การออกกำลังเสริมกายด้วยการทรงตัว (Balance Exercise)

นายยลวรณัฏฐ์ จีรัชตกรณ์
นักวิทยาศาสตร์การกีฬา
ผู้จัดการศิริราชฟิตเนสเซนเตอร์
งานสร้างเสริมสุขภาพ
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ปัจจุบันนี้เราคงได้ยินคำาว่า “สังคมผู้สูงอายุ” กันมากขึ้น ซึ่งก็คงปฏิเสธไม่ได้เลย เมื่อเราอายุมากขึ้น สิ่งที่จะตามมาและมีผลต่อร่างกาย คือ ความแข็งแรงของร่างกาย ที่ลดลง โดยผู้ที่มีอายุมากขึ้น ระบบที่ช่วยเรื่องการทรงตัวของร่างกายจะสูญเสีย หรือเสื่อมลง ได้แก่ การมองเห็น หรือกล้ามเนื้อขาและข้อต่อต่าง ๆ การออกกำลังกาย เพื่อเสริมการทรงตัวจะช่วยให้ร่างกายมีการทรงตัวได้ดีขึ้น กล้ามเนื้อและข้อต่อ แข็งแรงขึ้น อีกทั้งยังป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุได้ และการออกกำลังกายแบบนี้ สามารถทำได้บ่อยและฝึกได้เอง มาลองทำตามกันนะครับ

1. **ยืนยกขาเดียว** (Standing Knee Lift)

ยืนตรงเท้าชิด มือเท้าเอว จากนั้นยกขางอเข่าขึ้นมาหนึ่งข้าง โดยให้ต้นขาขนานกับพื้น ทำค้างไว้ อาจจะใช้โต๊ะหรือเก้าอี้มาวางไว้ข้าง ๆ เพื่อให้มือจับในการช่วยพยุงตัวป้องกันการล้ม หรือหากแข็งแรงมากขึ้นก็สามารถกางแขนเพื่อช่วยทรงตัวได้ แล้วค่อยลดขาลงไปอยู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำเช่นนี้ ประมาณ 3-5 ครั้ง แล้วสลับทำอีกข้างขณะที่ยกขาขึ้นมานั้น ควรหลังตรง เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง ก้น และหายใจตามสบาย

2. **การฝึกเดินทรงตัว** (Balance Walk)

ยืนตรง หน้ามองตรงไปด้านหน้า จากนั้นเดินเป็นเส้นตรงไปข้างหน้า โดยให้เท้าข้างหนึ่งอยู่ด้านหน้าเท้าอีกข้าง ขณะที่เดินให้ยกขาหลังขึ้นมา ค้างไว้ 1 วินาที ก่อนก้าวต่อไป ทำซ้ำเช่นนี้ 20 ก้าว

3. **การฝึกกล้ามเนื้อขา** (Squat)

ยืนจับพนักเก้าอี้ กางเท้าทั้งสองข้าง ออกประมาณช่วงหัวไหล่ จากนั้นให้ย่อเข่าทั้งสองข้างลง (เหมือนจะนั่งลงเก้าอี้) ให้หลังและศีรษะตั้งตรงค้างไว้ประมาณ 1-2 วินาที และให้เหยียดเข่ายืนขึ้นสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำ 10 ครั้ง

อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายในผู้สูงอายุจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีสมาชิกในครอบครัวหรือผู้ดูแลคอยอยู่เป็นเพื่อนไม่ให้คลาดสายตา เพื่อป้องอันตรายที่อาจเกิดขึ้น และอย่าลืมดูแลอาหารการกินให้เหมาะกับสุขภาพโดยรวม สำคัญที่สุด คือ ความรักความห่วงใยจากลูกหลาน จะทำให้ผู้สูงอายุสุขสดชื่น เมื่อใจสุขกายก็สุขตามไปด้วย

ด้วยความปรารถนาดีจาก งานสร้างเสริมสุขภาพ