

การออกกำลังกาย

เพิ่มมวลกล้ามเนื้อ ในผู้สูงอายุ

ช่วงอบอุ่นร่างกาย

ประมาณ 5-10 นาที ประกอบด้วย
การเคลื่อนไหวร่างกายเบา ๆ เช่น
การเดิน หรือยืนอยู่กับที่ และ
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ



ช่วงคลายอบอุ่นร่างกาย

ประมาณ 5-10 นาที ประกอบด้วย
การเคลื่อนไหวร่างกายเบา ๆ เช่น
การเดิน หรือยืนอยู่กับที่ และ
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

ช่วงออกกำลังกาย

ออกกำลังกาย 15-20 นาที ประกอบด้วย
การทรงตัว การเสริมสร้างความแข็งแรง
ของมวลกล้ามเนื้อ และการเสริมสร้างของ
หัวใจ และปอดให้แข็งแรง เช่น
การเดิน เต้นรำ ฟันรำ รำไทเก๊ก



Aerobic Exercise



Resistive Exercise

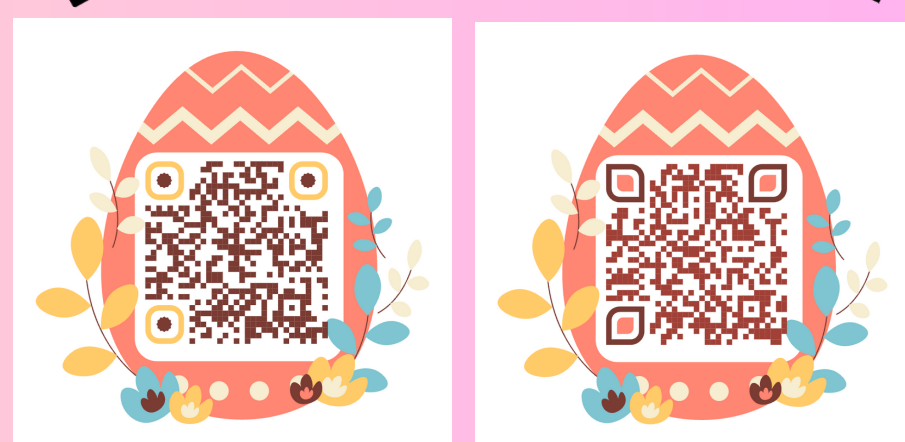


การเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะต่าง ๆ
โดยอาศัยแรงต้านจากน้ำหนักร่างกายเราเอง
เช่น ดันพื้น ลูกนั่ง หรืออุปกรณ์ต่าง ๆ ช่วย
เช่น ดัมเบล ยางยืด เป็นต้น

เป็นการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน เป็นตัวช่วยในการ
เผาผลาญไขมันให้แปรเปลี่ยนไปเป็นพลังงานแก่ร่างกาย
เป็นการออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไป แต่อาศัยความ
ต่อเนื่องของเวลา เน้นความทนทาน (endurance) และใช้
เวลาไม่ต่ำกว่า 30 นาที เช่น รำไทเก๊ก เดิน เป็นต้น

จัดทำโดย นิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 5 กลุ่ม B1
โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนครสวรรค์
อาจารย์ที่ปรึกษา ผศ.พญ.วีระกานต์ ตาบุญ

