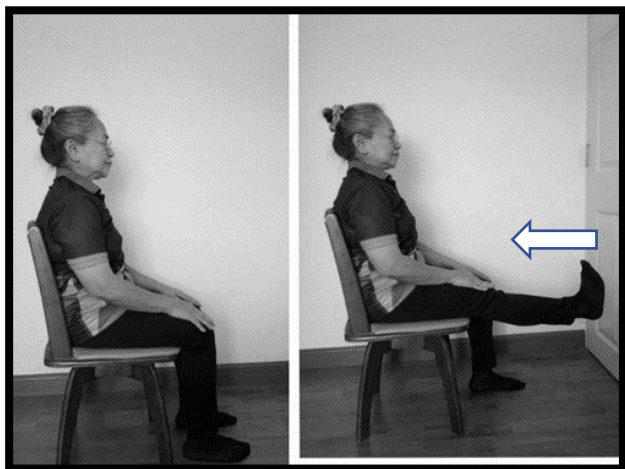


การออกกำลังกาย 6 ท่า
เพื่อป้องกันล้มในผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงล้มสูง



ผลิตโดย
สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ
เขต 1 เชียงใหม่

ท่าที่ 1 การยืดกล้ามเนื้อขาด้านหลัง น่อง



วิธีการ

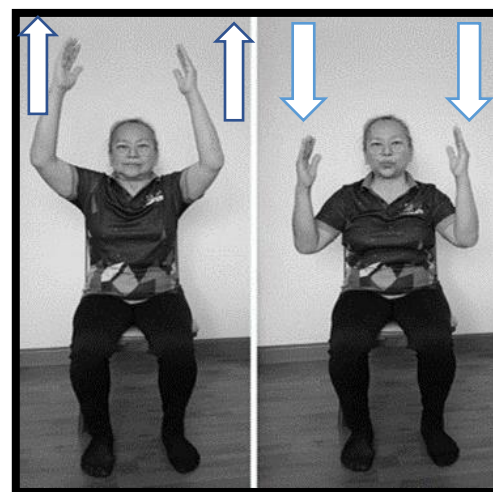
- 1.นั่งบนเก้าอี้ตัวตรงหลังชิดพนักพิง หย่อนขา เท้าวางราบกับพื้นในลักษณะผ่อนคลาย
- 2.กระดกข้อเท้าขวาขึ้นพร้อมเหยียดขาขึ้นตรงจนรู้สึกว่าจะตึงบริเวณน่องหรือต้นขาด้านหลัง ยึดค้างไว้ประมาณ 10 วินาที หายใจตามปกติ หย่อนขาขวาลงพร้อมยกขาซ้ายเหยียดตรงในลักษณะเดียวกัน ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ข้อควรระวัง ห้ามแกว่งขาหรือเตะขาขึ้นแรงๆ

ประโยชน์

บริหารกล้ามเนื้อขาด้านหน้าและยืดกล้ามเนื้อน่อง

ท่าที่ 6 ท่าบริหารปอดและผ่อนคลาย



วิธีการ

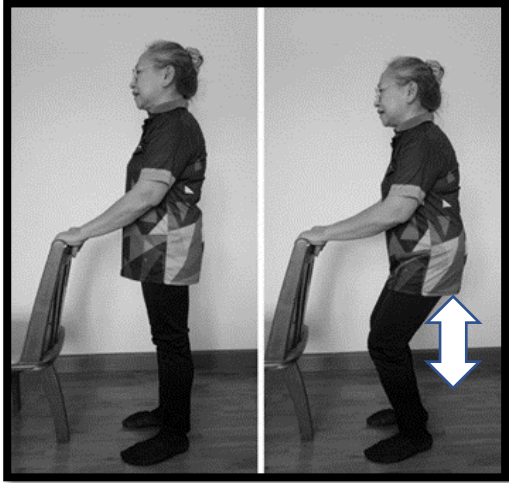
- 1.นั่งบนเก้าอี้ หน้าตรงตัวตรง หย่อนขา เท้าวางราบกับพื้นในลักษณะผ่อนคลาย
- 2.ยกแขนขึ้นมาทางด้านหน้าช้า ๆ พร้อมกับสูดลมหายใจเข้าทางจมูกยาว ๆ สลับกับการยกแขนลงพร้อมกับเป่าลมออกทางปากยาว ๆ ในลักษณะห่อปาก ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง

ข้อควรระวัง ห้ามกลั้นหายใจ และสำหรับผู้ที่มีปัญหาปวดไหล่/ข้อไหล่ติด ให้ยกแขนขึ้นเท่าที่ทำได้

ประโยชน์

บริหารปอดและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ท่าที่ 3 ท่าบริหารกล้ามเนื้อสะโพก ต้นขา และกล้ามเนื้อลำตัว



วิธีการ

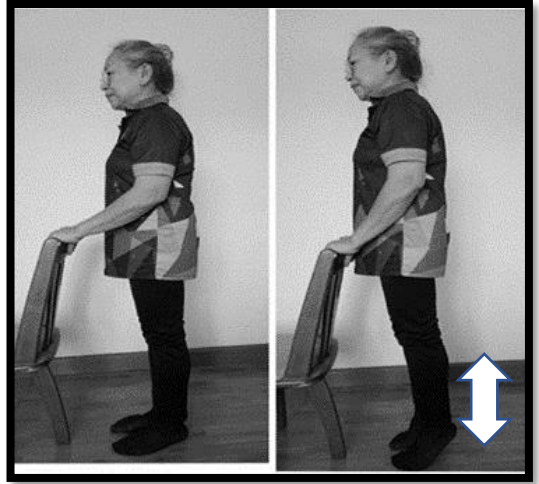
1. ยืนตรง มือจับพนักเก้าอี้หรือราวจับ เท้าวางราบกับพื้น
2. เข้มตัวพร้อมกับย่อเข่าลงเล็กน้อย ให้รู้สึกว่ามีตึงบริเวณต้นขาด้านหน้า ค้างไว้ประมาณ 5 วินาที กลับสู่ท่ายืนปกติ ทำซ้ำในจังหวะช้า ๆ **จนครบ 10 ครั้ง**

