

# วิธีออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม



## ท่าออกกำลังกายระดับง่าย

### ท่ายืดกล้ามเนื้อและฝึกความยืดหยุ่นของข้อ (ท่าที่ 1-2)

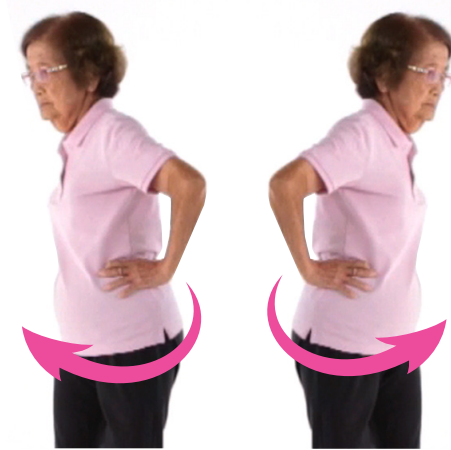
1



#### ท่าบริหารศีรษะ

- ยืนตรงมองไปข้างหน้า
- ค่อยๆ หันศีรษะไปทางขวาให้สุดเท่าที่จะทำได้
- จากนั้นค่อยๆ หันศีรษะไปทางซ้ายให้สุด
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง

2



#### ท่าบริหารลำตัว

- ยืนตรงมองไปข้างหน้ามือเท้าเอว
- บิดลำตัวช่วงบนไปด้านขวาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้โดยไม่บิดสะโพก
- จากนั้นบิดลำตัวช่วงบนไปด้านซ้ายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง

### ท่าฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (ท่าที่ 3-6)

3



#### ท่าบริหารข้อเท้า

- เริ่มทำที่ละข้างเริ่มจากข้างขวาก่อน
- ยกขาขวาขึ้นจากพื้น ค่อยๆ กระจกปลายเท้าเข้าหาตัว
- จากนั้นกระจกปลายเท้าลง
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง

4



#### ท่าบริหารกล้ามเนื้อต้นขา ด้วยตุ้มถ่วงน้ำหนัก

- ใส่ตุ้มถ่วงน้ำหนักที่ข้อเท้าขวา
- นั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักรองหลัง
- ยกขาขวาขึ้นและค่อยๆ วางขาลง
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง
- เปลี่ยนข้างและทำซ้ำ 10 ครั้ง

5



#### ท่าบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง ด้วยตุ้มถ่วงน้ำหนัก

- ใส่ตุ้มถ่วงน้ำหนักที่ข้อเท้าขวา
- หันหน้าเข้าหาโต๊ะหรือราวจับ
- ยกขาขวาขึ้นจากพื้นจนกระทั่งเท้าแตะกันจากนั้นวางเท้าลง
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง
- เปลี่ยนข้างและทำซ้ำ 10 ครั้ง

6



#### ท่าบริหารสะโพกด้านข้าง ด้วยตุ้มถ่วงน้ำหนัก

- ใส่ตุ้มถ่วงน้ำหนักที่ข้อเท้าขวา
- ยืนหันข้างให้โต๊ะหรือราวจับราวจับให้มั่น
- ยืดขาขวาให้ตรงและเท้าตรง
- ยกขาขวาขึ้นและลดเท้าลงวางที่เดิม
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง
- เปลี่ยนข้างและทำซ้ำ 10 ครั้ง

### ท่าฝึกการเดินและการทรงตัว (ท่าที่ 7-12)

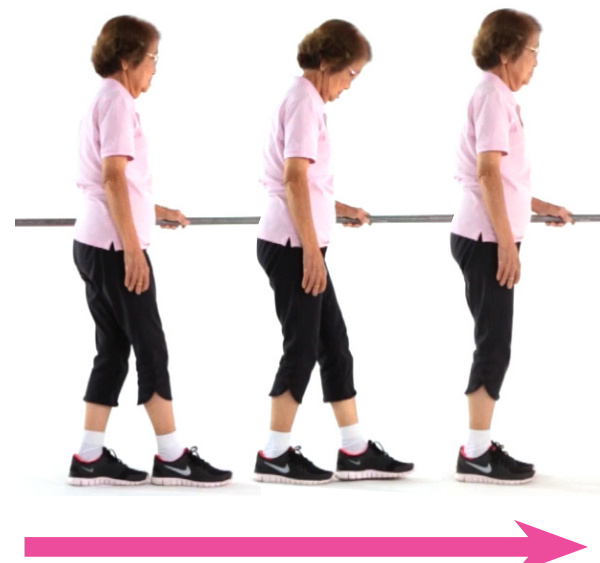
7



#### ยืนต่อเท้า แบบมีราวจับ

- ยืนตรงหันข้างเข้ากำแพง ใช้มือจับราวให้มั่น (ข้างไหนก็ได้)
- เอาเท้าข้างหนึ่งไปวางต่อข้างหน้าเท้าอีกข้างหนึ่งให้เป็นเส้นตรงและค้างท่าไว้ 10 วินาที
- จากนั้นเปลี่ยนข้างโดยเอาเท้าที่อยู่ข้างหลังไปวางข้างหน้าให้เป็นเส้นตรงและค้างท่าไว้ 10 วินาที

