

# ออกกำลังกายเพิ่มความฟิตด้วยการทรงตัว

นาย ยลวรรณ ฐิติจักรธรณ์

งานสร้างเสริมสุขภาพ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ปัจจุบันนี้ เราเองคงได้ยินคำว่า “สังคมผู้สูงอายุ” กันมากขึ้น ซึ่งก็ปฏิเสธไม่ได้เลย เมื่อเราอายุมากขึ้น สิ่งที่จะตามมาและมีผลต่อร่างกายก็คือความแข็งแรงของร่างกายที่ลดลง โดยผู้ที่มีอายุมากขึ้น ระบบที่ช่วยเรื่องการทรงตัวของร่างกายจะสูญเสียหรือเสื่อมลง ได้แก่ การมองเห็น หรือกล้ามเนื้อขาและข้อต่อต่าง ๆ การออกกำลังกาย เพื่อเสริมการทรงตัวจะช่วยให้ร่างกายมีการทรงตัวได้ดีขึ้น กล้ามเนื้อและข้อต่อแข็งแรงขึ้น อีกทั้งยังป้องกันอาการหกล้มในผู้สูงอายุได้ และการออกกำลังกายแบบนี้สามารถทำได้บ่อยและฝึกได้เอง วันนี้เราจึงชวนมาออกกำลังกายเสริมการทรงตัว ให้ทำตามง่ายๆ ดังนี้

## 1. ยืนยกขาเดียว (Standing Knee Lift)

ยืนตรงเท้าชิด มือทำเอว จากนั้นยกขาขวาขึ้นมาหนึ่งข้าง โดยให้ต้นขาขนานกับพื้น ทำค้างไว้ อาจจะใช้ โต๊ะ หรือ เก้าอี้ มาวางไว้ข้าง ๆ เพื่อใช้มือจับในการช่วยพยุงตัวป้องกันการล้ม หรือหากแข็งแรงมาก ขึ้นก็สามารถกางแขนเพื่อช่วยทรงตัวได้ แล้วค่อยลดขาลงไปอยู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำเช่นนี้ประมาณ 3 - 5 ครั้ง แล้วสลับทำอีกข้าง ขณะที่ยกขาขึ้นมานั้นควรหลังตรง เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง ก้น 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 และให้เหยียดเข่าขึ้นสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำ 10 ครั้ง

อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายในผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีสมาชิกในครอบครัวหรือผู้ดูแลคอยอยู่เป็นเพื่อนไม่ให้คลาดสายตา เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น และอย่าลืมดูแลสุขภาพการกินให้เหมาะสมกับสุขภาพโดยรวม สิ่งสำคัญคือ กำลังใจจากคนรอบข้าง เมื่อสุขภาพใจดี สุขภาพกายก็จะดีไปด้วย

ด้วยความปรารถนาดีจาก งานสร้างเสริมสุขภาพ