ข้อควรระวัง ไม่ควรย่อเข่าต่ำในผู้ป่วยที่ปวดเข่าหรือผู้ที่เริ่มออกกำลังกายเพราะจะทำให้เกิดอาการปวดข้อเข่าหรือปวดกล้ามเนื้อต้นขาได้

ประโยชน์

บริหารกล้ามเนื้อสะโพก หน้าขา และการทรงตัว

ท่าที่ 4 ท่าบริหารกล้ามเนื้อน่อง และข้อเท้า



วิธีการ

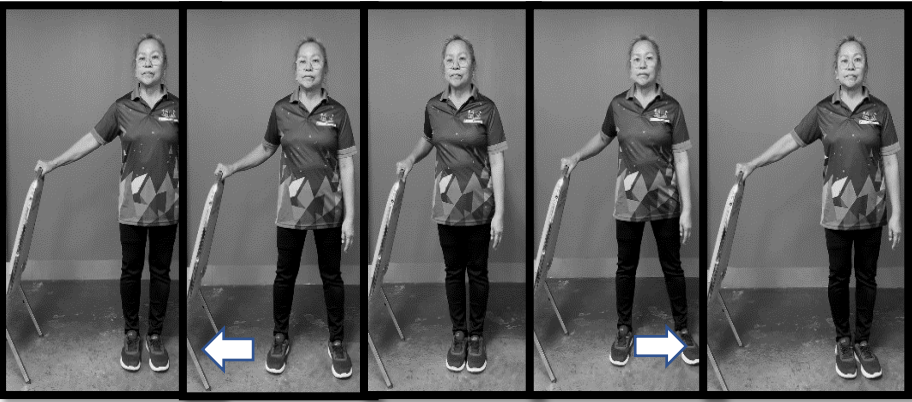
1. ยืนตรง มือจับพนักเก้าอี้หรือราวจับ เท้าวางราบกับพื้น
2. เขย่งส้นเท้า 2 ข้างขึ้นพื้นพอประมาณหรือให้รู้สึกว่ามีตึงบริเวณน่อง ค้างไว้ประมาณ 5 วินาที

กลับสู่ท่ายืนปกติ ทำซ้ำในจังหวะช้า ๆ **จนครบ 10 ครั้ง**
ข้อควรระวัง ไม่ควรเขย่งเท้าสูงในผู้ที่เริ่มออกกำลังกายเพราะจะทำให้เกิดตะคริวหรือปวดน่องได้

ประโยชน์

บริหารกล้ามเนื้อน่องและข้อเท้า

ท่าที่ 5 ท่าบริหารกล้ามเนื้อสะโพก ด้านข้างและการทรงตัว



วิธีการ

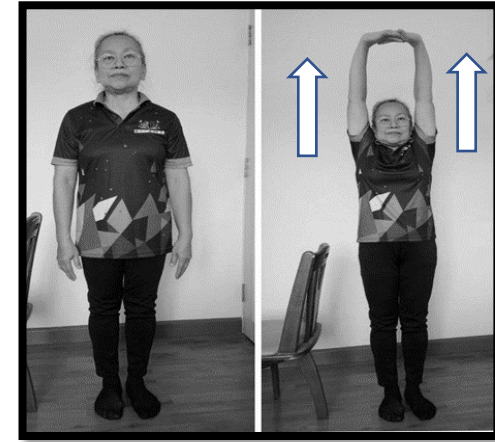
1. ยืนตรง มือจับหนักเก้าอี้หรือราวจับ กางขาออกพอประมาณ เท้าวางราบเสมอกันซ้ายขวา
 2. ก้าวเท้าขวาไปด้านข้างพอประมาณ ก้าวเท้าซ้ายไปชิดเท้าขวา ลงน้ำหนักที่เท้า 2 ข้างให้เท่ากัน นับ 1-5 จากนั้น ก้าวเท้าซ้ายไปด้านข้างพอประมาณ ก้าวเท้าขวาไปชิดเท้าซ้าย ลงน้ำหนักที่เท้า 2 ข้างให้เท่ากัน นับ 1-5
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง**

ข้อควรระวัง ควรจับหนักเก้าอี้หรือราวจับตลอดเวลาที่บริหารท่านี้

ประโยชน์

บริหารสะโพกด้านข้างและการทรงตัว

ท่าที่ 2 การบริหารกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวและยืดกล้ามเนื้อแขน



วิธีการ

1. ยืนหน้าตรงลำตัวตรง ขาเหยียดตรง กางขาออกเล็กน้อย เท้าวางราบกับพื้น
 2. แหม่วท้องพร้อมกับประสานมือสองข้างหลวม ๆ ชูแขนขึ้นเหนือศีรษะจนรู้สึกว่ามีตึงที่ไหล่และต้นแขน ยึดค้างไว้ประมาณ 10 วินาที หายใจตามปกติ
 3. หย่อนแขนลงพัก มือประสานอยู่ที่ระดับอก พร้อมกับผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง**

ข้อควรระวัง ห้ามกลั้นหายใจ และสำหรับผู้ที่มีปัญหาปวดไหล่/ข้อไหล่ติด ให้ชูขึ้นเท่าที่ทำได้

ประโยชน์

บริหารกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวและยืดกล้ามเนื้อแขน