้าขวาขึ้นพร้อมเหยียดขาขึ้นตรงจนรู้สึกว่าจะตึงบริเวณน่องหรือต้นขาด้านหลัง ยืดค้างไว้ประมาณ 10 วินาที หายใจตามปกติ หย่อนขาขวาลงพร้อมยกขาซ้ายเหยียดตรงในลักษณะเดียวกัน
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง**

**ข้อควรระวัง** ห้ามแกว่งขาหรือเตะขาขึ้นแรง ๆ

### ประโยชน์

บริหารกล้ามเนื้อขาด้านหลังและยืดกล้ามเนื้อน่อง

### ท่าที่ 3 การบริหารกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว และยืดกล้ามเนื้อแขน



#### วิธีการ

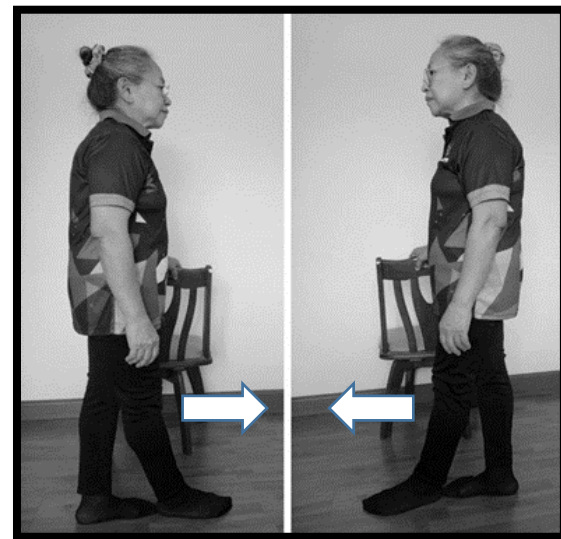
1. ยืนหน้าตรงลำตัวตรง ขาเหยียดตรง กางขาออกเล็กน้อย ทำว่างราบกับพื้น
2. แขนงอพร้อมๆกับประสานมือสองข้างหลวม ๆ ชูแขนขึ้นเหนือศีรษะจนรู้สึกว่ายืดที่ไหล่และต้นแขน ยืดค้างไว้ประมาณ 10 วินาที หายใจตามปกติ
3. หย่อนแขนลงพัก มือประสานอยู่ที่ระดับอก พร้อมกับผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง

ข้อควรระวัง ห้ามกลั้นหายใจ และสำหรับผู้ที่มีปัญหาปวดไหล่/ข้อไหล่ติด ให้ชูขึ้นเท่าที่ทำได้

#### ประโยชน์

บริหารกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวและยืดกล้ามเนื้อแขน

### ท่าที่ 8 การฝึกการทรงตัวและก้าวเดิน



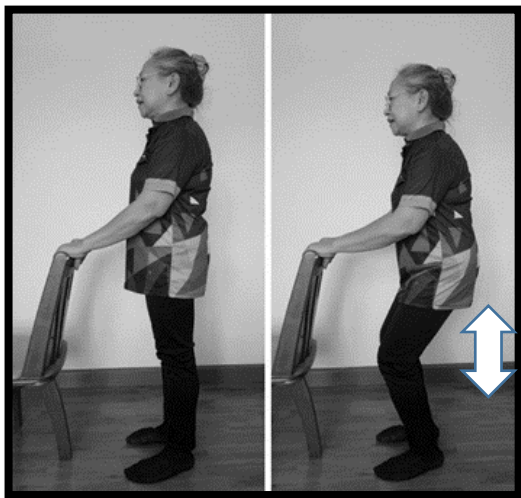
#### วิธีการ

1. ยืนตรง มือจับราวจับหรือตะเกียบหนึ่งห้อง
  2. เดินต่อเท้าไปข้างหน้าในลักษณะก้าวชิดก้าวจนครบ 10 ก้าว จากนั้นหมุนตัวกลับ เดินกลับมาในลักษณะก้าวชิดก้าวจนครบ 10 ก้าว
- ข้อควรระวัง ควรใช้มือจับราวจับหรือตะเกียบหนึ่งห้องตลอดเวลาที่เดินลักษณะดังกล่าว

