

# “การดูแล สุขภาพ ของผู้สูงอายุ”



น.ส.พรพรียา คุณโลहित

น.ส.กานต์พิชชา ภัคดีพงษ์

นักกายภาพบำบัด รพ. สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พร.

# ผู้สูงอายุ

- มักมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในทางที่เสื่อมลง

-ข้อต่อเสื่อม กล้ามเนื้ออ่อนแรง

-การทรงตัวแย่ลง

-อาหารไม่ย่อย ท้องผูก

-นอนไม่หลับ

-สายตายาว พร่ามัว

-ความเครียด วิตกกังวล

-ความทนทานในการทำกิจกรรมลดลง

-โรคต่างๆ



# อาการที่เกิดขึ้นจากความเสื่อม

- ปวด บวม อักเสบ
- กล้ามเนื้ออ่อนแรง
- การทรงตัวไม่ดี
- หกล้ม
- เกิดการบาดเจ็บต่างๆ
- ความทนทานในการทำกิจกรรมลดลง
- นอนติดเตียง
- เครียด
- คุณภาพชีวิตไม่ดี



เราจึงต้องดูแล

สุขภาพของ

เราให้ดี

敬老の日



# การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

➤ ออกกำลังกาย

➤ ทานอาหารที่มีประโยชน์

➤ ไม่เครียด หรือวิตกกังวลมากเกินไป

➤ พักผ่อนให้เพียงพอ นอนหลับอย่างน้อย วันละ 6 – 8 ชั่วโมง

➤ หากเจ็บป่วย ควรไปพบแพทย์ เพื่อรับการรักษา และทานยา ตามที่แพทย์สั่ง



# การออกกำลังกาย

- เดิน หรือวิ่งช้าๆ
- กายบริหารท่าทางต่างๆ
- ออกกำลังกายในน้ำ
- รำมวยจีน ไทเก๊ก รำไม้พลอง
- โยคะ
- เต้นแอโรบิก



- ออกกำลังกายเพิ่มความยืดหยุ่น → ยึดกล้ามเนื้อ
- ออกกำลังกาย และฝึกการทรงตัว → ป้องกันการหกล้ม

# หลักการออกกำลังกาย

- ตามความสามารถ อย่าหักโหม
- เริ่มจากระยะเวลาสั้นๆ
- เริ่มจากเบาๆ ไปหนัก



- ควรมีการ **warm up** และ **cool down** หรือยืดกล้ามเนื้อก่อน-หลังการออกกำลังกาย → เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ
- 1-2 รอบต่อวัน 3-5 วันต่อสัปดาห์

# ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

- ชะลอความเสื่อมของร่างกาย
- กล้ามเนื้อ และกระดูกแข็งแรง
- ลดอาการปวด
- เพิ่มความยืดหยุ่น ความคล่องแคล่ว
- การทรงตัวดีขึ้น ไม่หกล้ม
- ลดการพึ่งพาอุปกรณ์ช่วยเดิน
- ปอด หัวใจและหลอดเลือดแข็งแรง
- ระบบขับถ่ายดีขึ้น
- ผ่อนคลายความเครียด ไม่ซึมเศร้า นอนหลับสบาย สุขภาพจิตดี





# การเตรียมตัวก่อนออกกำลังกาย

- ออกกำลังกายขณะท้องว่าง หรือหลังอาหารอย่างน้อย 1-2 ชั่วโมง.
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน แอลกอฮอล์ และงดสูบบุหรี่
- ใส่เสื้อผ้าหลวมๆ อากาศถ่ายเทได้สบาย
- ใส่รองเท้าผ้าใบพอดี ไม่หลวมหรือคับจนเกินไป



# สูงวัย ห่างไกล ความปวด

敬老の日



# อาการปวดที่พบบ่อย

-ปวดไหล่

-ปวดข้อนิ้วมือ

-ปวดเข่า

-ปวดคอ

-ปวดหลัง และสะโพก

-ปวดข้อเท้า



# ป้องกันอาการปวด...ได้อย่างไร

## 3 อ

- ออกกำลังกาย
  - เพิ่มความแข็งแรง
  - เพิ่มความยืดหยุ่น
- อริยาบถ
  - อริยาบถที่ถูกต้อง
  - ไม่อยู่ในอริยาบถเดิมนานๆ
- อารมณ์
  - อารมณ์ดี ไม่เครียด



