

การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

คำถามคา่หนึ่งที่คนที่เฝ่ยทำงานแล้ว อาจจะไม่ต้องการฟังคือ คุณหรือท่านอายุเท่าไรแล้วครับ และเป็นคำตอบทางตัวเลขที่ทุกคนก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ดังนั้นสิ่งที่สำคัญกว่าคือ ทำอย่างไร ให้สามารถเข้าสู่ผู้สูงวัยโดยยังมีความแข็งแรงและดีกว่านั้นคือ คู่อ่อนกว่าหรือแข็งแรงกว่าวัยนั่นเอง

คำตอบสำหรับสิ่งนี้้นั้นความจริงง่ายมาก โดยหากเราไม่มีปัญหาทางกรรมพันธุ์แล้ว ประเด็นสำคัญน่าจะเกิดจากการดูแลตนเองและสิ่งแวดล้อมนั่นเอง ที่เราควรเข้าใจคือการเปลี่ยนแปลงทางสรีระของผู้สูงอายุและปัญหาสุขภาพที่อาจจะพบในผู้สูงอายุ โดยการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาที่พบในผู้สูงอายุได้แก่ การลดสมรรถภาพของระบบหัวใจและปอด นั่นคือ มีความเหนื่อยง่ายขึ้น มีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงและลดความทนทานลง นั่นคือ การที่ยกของได้น้อยลงทำให้เกิดการเจ็บเวลาใช้งานหรือยกของแล้วเมื่อยง่าย ซึ่งรวมถึงความลำบากในการเดิน การลุกนั่ง หรือ การขึ้นลงบันได ซึ่งจะมีผลทำให้ผู้สูงอายุเสี่ยงต่อการล้มง่าย เสริมจากการที่มีภาวะข้อที่ผิดและเคลื่อนไหวยาก และสุดท้ายจากผลต่างๆ เหล่านี้รวมถึงการทำงานของสายตาและระบบประสาทหูและการควบคุมการทรงตัวที่จำทำให้เกิดการเสี่ยงต่อการล้มเพิ่มขึ้นอีก โดยการล้มเป็นปัญหาสำคัญต่อสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างมาก

ปัญหาความเสี่ยงต่อสุขภาพของผู้สูงอายุที่สำคัญนอกจากการล้มแล้วก็ได้แก่ การเกิดภาวะปวดเข็งและข้อต่อต่าง ๆ จากภาวะข้อเสื่อม และการเกิดภาวะจากการเสื่อมของหลอดเลือดหัวใจและสมอง ดังนั้นนอกจากการออกกำลังกายเพื่อเสริมสุขภาพแล้ว การออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมก็อาจจะกระตุ้นการเปลี่ยนแปลงที่มีอยู่ในร่างกายให้เกิดอาการได้

ก่อนจะไปกล่าวถึงการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ที่ควรกล่าวถึงก่อนคือ ข้อควรระวังในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุได้แก่ ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ต้องมีการเกร็งค้าง ควรระวังการออกกำลังกายที่หนักเกินระดับเช่น เหนื่อยมากเกินไป หรือ ยกลำบากมากขึ้น รวมถึงผู้สูงอายุที่ช้ยาหลายตัว อาจจะต้องคอยดูผลของการออกกำลังกายที่เสริมหรือมีผลกับยา เช่น โดยเฉพาะยาที่เกี่ยวข้องกับหัวใจ และการควบคุมน้ำตาล

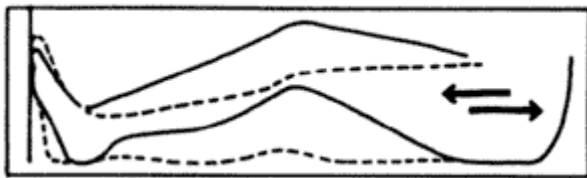
สำหรับผู้สูงอายุที่จะเริ่มการออกกำลังกาย จะแนะนำให้เริ่มการออกกำลังกายเพื่อความคล่องและความแข็งแรงของข้อต่อต่าง ๆ โดยเฉพาะข้อที่ใช้ในการเดิน โดยปฏิบัติตามรูป ทุกวัน ทำละ 10-15 ครั้ง

ทำเพื่อการเคลื่อนไหวของข้อเข่า

FIGURE 4: © 1999. Terry Boles



FIGURE 4. Knee flexion.