8



#### เดินต่อเท้า แบบมีราวจับ

- ยืนตรงหันข้างเข้ากำแพง ใช้มือจับราวให้มั่น
- ค่อยๆ เริ่มเดินโดยก้าวเท้าไปไว้ข้างหน้าในลักษณะปลายเท้าต่อสันเท้าและเดินเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนครบ 10 ก้าว
- จากนั้นกลับหลังหันใช้มือขวาจับราวเดินต่อเท้ากลับอีก 10 ก้าว
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง

9



#### ยืนขาเดียว แบบมีราวจับ

- ยืนตรงหันข้างเข้ากำแพง / ราวจับ ใช้มือจับราวให้มั่น (ข้างไหนก็ได้)
- ยกขาข้างใดข้างหนึ่งขึ้นและยืนด้วยขาข้างเดียวนาน 10 วินาที
- จากนั้นเปลี่ยนข้างอีก 10 วินาที

10



#### เดินด้วยสันเท้า แบบมีราวจับ

- ใช้มือจับราวให้มั่น
- ค่อยๆ ยกปลายเท้าขึ้นจนยืนด้วยสันเท้าจากนั้นเดินด้วยสันเท้าไป 10 ก้าวและค่อยๆ ลดปลายเท้าลง
- กลับตัวและเดินด้วยสันเท้าพร้อมใช้มือจับราวกลับไปยังจุดเริ่มต้น 10 ก้าว และค่อยๆ ลดปลายเท้าลง
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง

11



#### เดินด้วยปลายเท้า แบบมีราวจับ

- ใช้มือจับราวให้มั่น
- ค่อยๆ ยกสันเท้าขึ้นจนยืนด้วยปลายเท้าจากนั้นเดินด้วยปลายเท้าไป 10 ก้าวและค่อยๆ ลดสันเท้าลง
- กลับตัวและเดินด้วยปลายเท้าพร้อมใช้มือจับราวกลับไปยังจุดเริ่มต้น 10 ก้าว และค่อยๆ ลดสันเท้าลง
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง

12



#### ท่าลุกจากเก้าอี้ ไม่ใช้มือพยุง

- นั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงแข็งแรงไม่เคลื่อนไหวและไม่เตี้ยไปนัก
- วางเท้าหลังหัวเข่า
- ค่อยๆ โน้มตัวไปด้านหน้าและลุกขึ้นยืนโดยไม่ใช้มือช่วยพยุง
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง

\*อุปกรณ์ : ตุ้มถ่วงน้ำหนักบริเวณข้อเท้า น้ำหนัก ประมาณครึ่งกิโลกรัมแต่ไม่เกิน 1 กิโลกรัม (สำหรับวิธีทำตุ้มถ่วงน้ำหนักด้วยตนเองอย่างง่าย ดูหน้า 32)

ไปสเตอร์ประกอบหนังสือ 'ยาเกินล้ม' คู่มือป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ

# วิธีออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม



## ท่าออกกำลังกายระดับยาก

### ท่ายืดกล้ามเนื้อและฝึกความยืดหยุ่นของข้อ (ท่าที่ 1)



1

#### ท่าบริหารลำตัว

- ยืนตรงมองไปข้างหน้ามือเท้าเอว
- บิดลำตัวช่วงบนไปด้านขวา ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้โดยไม่บิดสะโพก จากนั้นบิดลำตัวช่วงบนไปด้านซ้ายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง

### ท่าฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (ท่าที่ 2-5)

2

#### ท่าบริหารข้อเท้า

- ทำที่ละข้างเริ่มจากข้างขวา ก่อน
- ยกขาขวาขึ้นจากพื้น ค่อยๆ กระทบปลายเท้าเข้าหาตัว จากนั้นกระทบปลายเท้าลง
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง



3

#### ท่ายืนด้วยปลายเท้า แบบไม่ใช้ราวจับ

- ยืนแยกขาความกว้างเท่าช่วงไหล่
- ค่อยๆ เขย่งปลายเท้าขึ้นจนสุด และค่อยๆ วางส้นเท้าลง
- ทำซ้ำ 20 ครั้ง



