

3 การออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรง

💡 แต่ละท่าให้เกร็งกล้ามเนื้อค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง นับเป็น 1 ชุด วันละ 2 - 3 ชุด ไม่ให้กลั้นหายใจขณะทำ



กล้ามเนื้อท้อง

นอนหงายชันเข่า 2 ข้าง แขนงอขึ้น
ก้ม และกดหลังลงให้ติดพื้นค้างไว้



กล้ามเนื้อสะโพก

นอนหงาย ชันเข่า 2 ข้างวางเท้าราบกับพื้น
ยกสะโพกให้ลอยพ้นพื้น (หลังไม่แอ่น) เกร็ง
ค้างไว้ แล้ววางสะโพกลง



กล้ามเนื้อหลังส่วนบน

นั่งหลังตรง งอศอก ดันศอกไป
ด้านหลัง เกร็งให้สะบักชิด
เข้าหากัน แล้วผ่อน



กล้ามเนื้อขา

ยืนเกาะเก้าอี้ วางเท้ากว้างระดับไหล่
ย่อตัวลงช้าๆ โดยไม่ให้เข่ายื่นเลย
ปลายเท้า แล้วกลับมายืนตรง



กล้ามเนื้อหน้าขา

นั่งหลังตรง ยกขาขึ้นทีละข้างให้เข่า
เหยียดตรง กระดกข้อเท้าขึ้น เกร็งค้าง
ไว้ แล้ววางลง ทำสลับข้าง

4 การออกกำลังกายเพิ่มการทรงตัว

💡 ควรเริ่มจากมีที่ยึดเกาะที่มั่นคง เมื่อทำได้
มั่นคงจึงลดการยึดเกาะ แต่ละท่าควรทำ
20-30 ครั้ง/ชุด วันละ 2-3 ชุด



เดินต่อเท้า: ยืนหันข้างให้กำแพง เดินไป
ด้านหน้าโดยให้สันเท้าต่อปลายเท้าเป็นเส้น
ตรง ถ้าทำไม่ได้ให้วางเท้าข้างหนึ่งชิดด้านข้าง
บริเวณกึ่งกลางเท้าด้านตรงข้าม โดยใช้มือ
เกาะกำแพงป้องกันการล้ม



ยืนขาเดียว: ยืนขาเดียวโดยอาจใช้มือเกาะ
ที่เกาะ หากมั่นคงขึ้น ให้ยืนโดยไม่มีมือยึดเกาะ



ย่อเท้าอยู่กับที่: ยืนเกาะพนักเก้าอี้ ยกขา
งอเข่าและสะโพก 90 องศา ทำสลับข้าง
เหมือนย่อเท้าอยู่กับที่



กอดอกแล้วลุกยืน: นั่งหลังตรง กอดอก
วางเท้ากว้างระดับไหล่ ลุกยืนโดยไม่มีมือค้ำ
แล้วนั่งลงช้าๆ

ควรสวมรองเท้าที่พาดนะออกกำลังกายในท่ายืน

จัดทำโดย

พญ. อริสา ทวีศักดิ์กุล
ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู

ที่ปรึกษา

ผศ. พญ. พงษ์มาศ ตันวิจิตร
อ. นพ. พิรุณศิริ ตันตีสุนทรชัยกุล

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล
ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุด ปี พ.ศ. 2564
รหัสหน่วยงาน RE
สงวนลิขสิทธิ์โดย พสบ.การพิมพ์ 2537



แผ่นพับสุขภาพ
ออนไลน์



สแกนเพื่อประเมิน
ความพึงพอใจ



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์
ศิริราชพยาบาล

การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยพาร์กินสัน



ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู
โรงพยาบาลศิริราช
SIPI RE 1024164

ผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน

ผู้ที่ เป็น **โรคพาร์กินสัน** มักจะมีปัญหาเรื่อง การเคลื่อนไหว ทำให้เสี่ยงต่อการหกล้ม อันเกิดจาก

- ◎ การทรงตัวไม่ดี หลังค่อม สะโพก และเข่างอ
- ◎ ความยืดหยุ่น และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง
- ◎ ความทนทานของกล้ามเนื้อลดลง
- ◎ เหนื่อย อ่อนเพลียง่าย
- ◎ การทรงตัวไม่ดี ซึ่งส่งผลต่อการเดิน ดำเนินชีวิตประจำวันและเพิ่มความเสี่ยงต่อการหกล้ม

การออกกำลังกายที่เหมาะสม สม่่าเสมอ จะช่วยลดความเสี่ยงของการหกล้ม ช่วยให้ร่างกาย จิตใจมีสุขภาพะดี และมีคุณภาพชีวิตที่ดีในระยะยาว

การออกกำลังกายที่เหมาะสม สำหรับผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน ประกอบด้วย

1. การออกกำลังกายแบบแอโรบิค
2. การออกกำลังกายเพิ่มความยืดหยุ่น
3. การออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
4. การออกกำลังกายเพิ่มการทรงตัว

1 การออกกำลังกายแบบแอโรบิค

การออกกำลังกายแบบแอโรบิค ควรปฏิบัติดังนี้

- ◎ เน้นออกกำลังกายโดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่
- ◎ โดยให้มีระดับความเหนื่อย ที่ยังพอพูดคุย เป็นประโยคได้หรือ เหนื่อยเล็กน้อย
- ◎ อาจเริ่มต้นด้วยครั้งละ 10 นาที สลับพัก จากนั้นค่อยๆ เพิ่มระยะเวลาออกกำลังกาย จนได้ 20-30 นาที/ครั้ง และลดเวลาพักลง โดยมีเป้าหมาย ประมาณ 150 นาที/สัปดาห์

ระยะแรกอาจใช้การเพิ่มกิจกรรมทั่วไปในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินเข้าหมู่บ้าน แทนการนั่งรถ

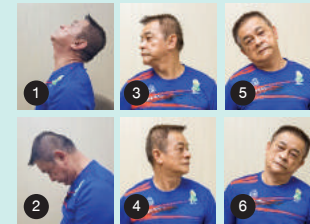
การออกกำลังกายแบบแอโรบิค เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ โทเก็ท เต้นรำ

“ผู้ที่มีโรคประจำตัวอื่นๆ ร่วมด้วย ควรปรึกษาแพทย์ก่อน เพื่อเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสม”

2 การออกกำลังกายเพิ่มความยืดหยุ่น



แต่ละท่าให้ยืดค้างไว้ท่าละ 10 วินาที ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง ยึดจนรู้สึกตึง โดยไม่มีอาการเจ็บ



กล้ามเนื้อคอ

นั่งคอตรง ค่อยๆ หันศีรษะไปด้านหนึ่งจนรู้สึกตึง ค้างไว้ ทำสลับข้าง เปลี่ยนเป็น ท่าก้มเงย และเอียงศีรษะทั้ง 2 ข้าง



กล้ามเนื้ออก

ยืนที่มุมห้อง ยกแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นกับกำแพง ยึดอกไปด้านหน้าจนตึง ค้างไว้



กล้ามเนื้อลำตัว

นั่งหลังตรง หมุนตัวหันไปทางซ้ายจนรู้สึกตึง ค้างไว้ ทำสลับอีกข้าง



กล้ามเนื้อต้นขาหลัง

นั่งเก้าอี้ ยึดขาข้างหนึ่งวางบนเก้าอี้ อีกตัววางด้านหน้า เหยียดตรง ก้มตัวให้มือแตะปลายเท้า ค้างไว้ ทำสลับอีกข้าง