# ปวดแล้ว...ทำอย่างไร

ลดอาการปวดเบื้องต้น

- ประคบเย็น

-เมื่อมีอาการปวด ร่วมกับ บวม แดง ร้อน หรืออักเสบเฉียบพลัน 1-2 วัน

- ประคบร้อน

- ยืดกล้ามเนื้อ หรือ ออกกำลังกายเบาๆ

- หยุดพัก



ค้ำงไ้ฉบับ 1-10 ทำข้างละ 10 รอบ

2 รอบต่อวัน

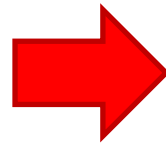
ห้าม! กลั่นหายใจ

# ปวดไหล่

- ข้อไหล่ติด

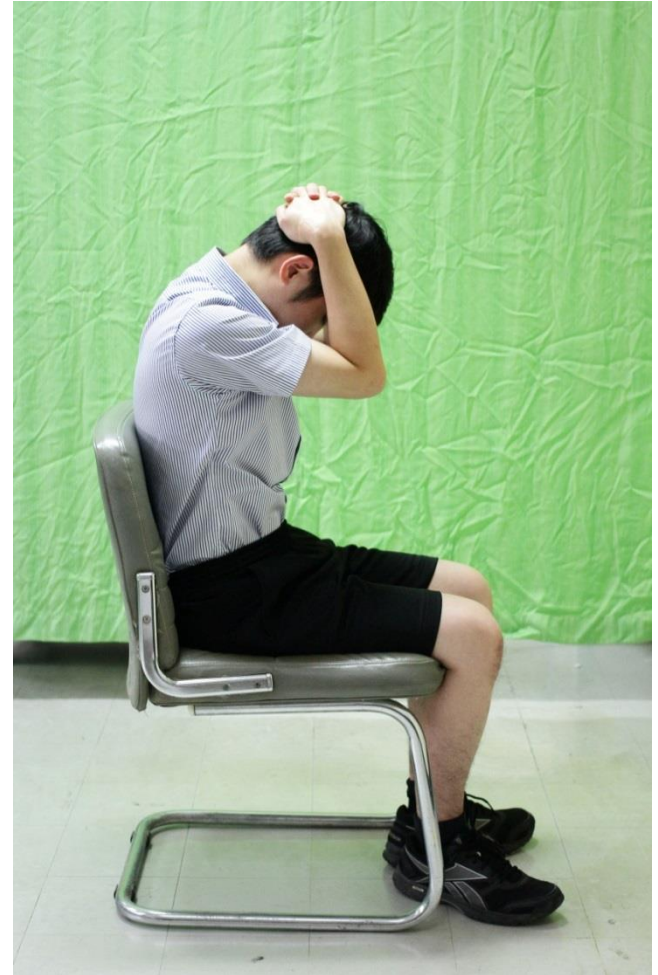


# ปวดไหล่

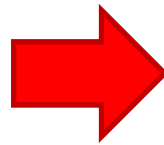




# ปวดคอ



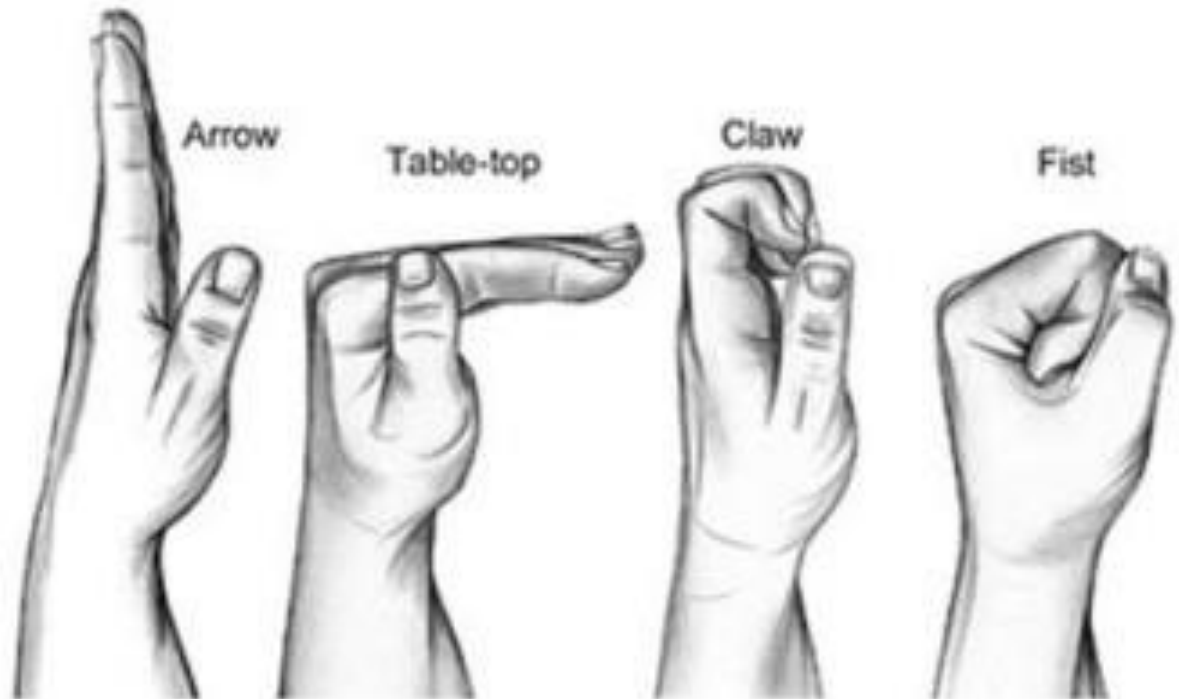
# ปวดคอ



# ปวดข้อนิ้วมือ

- นิ้วล็อก

-อาจเกิดจากการหิ้วของหนัก เล่นโทรศัพท์ ทำสวน



# ปวดหลัง ปวดสะโพก

- กระดูกเสื่อม
  - อาจมีการกดทับเส้นประสาทร่วมด้วย (ทำให้เกิดอาการชา)
- กล้ามเนื้ออักเสบ
  - หลังยอก