ใช้มือจับผ้าขนหนูวางไว้ให้ฝ่าเท้าของคุณ แล้วค่อย ๆ ดึงผ้าขนหนูขึ้นมาช้า ๆ ด้วยมือทั้งสองข้าง ซึ่งจะช่วยให้เข่างอ โดยพยายามให้สูงจากพื้นประมาณ 4 หรือ 5 นิ้ว ค้างไว้ประมาณ 5 ถึง 10 วินาที พักประมาณ 1 นาที และทำซ้ำ 10 ครั้ง ทำทุกวัน ทั้งสองข้างเริ่มจากวันละครั้งจนถึง 3 ครั้งต่อ 1 วัน

วางขาแนบกับพื้นในท่านั่งหรือนอน ค่อย ๆ ลากขาขึ้นมาเข้าหาตัว โดยงอเข่าขึ้นทีละน้อย อย่าให้มีอาการเจ็บ อย่าลากขา โดยการยกเข่า โดยเฉพาะผู้ที่ยังมีอาการเจ็บอยู่

ทำเพื่อความแข็งแรงของข้อเข่า

FIGURE 7: © 1999. Terry Boles



FIGURE 7. Wall slide.

ยืนหลังอิงหรือชิดกับกำแพง แล้วค่อย ๆ เลื่อนตัวลงช้า ๆ โดยหลังยังอิงหรือชิดกับกำแพงอยู่ โดยให้เลื่อนลงมาจนเข่างอประมาณ 30 องศา หรือ อย่านำด้านหน้าของเข่าเกินปลายเท้า แล้วค่อย ๆ เลื่อนตัวกลับเข้าที่เดิมช้า ๆ โดยให้เท้าของคุณชี้ไปข้างหน้าหรือแบะออกเล็กน้อย ทำซ้ำจาก 5 ครั้งถึง 10 ครั้ง วันละครั้งจนถึง 2 ครั้งต่อ 1 วัน

FIGURE 8: © 1999. Terry Boles

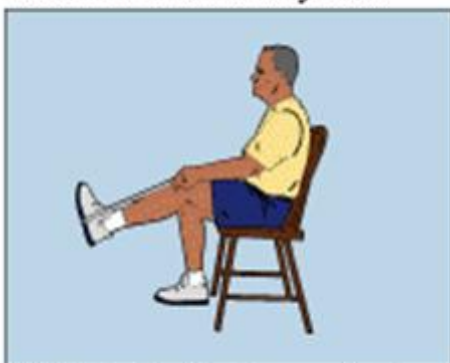


FIGURE 8. Resisted knee extension.

ใช้ยางในจักรยานเก่า ๆ หรือยางยืด แล้ววางเท้าบนยางนั้น ค่อย ๆ ดึงเข้าหาตัวจนเข่างอประมาณ 30 องศา แล้วจึงค่อย ๆ เหยียดเข่าออกโดยดันยางยืดออกไป ทำซ้ำจาก 5 ครั้งถึง 10 ครั้ง วันละครั้งจนถึง 3 ครั้งต่อ 1 วัน

เมื่อข้อต่อต่าง ๆ มีความคล่องตัวและแข็งแรงขึ้น ก็จะสามารถที่จะเพิ่มการออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงของระบบหัวใจและปอด ซึ่งอาจจะใช้การขี่จักรยานหรือการเดิน โดยให้ขี่จักรยานหรือเดินในระดับปานกลางที่ทำให้เหนื่อยเล็กน้อยหรือปานกลาง อย่าให้ถึงหอบเหนื่อย อย่างน้อย 20-30 นาที สัปดาห์ละอย่างน้อย 3 ครั้ง โดยหากยังไม่แข็งแรงพออาจจะเริ่มการออกกำลังกายโดยการแบ่งเป็นช่วง ๆ ช่วงละ 10-15 นาที และหากออกกำลังกายแบบเบา ๆ เช่นการรำมวยจีน การเคลื่อนไหวช้า ๆ อาจจะสามารถทำการออกกำลังกายได้ถึง 45 นาทีได้

ข้อแนะนำเพิ่มเติม

- เลือกรูปแบบการออกกำลังกายที่ท่านชอบหรือมีความถนัด
- ค่อย ๆ ปรับเปลี่ยนระดับการออกกำลังกายทีละน้อย โดยเฉพาะการออกกำลังกายที่ยังไม่คุ้นเคย
- หากท่านมีอาการเจ็บหน้าอก ปวดข้อ หายใจไม่ทัน หรือรู้สึกไม่สบาย ควรหยุดออกกำลังกาย อย่าฝืน และ หาโอกาสไปพบแพทย์
- อย่าฝืนร่างกายในสิ่งที่ท่านไม่สามารถทำได้
- แนะนำให้ออกกำลังกายเป็นกลุ่มหรือกับเพื่อน เพื่อจะได้ช่วยเหลือกันในบางกรณี

เขียนโดย: ผศ. นพ. วิศาล คันธรัตน์กุล หัวหน้าศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู รพ.สมิติเวช ศรีนครินทร์
