

ผู้สูงอายุกับการออกกำลังกาย

อาจารย์ ดร. อริสรา สุขวาทิน
สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ ผลดีของการออกกำลังกายคือลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด เพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อและข้อ [1] ส่งเสริมการลดน้ำหนัก [2] เพิ่มความสามารถในการทำงานส่งผลให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น วิธีการออกกำลังกายให้ได้ผลดีนั้น ผู้สูงอายุควรทราบหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ได้แก่ การปฏิบัติตนที่ถูกต้องในการออกกำลังกาย การเลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง ข้อพึงระวังในการออกกำลังกายและโรคประจำตัวที่เป็นข้อห้ามในการออกกำลังกาย

หลักการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องนานประมาณ 30-45 นาที แต่ควรเริ่มต้นด้วยเวลาน้อยๆก่อน แล้วค่อยๆเพิ่มเวลาการออกกำลังกายตามที

กำหนด กิจกรรมการออกกำลังกายอาจจะเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายทุกรูปแบบ เช่น เดิน วิ่งเหยาะๆ ถีบจักรยาน ว่ายน้ำ พายเรือ ตีกอล์ฟ ทำงานบ้าน เดินขึ้นบันได จ่ายกับข้าว เดินรำ เลี้ยงเด็ก ถ้าทำต่อเนื่องในระยะเวลาสั้นๆเพียงพอก็นับเป็นการออกกำลังกาย ผู้ที่ออกกำลังกายจะต้องประยุกต์รูปแบบการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตนเอง การออกกำลังกายจะต้องไม่ส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บต่อร่างกาย การออกกำลังกายที่ดีควรที่จะให้ความเพลิดเพลินหรือทำให้รู้สึกสนุกกับการออกกำลังกายชนิดนั้น ดังนั้นการออกกำลังกายที่ดีควรเป็นแบบที่ผู้ที่ต้องการออกกำลังกายชอบและเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้คนั้น

วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องควรปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้คือ

1. อบอุ่นร่างกาย เป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนการออกกำลังกายจริง เป็นการกระตุ้นให้ร่างกายมีการเตรียมตัวเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อออกกำลังกายจริง ทำให้การประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อหดรัดตัวดีขึ้น การเคลื่อนไหวของข้อต่อต่างๆคล่องแคล่ว ใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกายประมาณ 5-10 นาที การอบอุ่นร่างกายควรทำโดยการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเบาๆเพื่อให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นจากขณะพัก เช่น การเดิน

ช้าๆ หรือการออกกำลังกายยืดกล้ามเนื้อต่างๆ โดยเฉพาะบริเวณ แขน ขา เพื่อลดอาการบาดเจ็บขณะออกกำลังกาย การอบอุ่นร่างกายจะช่วยยืดเวลาการอ่อนล้าจากการออกกำลังกายออกไปได้ และจะทำให้ออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ในการอบอุ่นร่างกายจำเป็นต้องคำนึงถึงอุณหภูมิของสิ่งแวดล้อมด้วย ถ้าสภาพแวดล้อมมีอากาศร้อนอาจจะใช้เวลาน้อย แต่ถ้าอากาศหนาวจำเป็นต้องใช้เวลานานมากขึ้นไปด้วย [3]

2. เลือกประเภทของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุมี 3 ประเภท คือ

2.1 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่ม

สมรรถภาพปอดและหัวใจ ควรทำต่อเนื่องกัน 30-40 นาที วิธีการออกกำลังกายแบบนี้มีอยู่หลายวิธี ควรเลือกให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุแต่ละรายดังนี้

การเดิน ควรเริ่มเดินช้าๆหรือยืดกล้ามเนื้อก่อนเพื่ออบอุ่นร่างกาย แล้วเดินตามปกติให้ร่างกายตื่นตัวแล้วเริ่มเดินให้เร็วขึ้นจนรู้สึกเหนื่อยชีพจรเต้นเร็วแล้วจึงค่อยๆเดินช้าลงเพื่อผ่อนคลายร่างกาย

การถีบจักรยาน ให้เริ่มถีบช้าๆแล้วเพิ่มความเร็วและแรงขึ้นจนรู้สึกว่ายขี่จักรยานเร็วแล้วค่อยๆถีบช้าลงเพื่อผ่อนคลาย

การวิ่ง วิธีนี้อาจทำให้ผู้สูงอายุหกล้มได้ง่าย และเกิดแรงกระแทกที่อาจส่งผลเสียต่อข้อเข่าและข้อเท้าของผู้สูงอายุได้ แนะนำสำหรับผู้สูงอายุที่แข็งแรง และเคยวิ่งเป็นประจำเท่านั้น

การว่ายน้ำ เป็นวิธีการออกกำลังกายที่ดีไม่เกิดแรงกระแทก ควรเริ่มว่ายน้ำช้าๆ หรือยืดกล้ามเนื้อก่อนเพื่ออบอุ่นร่างกาย แล้วว่ายน้ำตามปกติให้ร่างกายตื่นตัวแล้วเริ่มว่ายน้ำให้เร็วขึ้น จนรู้สึกเหนื่อยจึงควรเดินเร็วแล้วจึงค่อยๆ ว่ายน้ำช้าลง เพื่อผ่อนคลายร่างกาย

