

การป้องกันการล้มในผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่กระดูกบางอยู่แล้ว เพราะฉะนั้นการล้ม เพียงเบาๆ กระดูกหักได้ การป้องกันอาจทำได้หลายอย่าง เช่น ปูพรมไม่ให้พื้นลื่น และควรมีราวจับ เช่นเดียวกับบันได ควรมีราวจับ และพื้นกันลื่น ห้องควรจัดให้มีระเบียบ ไม่มีสิ่งกีดขวางทางเดิน ที่ทำให้เดินสะดุด

การออกกำลังกายเพื่อการทรงตัวเพื่อป้องกันการล้ม

๑. ทำเหยียดเข่า

เลือกเก้าอี้ที่มีพนักพิงสักตัว จากนั้นค่อยๆ เหยียดขา ข้างหนึ่งไปข้างหน้าให้ตรงที่สุดเท่าที่จะทำได้ พร้อมกับตั้งปลายเท้าค้างไว้ ประมาณ ๕ วินาที ก่อนจะผ่อนปลายเท้า พร้อมกับลดขา กลับสู่ท่าเดิมทำสลับไปมาทั้งสองข้างเพื่อยืดเส้นและข้อ

๒. ทำเขย่งฝ่าเท้า

มองหาโต๊ะตู้ หรือเก้าอี้ที่มั่นคง จากนั้นให้ใช้มือ ข้างหนึ่งข้างใด หรือทั้งสองจับอุปกรณ์ดังกล่าว พร้อมกับ ยืนปรับหลังให้ตรง ค่อยๆ เขย่งปลายเท้าช้าๆ สูงสุดเท่าที่จะสูงได้ โดยค้างทิ้งไว้ประมาณ ๓ วินาที จึงค่อยลดส้นเท้าลงทำสลับไปมา

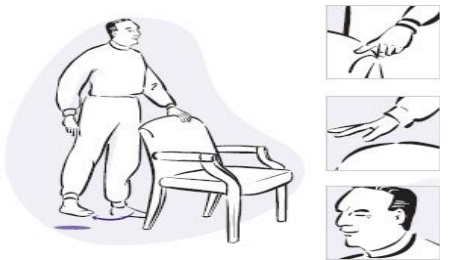


๓. ท่างอเข่า

หลังจากจบท่าเหยียดเข่าแล้ว ก็มาถึงท่างอเข่า เริ่มที่ยืนจับโต๊ะ หรือโซฟา ยึดหลังให้ตรงเหมือนท่าเขย่งฝ่าเท้า จากนั้นค่อยๆ งอเข่าให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยให้ค้างไว้ ๓ วินาที ทำสลับไปมาทั้งสองข้าง

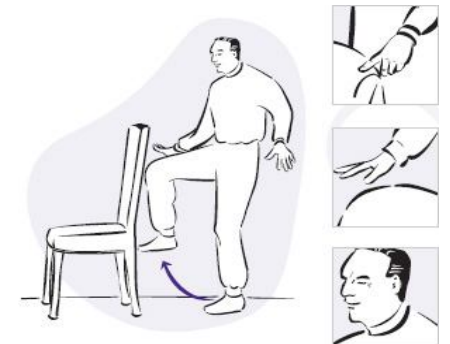
๔. ทำเหยียดขาไปด้านข้าง

ยืนตรงชิดเก้าอี้ จากนั้นให้แยกเท้าประมาณหนึ่งช่วงไหล่ต่อด้วยค่อยๆ เหยียดขาข้างขวาไปด้านข้าง ค้างไว้ประมาณ ๓ วินาที จึงค่อยๆ ลดขา ลงกลับสู่ท่าเดิมให้ทำสลับกันทั้งขาซ้าย ขวา



๕. ทำเหยียดสะโพก

ทันทีที่จบท่าที่ ๔ แล้ว ให้ขยับออกมายืนห่างจากโต๊ะ หรือเก้าอี้ ประมาณ ๑ ฟุต แล้วจึงยกขาขวาไปข้างหลัง โดยที่ ขาอยู่ในลักษณะตรง ค้างไว้ประมาณ ๓ วินาที จากนั้นค่อยๆ ทำสลับกับขาข้างซ้ายไปมา



๖. ท่าอสะโพก

เมื่อจบท่าเหยียดสะโพกแล้ว ก็มาถึงท่าสุดท้ายของเซต ออกกำลังกายในผู้สูงอายุ เริ่มที่ยังอยู่ในท่ายืนตรงสองมือ จับเก้าอี้ไว้เหมือนเดิม จากนั้นให้ค่อยๆ งอเข่าข้างใดข้างหนึ่งมาหาหน้าอก โดยที่เข่ายังอยู่ในลักษณะตั้งตรง ค้างไว้สักประมาณ ๓ วินาที แล้วค่อยลดหัวเข่าลง ทำสลับไปทั้งสองข้าง

ทั้งนี้แต่ละท่าให้ผู้สูงอายุทำ ๘ - ๑๕ เซ็ตต่อครั้ง โดยพักครั้งละ ๑ - ๓ นาที จากนั้นให้ทำซ้ำอีก ๒ - ๓ เซ็ต ขึ้นกับอายุ สภาพร่างกาย จิตใจ และความเหมาะสมของสุขภาพด้วย