ทำออกกำลังกายเพิ่มเติม



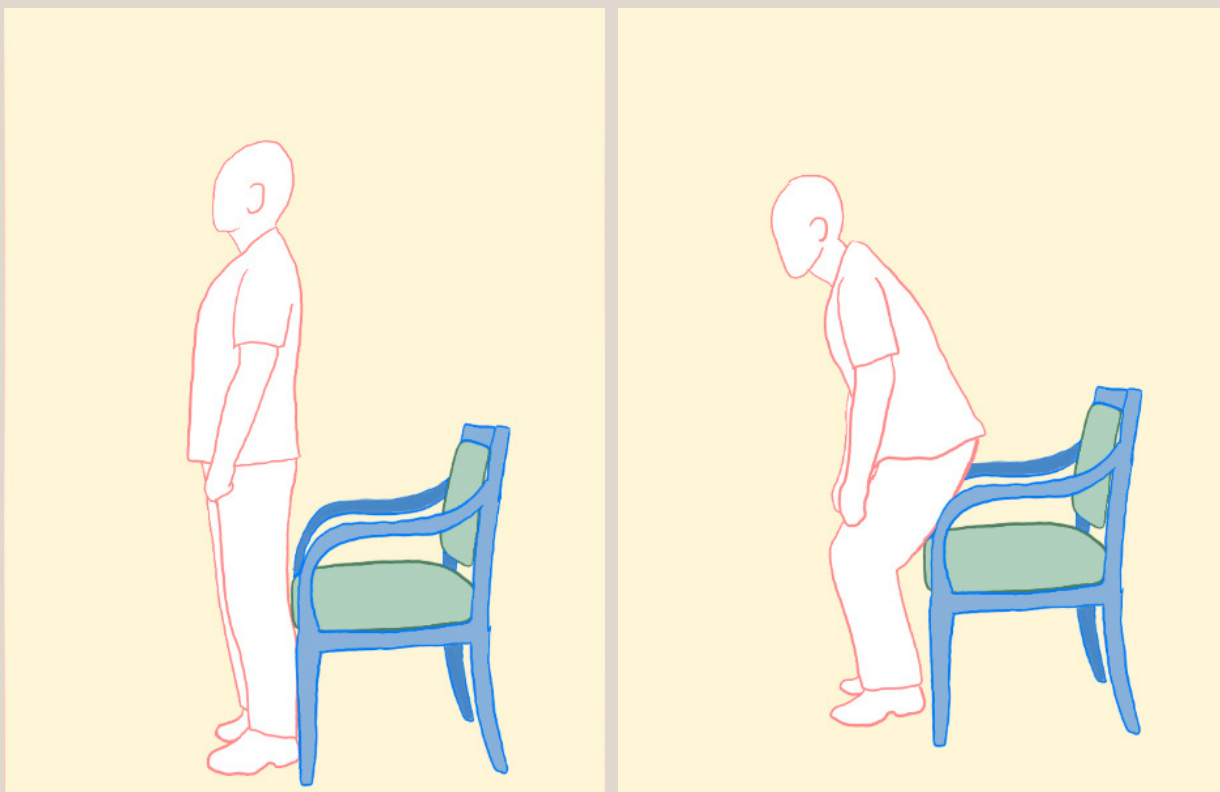
รูปภาพจาก: TAI CHI FOR SENIORS: BENEFITS, MOVEMENTS & EXERCISES. LIFELINE 2020. [HTTPS://WWW.LIFELINE.CA/EN/RESOURCES/FITNESS-BENEFITS-OF-TAI-CHI-FOR-SENIORS/](https://www.lifeline.ca/en/resources/fitness-benefits-of-tai-chi-for-seniors/) (ACCESSED NOVEMBER 22, 2024)., DUMBBELL & RESISTANCE BAND EXERCISES FOR SENIORS. LIFELINE 2022. [HTTPS://WWW.LIFELINE.CA/EN/RESOURCES/DUMBBELL-AND-RESISTANCE-BAND-EXERCISES-FOR-SENIORS/](https://www.lifeline.ca/en/resources/dumbbell-and-resistance-band-exercises-for-seniors/) (ACCESSED NOVEMBER 22, 2024).

EXERCISE FOR OA KNEE

การบริหารข้อเข่า

- ประเภทของการออกกำลังกาย
 - การบริหารเพื่อพิสัยของข้อ (RANGE OF MOTION EXERCISE)
 - การบริหารเพื่อความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อรอบข้อ (STRENGTHENING AND ENDURANCE EXERCISE)
 - การบริหารเพื่อความมั่นคงและความคล่องตัวของข้อเข่า (CLOSED KINETIC CHAIN EXERCISE)
 - การบริหารเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกาย (AEROBIC EXERCISE)