การเดินแอโรบิก ควรใช้ท่าเดินที่เหมาะสม และปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ ท่าเดินควรเป็นแบบแรงกระแทกต่ำซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวในวงกว้าง มีการยกเข่าสูงโดยเท้าข้างใดข้างหนึ่งอยู่กับพื้นตลอดเวลา จะไม่มีการกระโดด การวิ่ง การเตะเท้าสูง พยายามลดแรงกระแทกโดยการย่อตัวลง ยืดตัวขึ้น เขย่งปลายเท้าเวลาวิ่งและกระโดด นอกจากนี้ควรเลือกใช้รองเท้าที่เหมาะสม พื้นรองเท้ามีวัสดุกันกระแทกเพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่ข้อเท้า [4]

2.2 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและการผ่อนคลาย วิธีการออกกำลังกายแบบนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ เพิ่มความยืดหยุ่นคล่องตัวส่งผลต่อการเคลื่อนไหว ช่วยในการทรงตัว เช่น การบริหารร่างกายแบบยืด

เหยียดหรือการรำมวยจีน สิ่งที่ต้องระวังคือต้องพยายามยืดกล้ามเนื้ออย่างช้าๆ จนรู้สึกตึงโดยไม่รู้สึกเจ็บ เมื่อถึงจุดที่เริ่มจะเจ็บให้ยืดกล้ามเนื้อค้างไว้แล้วผ่อนคลายกลับสู่ท่าเดิม

2.3 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ วิธีนี้จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดีขึ้น ได้แก่

การใช้ท่าบริหาร เน้นการเคลื่อนไหวของข้อต่อเป็นหลัก เช่น การบริหารคอตด้วยท่าก้มเงย เอียงหมุนคอ การบริหารแขนโดยการเหยียดแขนกางและหุบแขน หมุนเข้าหรือหมุนออก การบริหารลำตัวด้วยการก้มเงย เอียงด้านข้าง หมุนตัว สิ่งที่ต้องระวังคือในผู้สูงอายุบางรายที่มีปัญหาเกี่ยวกับการทรงตัว สายตา ควรใช้ท่านั่ง ท่านอน มากกว่าท่ายืน ท่าที่บริหารไม่ควรเร็วเกินไปและต้องไม่มีการออกแรงในการเหวี่ยงเพราะอาจเกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อข้อต่อต่างๆ ได้

การออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์ช่วย การออกกำลังกายแบบนี้จะใช้ในผู้สูงอายุที่มีกล้ามเนื้ออ่อนแรงซึ่งต้องอาศัยอุปกรณ์ เช่น เชือกและรอกซึ่งสามารถใช้เป็นอุปกรณ์ประจำบ้านที่ช่วยผู้สูงอายุฟื้นฟูความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่อ่อนแรงได้ด้วยตนเอง การประดิษฐ์อุปกรณ์ควรปรับให้เหมาะสม ถ้า

ผู้สูงอายุมีร่างกายสูงใหญ่และอ้วนมากอาจต้องใช้รอก และเชือกที่มีขนาดใหญ่ไว้รับน้ำหนักและช่วยผ่อนแรงขณะออกกำลังกาย [5]

การออกกำลังกายโดยการต้านแรง โดยใช้แรงต้านจากภายนอกมาต้านการเคลื่อนไหว เช่น การยกมือขึ้นต้านแรงกับแรงจากมือผู้อื่น วิธีนี้จะเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้แต่ควรค่อยๆ ออกกำลังอย่างไม่หักโหม ควรเริ่มต้นเพียงเล็กน้อยแล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้น ควรทำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง สิ่งที่ต้องระวังคือการออกกำลังกายวิธีนี้อาจทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นจึงไม่เหมาะกับผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง ในการออกกำลังกายวิธีนี้ไม่ควรออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อค้างไว้นาน เพราะอาจทำให้การไหลเวียนโลหิตไม่ดีส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงสมองได้น้อยลง เกิดอาการมึนงงและหมดสติได้

ข้อพึงระวังในการออกกำลังกาย

ข้อพึงระวังในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุมีดังนี้คือ

1. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงมากหรือกิจกรรมที่ไม่คุ้นเคย เช่น การออกกำลังกายด้วยท่าที่ต้องใช้แรงในการยืดเหยียดแขนขามากๆ หรือการเดินแอโรบิกที่ต้องออกแรงกระโดดหรือบิดเอวเร็วๆ เพราะการออกกำลังกาย

เหล่านี้จะทำให้กล้ามเนื้อฉีกขาดและหัวใจต้องทำงานหนักขึ้น

2. ผู้สูงอายุที่มีปัญหาเกี่ยวกับข้อเข่า ข้อเท้าหรือข้อสะโพก ควรเลี่ยงการออกกำลังกายที่ลงน้ำหนักกับข้อเหล่านี้ เช่น วิ่งหรือเดินแอโรบิก

3. ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในช่วงที่อากาศร้อนจัดเพราะร่างกายอาจสูญเสียเหงื่อมากทำให้อ่อนเพลียและเป็นลมได้จากภาวะไม่สมดุลน้ำและอิเล็กโทรไลต์ในร่างกาย

4. ควรเริ่มออกกำลังกายทีละน้อย เช่น เริ่มที่ 20 นาที/ครั้ง แล้วค่อยๆเพิ่มเวลาตามความเหมาะสม ไม่หักโหมหรือปฏิบัติตามคนอื่นที่เขาออกกำลังกายเป็นประจำ ในช่วงแรกๆ อย่าคิดว่าเหงื่อยังไม่ออกแสดงว่ายังออกกำลังกายไม่เพียงพอ ไม่ปวดเมื่อยหรือน้ำหนักตัวไม่เปลี่ยนแปลงแสดงว่าออกกำลังกายไม่ได้ผล [6]

5. ควรออกกำลังกายในช่วงที่มีเวลา อย่าคิดว่าจะต้องออกกำลังกายตอนเช้าถึงจะดีที่สุด การออกกำลังกายที่ดีไม่จำเป็นว่าจะต้องออกกำลังกายตอนเช้าหรือตอนเย็น

6. ฝึกปฏิบัติให้การออกกำลังกายนั้นเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวัน

7. ตั้งเป้าหมายในการออกกำลังกายที่เป็นไปได้และสามารถที่จะปฏิบัติได้ เช่น ต้องการที่

จะลดน้ำหนัก 2 กิโลกรัมใน 1 เดือน หรือออกกำลังกายอย่างน้อย 2 วัน/สัปดาห์ เป็นต้น

8. พบแพทย์เพื่อตรวจเช็คสุขภาพและวินิจฉัยภาวะที่เป็นอยู่อย่างละเอียด ก่อนที่จะเริ่มออกกำลังกายอย่างเป็นกิจจะลักษณะ เน้นตรวจระบบหัวใจและหลอดเลือด เนื่องจากการออกกำลังกายอาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงขึ้นได้

9. ถ้ามีอาการผิดปกติ เช่น แน่นหน้าอก หายใจไม่ออก อ่อนเพลียผิดปกติ เกิดอาการอื่นๆที่ไม่เคยเป็นมาก่อน ให้หยุดออกกำลังกายและไปพบแพทย์ทันที

โรคที่ห้ามออกกำลังกาย

โดยทั่วไปการเจ็บป่วยไม่ใช่ข้อห้ามในการออกกำลังกาย แต่ควรมีการประเมินว่าผู้สูงอายุเป็นโรคใด มีภาวะแทรกซ้อนรุนแรงของโรคที่ต้องได้รับคำแนะนำก่อนออกกำลังกายหรือมีโรคที่เป็นข้อห้ามในการออกกำลังกายหรือไม่ โรคที่ห้ามออกกำลังกายได้แก่ กล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน หลอดเลือดดำอักเสบและอุดตัน มีอาการข้อเสื่อม เป็นโรคตับระยะรุนแรง มีการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ ผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูงและน้ำตาลในเลือดต่ำ

กล่าวโดยสรุปการการออกกำลังกายถือเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่สำคัญของผู้สูงอายุ การออก

กำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีร่างกายแข็งแรง และยังสามารถช่วยป้องกันการเกิดโรคต่างๆได้อีกด้วย ผู้สูงอายุควรเลือกประเภทของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง โดยพึงระวังโรคประจำตัวที่เป็นข้อห้ามในการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่ดีควรกระทำอย่างสม่ำเสมอและและไม่ควรหักโหมจนเกินไป เพื่อที่จะได้ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

เอกสารอ้างอิง

- [1] Butler, R. N., Davis. R., Lewis. C. B., Nelson. M. E., & Strauss. E. (1995). Physical fitness: Benefits of exercising for the older patient. *Med Sci Sports Exerc*, 27, 641-647.
- [2] Jakicic, J. M.; Gallagher, K. I. (2003). Exercise consideration for the sedentary, overweight adult. *Exercise and Sport Sciences Review*, 31, 91-95.
- [3] Whitney, J. D., Stotts, N. A., & Goodson, W. H. (1995), Effects of dynamic exercise on subcutaneous oxygen tension and temperature. *Research in Nursing and Health*, 18(2), 97-104.

[4] Babcock, M.A., Paterson, D. H., & Cunningham, D. A. (1994). Effects of aerobic endurance training on gas exchange kinetics of older men. *Med Sci Sports Exerc*, 26(4), 447–452.

[5] อริสรา สุขวัจน์. (2553). ผลของ “ซักรอกออกกำลังขา” ต่อการฟื้นฟูความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาในผู้ป่วยอัมพาต ที่มีขาอ่อนแรง. นครนายก: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.

[6] Ross, M. C, & Presswalla, J. L. (1998). The therapeutic effects of Tai Chi for the elderly. *Journal of Gerontological Nursing*, 24, 45-7.