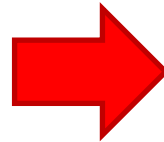
# ปวดหลัง ปวดสะโพก



- ออกกำลังกายกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว โดยการแขม่วหน้าท้อง



# ปวดหลัง ปวดสะโพก



# ปวดเข่า

- กระดูกเสื่อม
  - มีเสียงลั่นในข้อเข่า
- ออกกำลังกายกล้ามเนื้อเหยียดเข่า



# ปวดข้อเท้า

- เ็นผ้าเท้าอ้กเสบ (รองข้)
- เ็นร้อยหว้ยอ้กเสบ
- ตะคริวที่น้อง
- ใ้รองเท้าที่เหมاسب เช่น รองเท้า





# ปวดข้อเท้า



# สูงวัย ห่างไกล หกล้ม

敬老の日



# การหกล้ม

สาเหตุ

- กล้ามเนื้ออ่อนแรง

- การทรงตัวไม่ดี

- สายตา

- สิ่งแวดล้อม: แสงสว่าง พื้นเปียก

พื้นต่างระดับ สิ่งกีดขวาง

- ยา

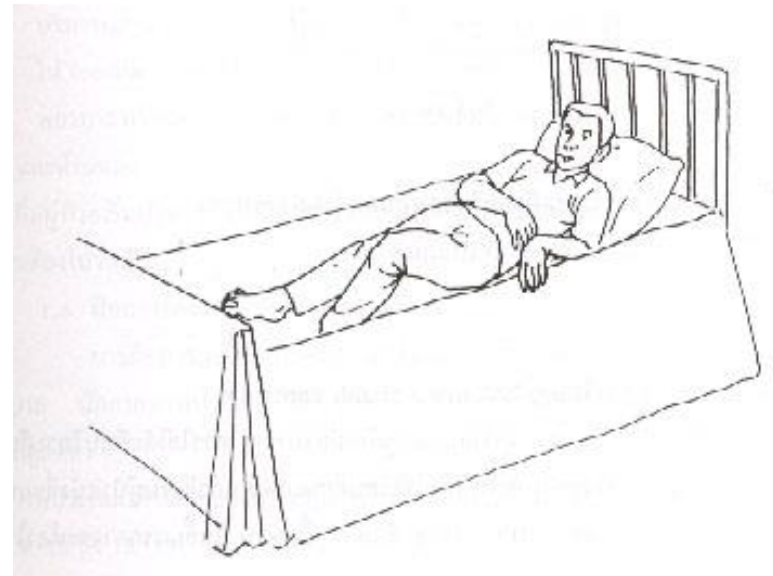
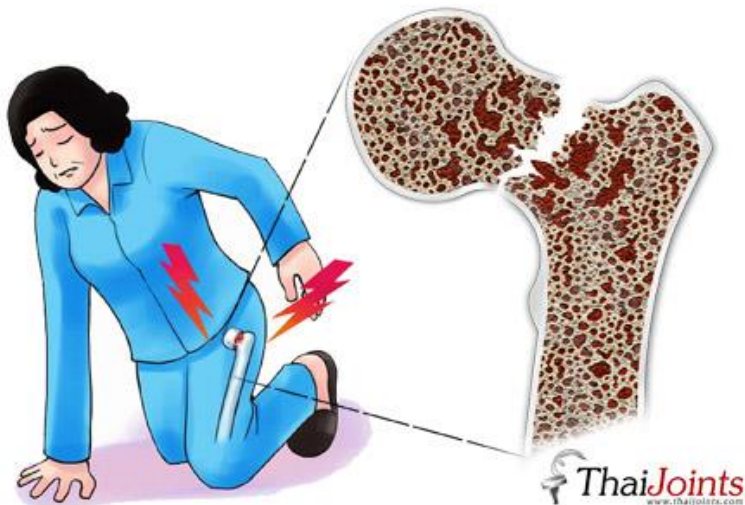
- การแต่งกาย หรือหัวของพะรุงพะรัง



