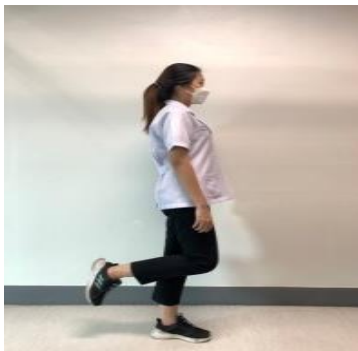


ท่าที่ 7 ลกจากเก้าอี้



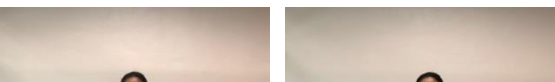
ท่าที่ 8 ยืนขาเดียว



ท่าที่ 9 เดินต่อเท้า



ท่าที่ 10 เดินสไลด์ด้านข้าง



*ท่าที่ 6 - ท่าที่ 10

หากผู้สูงอายุเสี่ยงต่อการหกล้มมาก
จำเป็นต้องมีราวจับขณะออกกำลังกาย



การออกกำลังกายเพื่อ ป้องกันการหกล้ม ในผู้สูงอายุ



ผู้จัดทำ

งานกายภาพบำบัด จังหวัด นนทบุรี
ร่วมกับ
สำนักงานสาธารณสุข จังหวัด นนทบุรี

หลักการออกกำลังกาย

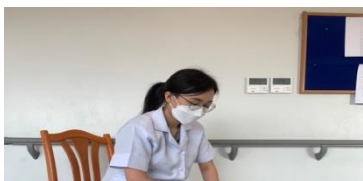
- ทำท่าละ 20 ครั้ง วันละ 3-5 รอบ

- ออกกำลังกายอย่างน้อย 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์
- ต้องออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 6 เดือน
- การเดินหรือการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพียงอย่างเดียวไม่สามารถป้องกันการล้มได้
- การออกกำลังกายที่เน้นการฝึกการทรงตัวมีผลป้องกันการล้มมากที่สุด

อาการที่ควรหยุดออกกำลังกายทันที

- เจ็บแน่นหน้าอกในขณะที่ออกกำลังกาย
- เวียนศีรษะ บ้านหมุนหน้ามืด
- การเต้นของหัวใจจังหวะไม่สม่ำเสมอ/เหนื่อยมาก
- ความดันโลหิตขณะพัก > 200/100 มิลลิเมตรปรอท หรือ < 90/60 มิลลิเมตรปรอท
- ขณะออกกำลังกายมีอาการอ่อนแรงครึ่งซีกทันที

ท่าที่ 1 ยืดกล้ามเนื้อขาด้านหลัง



ท่าที่ 2 บริหารกล้ามเนื้อรอบข้อไหล่



ท่าที่ 3 บริหารกล้ามเนื้อเชิงข้อมือ



ท่าที่ 4 บริหารกล้ามเนื้อต้นขา



ท่าที่ 5 บริหารลำตัว



ท่าที่ 6 ยืนด้วยปลายเท้า