#### ประโยชน์

ฝึกการทรงตัวและก้าวเดิน

## ท่าที่ 7 การบริหารกล้ามเนื้อสะโพก เข่า และการทรงตัว



### วิธีการ

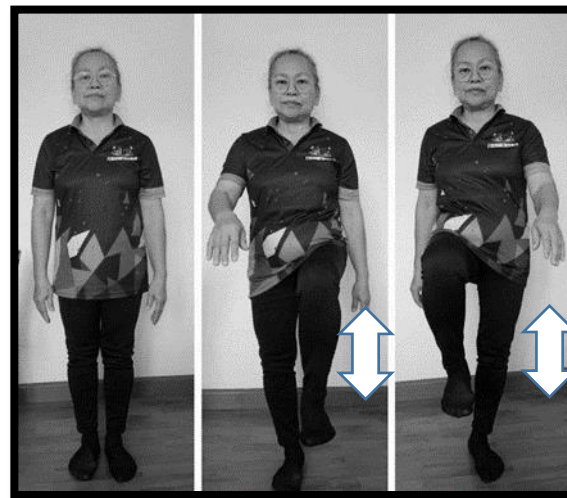
1. ยืนตรง มือจับพนักเก้าอี้หรือราวจับ เท้าวางราบกับพื้น
2. เข้มว่ทอ้งพร้อมกับย่อเข่าลงเล็กน้อย ใ้รู้สึทว่าตึงบริเวณต้นขาด้านหน้า ค้างไว้ประมาณ 5 วินาที กลับสู่ท่ายืนปกติ ทำซ้ำในจังหวะช้า ๆ **จนครบ 10 ครั้ง**

**ข้อควรระวัง** ไม่ควรย่อเข่าต่ำในผู้ปวยที่ปวดเข่าหรือผู้ที่เริ่มออกก่าลังกายเพราะจะท่าให้เกิดอาการปวดข้อเข่าหรือปวดกล้ามเนื้อต้นขาได้

### ประโยชน์

บริหารกล้ามเนื้อสะโพก หน้าขา และการทรงตัว

## ท่าที่ 4 การบริหารกล้ามเนื้อลำตัว แขน และขา ด้วยการย่อเท้าอยู่กับที่



### วิธีการ

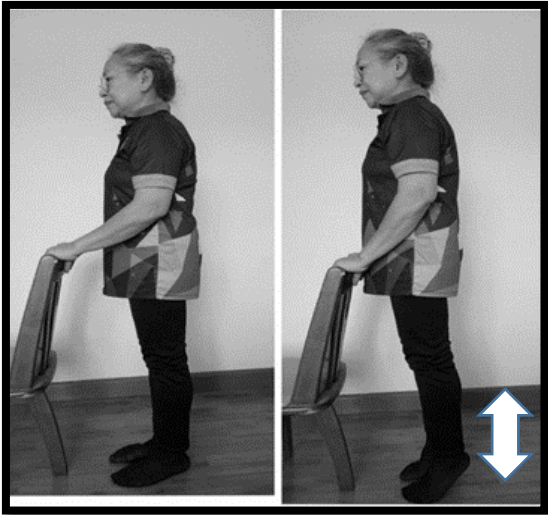
1. ยืนตรง แขน-ขา อยู่ในลักษณะผ่อนคลาย เท้าวางราบกับพื้น
2. เข้มว่ชอ้งทอ้งพร้อมกับยื่นย่ำเท้าอยู่กับที่สูงพอประมาณ แกว่งแขนสลับเหมือนกับการเดิน **ประมาณ 1 นาที** หายใจตามปกติ

ควรมีราวจับหรืออุปกรณ์ให้จับอยู่ใกล้ เพื่อป้องกันการเซ/ล้ม **ข้อควรระวัง** ห้ามกลั่นหายใจ ไม่ควรกระแทกเท้าหรือเหวี่ยงแขน และไม่ควรรบริหารบนพื้นทีลื่นหรือพื้นไม่เสมอกัน

### ประโยชน์

บริหารกล้ามเนื้อลำตัว แขน และขา

# ท่าที่ 5 การบริหารกล้ามเนื้อน่องและข้อเท้า



## วิธีการ

- 1. ยืนตรง มือจับพนักเก้าอี้หรือราวจับ เท้าวางราบกับพื้น
  - 2. เขย่งส้นเท้า 2 ข้างพื้นพื้นพอประมาณหรือให้รู้สึกว่าจะตึงบริเวณน่อง ค้างไว้ประมาณ 5 วินาที
- กลับสู่ท่ายืนปกติ ทำซ้ำในจังหวะช้า ๆ **จนครบ 10 ครั้ง**
- ข้อควรระวัง** ไม่ควรเขย่งเท้าสูงในผู้ที่เริ่มออกกำลังกาย เพราะจะทำให้เกิดตะคริวหรือปวดน่องได้

## ประโยชน์

บริหารกล้ามเนื้อน่องและข้อเท้า

# ท่าที่ 6 การบริหารกล้ามเนื้อขา 3 ทิศทาง และฝึกการทรงตัว



## วิธีการ

- 1. ยืนตรง มือจับพนักเก้าอี้หรือราวจับ กางขาออกพอประมาณ เท้าวางราบเสมอกันซ้ายขวา
  - 2. ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ด้านข้าง ด้านหลัง และยกขากลับมาที่เดิม ทำซ้ำในจังหวะช้า ๆ **จนครบ 5 ครั้ง**
  - 3. สลับทำขาข้างซ้ายในลักษณะเดียวกัน **จนครบ 5 ครั้ง**
- ข้อควรระวัง** ควรใช้มือจับพนักเก้าอี้หรือราวจับ

## ประโยชน์

บริหารกล้ามเนื้อขาด้านหน้า ด้านข้าง ด้านหลัง และฝึกการทรงตัว