# การหกล้ม

หกล้มแล้ว... ทำให้เกิดการบาดเจ็บ

- ▶ กล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อบาดเจ็บ
- ▶ กระดูกหัก เช่น กระดูกสะโพก กระดูกสันหลัง  
กระดูกข้อมือ
- ▶ ศีรษะกระแทกพื้น ทำให้เลือดออกในสมองได้



# การหกล้ม

- ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ตามมา

- ช่วยเหลือตนเองได้น้อยลง

- สูญเสียความมั่นใจในการเดิน หรือไม่สามารถเดินได้

ด้วยตนเอง

- นอนติดเตียง

- เครียด ซึมเศร้า



# ป้องกันการหกล้ม... ได้อย่างไร

- ❖ ตรวจสอบสุขภาพประจำปีเป็นประจำ
- ❖ ตรวจสอบระบบการทรงตัว เช่น ระบบสมอง การทรงตัวในหู
- ❖ สอบถามแพทย์ เภสัชกรทุกครั้งที่ได้รับยา เกี่ยวกับผลข้างเคียงของยา
- ❖ สวมแว่นตหากสายตาคิดปกติ



# ป้องกันการหกล้ม... ได้อย่างไร

- ❖ ใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน
- ❖ ปรับสภาพบ้าน สภาพแวดล้อมให้เหมาะสม



- ❖ ออกกำลังกาย เสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ
- ❖ ฝึกการทรงตัว

การออกกำลังกาย

ป้องกัน

การหกล้ม





ค้ำงไ้ฉบับ 1-5 ทำข้างละ 10-20 รอบ

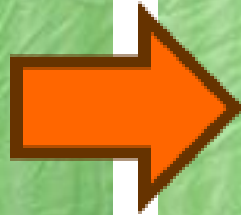
2 รอบต่อวัน

ห้าม! กลั่นหายใจ

# กล้ามเนื้อเหยียดศอก



# กล้ามเนื้อเอ็นหลัง





ก้ามเนื้อ  
เหยียดเข้า



ก้ามนั่ง  
เหยียดสะโพก



กล้ามเนื้อ  
กางสะโพก



ก้ามนั่ง



ยืนย่อเข่า



ฝึกการทรงตัว  
ป้องกัน  
การหกล้ม





ยืนขาเดียว



ยืนต่อเท้า

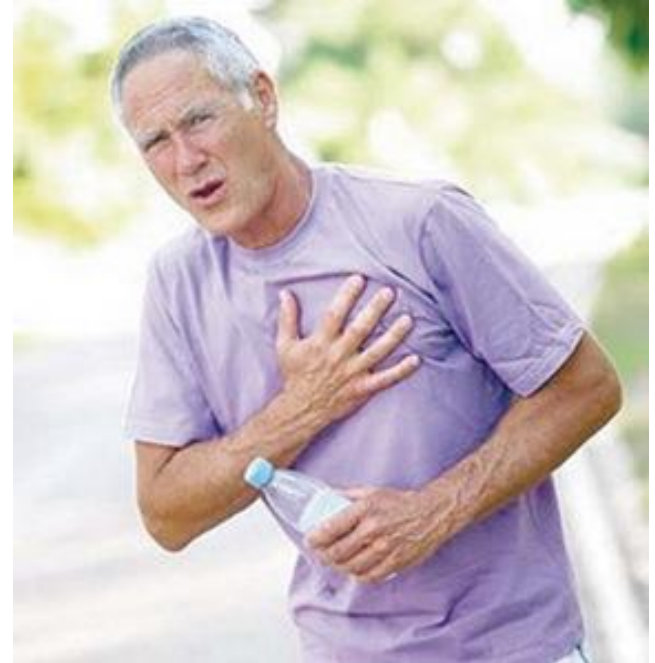
# ข้อควรระวัง ขณะฝึกการทรงตัว

- ควรใช้เก้าอี้ที่มั่นคง ขณะฝึก
- หากทรงตัวได้ไม่มั่นคง ควรมีญาติเฝ้าระวังอยู่ข้างๆ



# ควรหยุดออกกำลังกายเมื่อ...

- เวียนศีรษะ หน้ามืด
- คลื่นไส้ อาเจียน
- เจ็บแน่นหน้าอก
- หายใจลำบากหรือหายใจขัด
- ปวดข้อต่อหรือกล้ามเนื้อ



มีโรคประจำตัว ต้องปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย  
โดยเฉพาะโรคหัวใจ

...วิถีโอ...

การออกกำลังกายเพื่อ

ป้องกันโรคหกล้ม

สำหรับผู้สูงอายุ

# ข้อซักถาม



# สูงวัย อย่างมีคุณค่า

# อย่าลืม! ออกกำลังกาย