close kinetic chain exercise

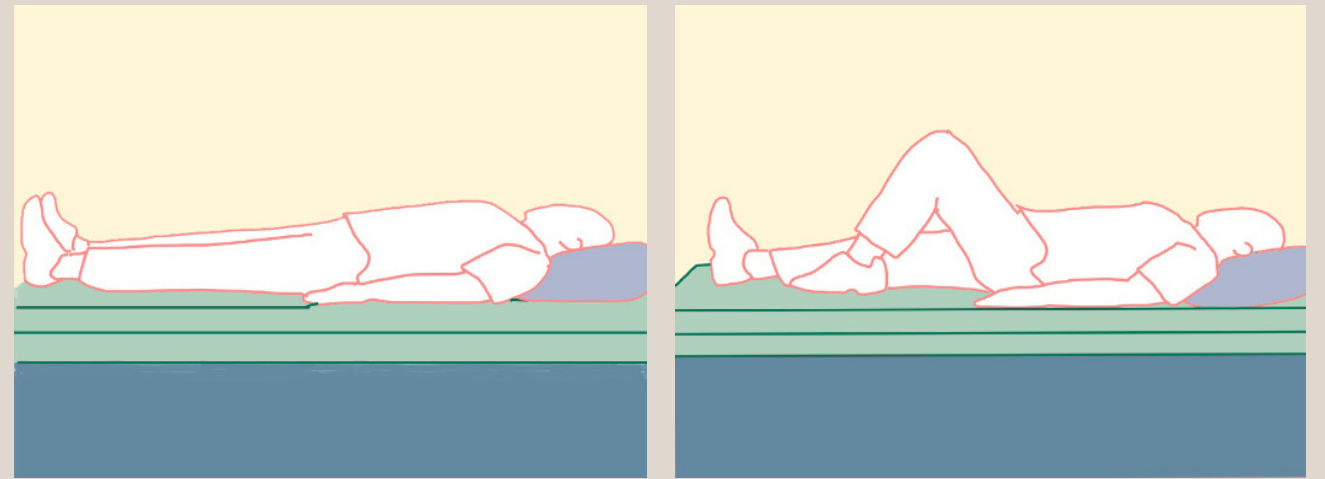


นั่งเก้าอี้ แล้วลุกยืน-นั่ง สลับไปมา 5-10 ครั้ง ทำวันละ 2-4 รอบ

Aerobic exercise-low impact

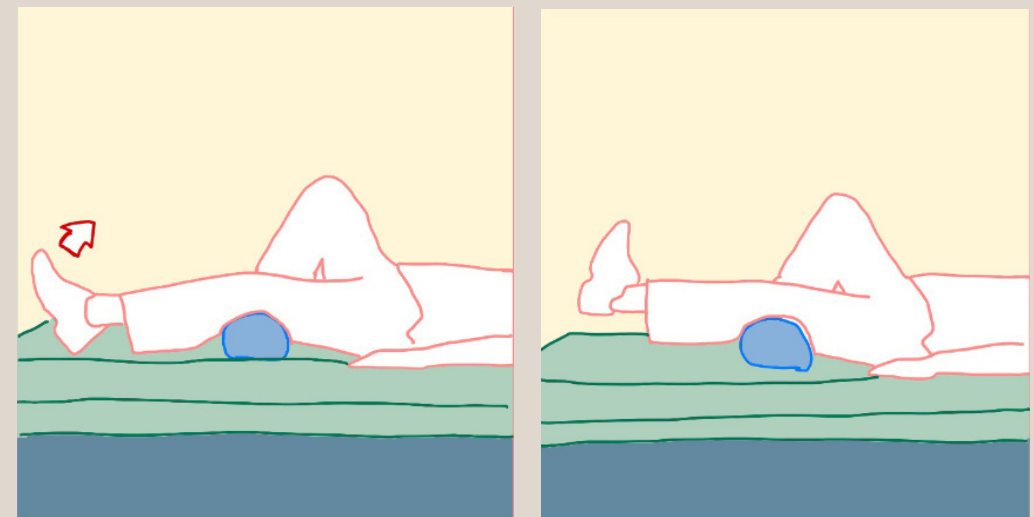
การออกกำลังกายแบบแรงกระแทกต่ำ
30 นาที/3 ครั้งต่อสัปดาห์
ว่ายน้ำ, เดินในน้ำ, ปั่นจักรยาน, เดินช้า ๆ เดินบนสายพานความเร็วต่ำสุด

RANGE OF MOTION EXERCISE



งอเข่าเข้าหาลำตัวเท่าที่ไม่ปวด
แล้วเหยียดออกไปจนสุดทำซ้ำ 5-10 ครั้ง แล้วสลับไปทำอีกข้างหนึ่งทำ
วันละ 2-4 รอบ

STRENGTHENING AND ENDURANCE EXERCISE



นอนหงาย ใช้หมอนใบเล็กหนุนใต้เข่า ให้หัวเข่าเล็กน้อย ค่อย ๆ เกร็งให้เข่า
เหยียดตรง ค้างไว้ 3-5 วินาที แล้วพัก ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง และสลับไปทำ
อีกข้างหนึ่ง ทำวันละ 2-4 รอบ ถ้าต้องการเพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อ ทำซ้ำเพิ่มได้ถึง 20 ครั้ง โดยไม่ทำให้ข้อเข่าเจ็บปวด

EXERCISES TO HELP WITH OSTEOARTHRITIS

DR. YAMAMOTO
FUNCTIONAL MEDICINE



Cycling



Swimming



Walking

DR. YAMAMOTO, FUNC MEDICINE CITED FROM: [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/PHOTO.PHP?](https://www.facebook.com/photo.php?fbid=813499513340663&id=104049117619043&set=A.136000907757197)
FBID=813499513340663&ID=104049117619043&SET=A.136000907757197

จัดทำโดย นิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 5 กลุ่ม B1
โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร
อาจารย์ที่ปรึกษา ผศ.พญ.วัชรารณีย์ ตาบุรี