4

#### ท่ายืนด้วยส้นเท้า แบบไม่ใช้ราวจับ

- ยืนแยกขาความกว้างเท่าช่วงไหล่
- ค่อยๆ ยกปลายเท้าขึ้นและยืนด้วยส้นเท้า จากนั้นค่อยๆ วางปลายเท้าลง
- ทำซ้ำ 20 ครั้ง



5

#### ท่าย่อเข่า แบบไม่ใช้ราวจับ

- ยืนแยกขาความกว้างเท่าช่วงไหล่
- ค่อยๆ ย่อเข่าลงโดยให้หัวเข่าไปด้านหน้าหัวแม่เท้าจนกระทั่งส้นเท้าเริ่มยกขึ้นจากพื้นให้หยุดและค่อยๆ ยืดตัวขึ้น
- ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง

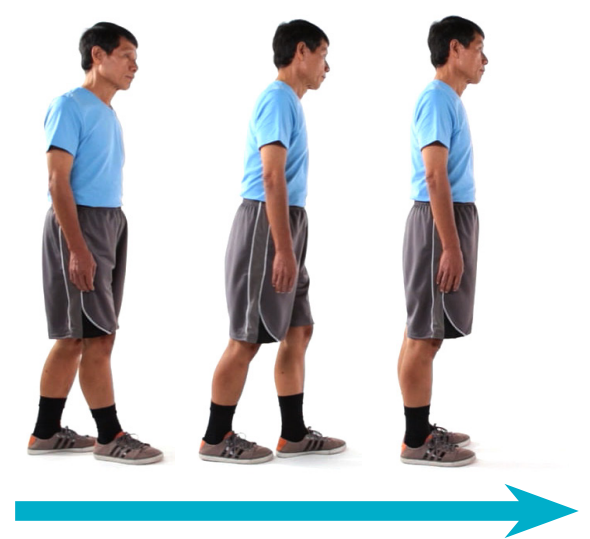


### ท่าฝึกการเดินและการทรงตัว (ท่าที่ 6-12)

6

#### เดินต่อเท้า แบบไม่ใช้ราวจับ

- ยืนตรงมองไปข้างหน้า
- ค่อยๆ เริ่มเดินโดยก้าวเท้าไปไว้ข้างหน้าในลักษณะปลายเท้าต่อส้นเท้าและเดินเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนครบ 10 ก้าว
- จากนั้นกลับหลังหันเดินต่อเท้าอีก 10 ก้าวกลับไปจุดเริ่มต้น
- ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง



7

#### ยืนขาเดียว แบบไม่ใช้ราวจับ

- ยืนตรงมองไปข้างหน้า
- ยกขาข้างใดข้างหนึ่งขึ้นและยืนด้วยขาข้างเดียวนาน 10 วินาที
- จากนั้นเปลี่ยนข้างอีก 10 วินาที



8

#### เดินด้วยส้นเท้า แบบไม่ใช้ราวจับ

- ยืนตรง มองไปข้างหน้า
- ค่อยๆ ยกปลายเท้าขึ้นจนยืนด้วยส้นเท้าจากนั้นเดินด้วยส้นเท้าไป 10 ก้าวและค่อยๆ ลดปลายเท้าลง
- กลับตัว และค่อยๆ ยกปลายเท้าขึ้นจนยืนด้วยส้นเท้าจากนั้นเดินด้วยส้นเท้าไป 10 ก้าวและค่อยๆ ลดปลายเท้าลง
- ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง



9

#### เดินด้วยปลายเท้า แบบไม่ใช้ราวจับ

- ยืนตรงมองไปข้างหน้า
- ค่อยๆ ยกส้นเท้าขึ้นจนยืนด้วยปลายเท้า จากนั้นเดินด้วยปลายเท้าไป 10 ก้าวและค่อยๆ ลดส้นเท้าลง
- กลับตัวค่อยๆ ยกส้นเท้าขึ้นจนยืนด้วยปลายเท้าจากนั้นเดินด้วยปลายเท้าไป 10 ก้าวและค่อยๆ ลดส้นเท้าลง
- ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง



10

#### ท่าเดินเลข 8

- เดินด้วยความเร็วปกติโดยวนเป็นเลข 8
- ทำซ้ำ 10-20 รอบ



11

#### ท่าเดินสไลด์ด้านข้าง

- ยืนตรงมองไปข้างหน้ามือเท้าเอว
- เดินไปข้างขวา 10 ก้าว
- จากนั้นเดินกลับไปทางซ้าย 10 ก้าว
- ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง



12

#### ท่าลุกจากเก้าอี้ ไม่ใช้มือพยุง

- นั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงแข็งแรงไม่เคลื่อนไหวและไม่เตี้ยไปนัก
- วางเท้าหลังหัวเข่า
- ค่อยๆ โน้มตัวไปด้านหน้าและลุกขึ้นยืนโดยไม่ใช้มือช่วยพยุง
- ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง

