

การออกกำลังกายด้วยการเดิน

สัปดาห์ที่	ระยะเวลา (นาที)	ระยะทาง (เมตร)	ความถี่ (ครั้ง/วัน)	ความเร็ว
1	5 - 10	250	2	ทอดน่อง
2	10 - 15	500	2	ทอดน่อง
3	15 - 20	1,000	2	สบายๆ
4	20 - 25	1,500	2	สบายๆ
5	25 - 30	1,500	1 - 2	สบาย/เร็ว
6	30 - 40	2,000	1 - 2	สบาย/เร็ว

ความถี่ในการออกกำลังกาย :
อย่างน้อย 3 - 5 วัน/สัปดาห์ หรือ 150 นาที/สัปดาห์

ความหนักในการออกกำลังกาย : ออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อย
หายใจแรงขึ้นเล็กน้อย โดยที่ยังสามารถสนทนาได้ตอบได้



การออกกำลังกาย **หลัง** เข้ารับกาผ่าตัด
หลอดเลือดหัวใจ และลิ้นหัวใจ



โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร
Naresuan University Hospital

หน่วยกายภาพบำบัด โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร

DEPARTMENT OF PHYSICAL THERAPY
NARESUAN UNIVERSITY HOSPITAL



โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร
Naresuan University Hospital

หน่วยกายภาพบำบัด โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร

DEPARTMENT OF PHYSICAL THERAPY
NARESUAN UNIVERSITY HOSPITAL

วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม สำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจ และหลอดเลือด

การออกกำลังกายที่ถูกต้อง และปลอดภัย ควรแบ่งช่วงของ
การออกกำลังกายเป็น **3 ช่วง** ได้แก่

ช่วงที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ซึ่งใช้เวลา
ประมาณ 5-10 นาที ประกอบด้วย การบริหารร่างกาย 9 ท่า ทำละ
10 ครั้ง หรือการเดินช้าๆ

ช่วงที่ 2 การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ในระยะแรก
แนะนำเป็นการเดิน จากนั้นหากผู้ป่วยสามารถออกกำลังกายด้วย
การเดินได้เป็นอย่างดีแล้ว สามารถปรับรูปแบบการออกกำลังกาย
ด้วยวิธีอื่นๆ เช่น ปั่นจักรยาน เป็นต้น

ช่วงที่ 3 การผ่อนคลาย (Cool Down) ใช้ระยะเวลา
ประมาณ 5-10 นาที เพื่อป้องกันอาการเวียนศีรษะ หน้ามืด
หรือเป็นลม หลังจากหยุดออกกำลังกาย



ท่าบริหารร่างกาย 9 ท่า



1. ใช้นิ้วชี้ และนิ้วกลาง ของมือด้าน
ที่ถนัดวางลงบริเวณข้อมือด้าน
นิ้วหัวแม่มือของแขนด้านตรงข้าม
2. จับคลื่นที่มากระทบกับนิ้วมือ เมื่อไม่พบให้เลื่อนนิ้วมือทั้งสอง
ไปจนพบตำแหน่งของคลื่นชีพจร
3. นับจำนวนคลื่น ที่มากระทบนิ้วมือ ใน **60 วินาที** โดยปกติ
แล้วในขณะที่พัก หัวใจจะเต้นประมาณ **60 ถึง 100 ครั้งต่อนาที**

อาการบ่งชี้ให้ควรหยุดออกกำลังกาย หรือกิจกรรมทางกาย

๑ อาการเจ็บแน่นหน้าอก ลักษณะบีบเค้น
เหมือนมีของหนักทับ เจ็บร้าวบริเวณคอ
ขากรรไกร และร้าวลงต้นแขนซ้าย ดังภาพ

- ๑ อาการใจสั่น
- ๑ อาการมึน หรือปวดศีรษะ คล้ายจะเป็นลม
- ๑ อาการคลื่นไส้ อาเจียน
- ๑ สายตาพร่ามัว
- ๑ อึดอัด หายใจไม่ออก

