

มาช่วยร่างกาย ด้วยการทรงตัว Balance Exercise กันเถอะ

นาย ยลวรรณภูษิต จีรัชตกรณ

งานสร้างเสริมสุขภาพ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ปัจจุบัน พวกเราคงเคยได้ยินคำว่า “สังคมผู้สูงอายุ” กันมากขึ้น ซึ่งก็คงปฏิเสธไม่ได้ว่า เมื่อเราอายุมากขึ้น สิ่งที่จะตามมาและมีผลต่อร่างกาย ก็คือ ความแข็งแรงของร่างกายที่ลดลง โดยผู้ที่มีอายุมากขึ้นระบบที่ช่วยเรื่องการทรงตัวของร่างกายจะสูญเสียหรือเสื่อมลงอัน ได้แก่ การมองเห็น หรือกล้ามเนื้อขาและข้อต่อต่างๆ การออกกำลังกายเพื่อเสริมการทรงตัวจะช่วยให้ร่างกายมีการทรงตัวได้ดีขึ้น กล้ามเนื้อและข้อต่อแข็งแรงขึ้น อีกทั้งยังป้องกันการหกล้ม ในผู้สูงอายุได้ และการออกกำลังกายแบบนี้สามารถทำได้บ่อยและฝึกได้เอง ซึ่งทำออกกำลังเสริมการทรงตัวที่น่าสนใจ ดังนี้

1. ยืนยกขาเดียว (Standing Knee Lift)

ยืนตรงเท้าชิด มือเท้าเอว จากนั้นยกขาขวาขึ้นมาหนึ่งข้าง โดยให้ต้นขาขนานกับพื้น ทำค้างไว้ อาจจะใช้โต๊ะ หรือ เก้าอี้ มาวางไว้ข้างๆเพื่อใช้มือจับในการช่วยพยุงตัวป้องกันการล้มหรือหากแข็งแรงมากขึ้นก็สามารถกางแขนเพื่อช่วยทรงตัวได้ แล้วค่อยลดขาลงไปอยู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำเช่นนี้ประมาณ 3-5 ครั้ง แล้วสลับทำอีกข้าง ขณะที่ยกขาขึ้นมานั้นควรหลังตรง เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง กัน และหายใจตามสบาย

2. การฝึกเดินทรงตัว (Balance Walk)

ยืนตรงหน้ามองตรงไปด้านหน้า จากนั้นเดินเป็นเส้นตรงไปข้างหน้า โดยให้เท้าข้างหนึ่งอยู่ด้านหน้าเท้าอีกข้าง ขณะที่เดินให้ยกขาหลังขึ้นมา ค้างไว้ 1 วินาที ก่อนก้าวต่อไป ทำซ้ำเช่นนี้ 20 ก้าว

3. การฝึกกล้ามเนื้อขา(Squat)

ยืนจับพนักเก้าอี้ กางเท้าทั้งสองข้างออกประมาณช่วงหัวไหล่ จากนั้นให้ย่อเข่าทั้งสองข้างลง(เหมือนจะนั่งลงเก้าอี้) ให้หลังและศีรษะตั้งตรงค้างไว้ประมาณ 1-2 วินาที และให้เหยียดเข่าขึ้นขึ้นสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำ 10 ครั้ง