

รู้เท่าทันไม่มีลม

ในปัจจุบันพบว่าผู้สูงอายุในประเทศไทยมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งการพลัดตกหกล้มยังพบได้มากขึ้นในผู้สูงอายุ ด้วยเหตุนี้การพลัดตกหกล้มยังเป็นต้นเหตุของการเสียชีวิต จากภาวะแทรกซ้อนที่ตามมาจากการหกล้ม ถ้าผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้มที่ถูกต้อง จะนำไปไม่ให้เกิดการเสียชีวิตภาวะแทรกซ้อน และยังช่วยลดปัญหาด้านสุขภาพและค่าใช้จ่ายที่ตามมาได้

สาเหตุและปัจจัยเสี่ยง

ในการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ

1. ปัจจัยภายใน (จากตัวผู้สูงอายุ)
 - 1.1 ประวัติการล้ม
 - 1.2 การทรงตัวผิดปกติ
 - 1.3 ได้รับยาที่ส่งผลต่อการทรงตัว
 - 1.4 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง
 - 1.5 มีความบกพร่องด้านการมองเห็น
2. ปัจจัยภายนอก (ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม)
 - 2.1 พื้นทางเดินไม่ปลอดภัย แสงสว่างไม่พอ

2.2 สิ่งก่อสร้างไม่ปลอดภัย เช่น ห้องน้ำไม่มีราวเกาะ บันไดแคบ ทางเท้าและพื้น

2.3 เครื่องใช้และการแต่งกายไม่เหมาะสม เช่น เสื้อผ้าออรองเท้าหลวม แวนตาไม่เหมาะสม

วิธีการออกกำลังกาย

เพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้ม

1. ทำยืดหลัง



วิธีการ ยืนตัวตรงกางขาเล็กน้อย มือทั้งสองข้างทำบั้นเบนเอวด้านหลัง ค่อยๆ แอนตัวจนรู้สึกถึง แล้วค่อยๆ กลับมาในท่าเริ่มต้น ทำซ้ำ 10 ครั้ง/วัน

2. ทำยืดลำตัว



วิธีการ ยืนตัวตรงกางขาเล็กน้อย มือทั้งสองข้างทำเอวด้านข้าง ค่อยๆ บิดลำตัว ไม่ให้สะโพกบิด

ตามจนรู้สึกตึงแล้วค่อยๆ กลับมาในท่าเริ่มต้น (ซ้าย-ขวา) ทำซ้ำ 10 ครั้ง/วัน

3. ทำยืดน่องและบริหารข้อเท้า



วิธีการ นั่งบนเก้าอี้มีพนักพิง ยกขาขึ้นเข้าเหยียดตรง พรีอมนักกับกระดูกข้อเท้าขึ้นให้

รู้สึกตึงน่องแล้วค่อยๆ เหยียดปลายเท้าออก ทำซ้ำ 10 ครั้ง/วัน

4. เพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อหน้าขา



วิธีการ นั่งบนเก้าอี้มีพนักพิง เตะเข่าขึ้นเหยียดตรง แล้วค่อยๆ ลดขาาลง (ทำซ้ำ 10 ครั้ง/รอบ 3 รอบ/วัน 3 ครั้ง/สัปดาห์)

5. เพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อหลังขา



วิธีการยืนตัวตรง มือทั้งสองจับราวเพื่อป้องกันการล้ม จากนั้นงอเข่าขึ้นให้ตึงจากและค่อยๆ วางขาลง(สลับซ้าย-ขวา)
(ทำซ้ำ10 ครั้ง/รอบ 3 รอบ/วัน 3 ครั้ง/สัปดาห์)

6. เพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อสะโพกด้านข้าง



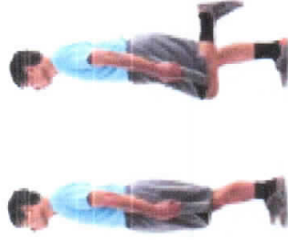
วิธีการยืนตัวตรง มือข้างหนึ่งจับราวเพื่อป้องกันการล้ม จากนั้นกางขาออก45°และค่อยๆวางขา ลง(สลับซ้าย-ขวา)(ทำซ้ำ10 ครั้ง/รอบ 3 รอบ/วัน 3 ครั้ง/สัปดาห์)

7. เพิ่มกำลังกล้ามเนื้อส่วนล่างของร่างกาย



วิธีการ ยืนตัวตรงกางขาเท้าระดับไหล่ มือทั้งสองข้างทำเวดด้านข้าง ยกตัวลงเล็กน้อยแล้วค่อยๆ เหยียดขาขึ้น
(ทำซ้ำ10 ครั้ง/รอบ 3 รอบ/วัน 3 ครั้ง/สัปดาห์)

8. ผู้พิการยืนทรงตัวในการยืนขาข้างเดียว



วิธีการ ยืนตัวตรง ค่อยๆงอเข่าขึ้นให้ตึงฉากข้างไว้10 วินาที และค่อยๆวางเท้าลง
(ทำซ้ำ10 ครั้ง/รอบ 3 รอบ/วัน 3 ครั้ง/สัปดาห์)



จัดทำโดย

แผนกกายภาพบำบัด
โรงพยาบาลศิริราช

รู้เท่าทันไม่ล้มล้ม