

## ท่าที่ 5 ท่าเหยียดขา และสะโพก

ท่าเริ่มต้น ยืนห่างจากโต๊ะหรือเก้าอี้  
ประมาณ 1 ฟุต

การออกกำลังกาย ค่อย ๆ ยกขา  
ขวาไปข้างหลังให้ขาตรง แล้วค้างไว้  
ประมาณ 5 วินาที (นับ 1 ถึง 10)  
จากนั้นค่อย ๆ ลดเท้ากลับสู่ท่าเดิม  
และทำซ้ำอีกข้าง



10 ครั้ง/รอบ ; 5 รอบ/วัน

## ท่าที่ 6 ท่าวอสะโพก

ท่าเริ่มต้น ยืนตรง จับเก้าอี้หรือโต๊ะ  
เพื่อให้ ทรงตัวได้ดีขึ้น

การออกกำลังกาย ค่อย ๆ วอขา  
ข้างขวามาหาหน้าอก โดยไม่วอเอว  
และสะโพก ค้างไว้ประมาณ 5 วินาที  
(นับ 1 ถึง 10) จากนั้นค่อย ๆ ลดขา  
กลับสู่ท่าเดิม และทำซ้ำอีกข้าง



10 ครั้ง/รอบ ; 5 รอบ/วัน

# การออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการ **ล้ม**



โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร  
มหาวิทยาลัยนเรศวร มหาวิทยาลัยนเรศวร

หน่วยกายภาพบำบัด โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร

DEPARTMENT OF PHYSICAL THERAPY

NARESUAN UNIVERSITY HOSPITAL

## กลุ่มผู้สูงอายุ และกลุ่มเสี่ยงภาวะล้ม

ควรรอกำลึงกาย เพื่อพัฒนาความสามารถในการทรงตัวและป้องกันการล้ม เป็นท่าออกกำลังกายอย่างง่าย ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ที่ซับซ้อน และสามารถฝึกได้ที่บ้าน

### ข้อแนะนำ

1. การออกกำลังกายต้องทำในบริเวณพื้นเรียบ และต้องใกล้ผนัง โต๊ะ หรือ เติงก์ม้านั่ง เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถจับได้ทันทีหากเสียการทรงตัว
2. ควรรอกำลึงกายโดยมีผู้ดูแลใกล้ชิด
3. เริ่มออกกำลังกายโดยทำจำนวนน้อย ๆ แล้วค่อยเพิ่มจำนวนครั้งใน วันถัดไป



### ท่าที่ 1 ท่าเขย่งส้นเท้า

**ท่าเริ่มต้น** ยืนตรง จับโต๊ะหรือเก้าอี้ โดยยืนให้หลังตรง  
**การออกกำลังกาย** ยืนเขย่งปลายเท้าขึ้นช้า ๆ ให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ ค้างไว้ นับ 1 ถึง 10 จากนั้นค่อย ๆ ลดส้นเท้าลง

10 ครั้ง/รอบ ; 5 รอบ/วัน



10 ครั้ง/รอบ ; 5 รอบ/วัน

### ท่าที่ 2 ท่าเหยียดขา

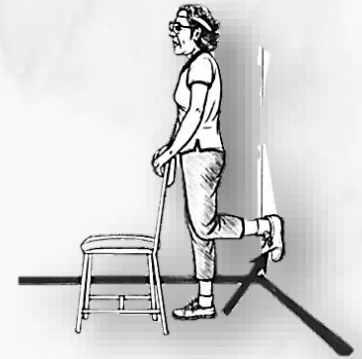
**ท่าเริ่มต้น** นั่งบนเก้าอี้ที่มีพนัก ค่อย ๆ เหยียดขาข้างหนึ่งไปข้างหน้าให้ตรงที่สุดเท่าที่จะทำได้

**การออกกำลังกาย** กระดกปลายเท้าค้างไว้ นับ 1 ถึง 10 จากนั้นค่อย ๆ ลดเท้าลงกลับสู่ท่าเดิม และทำซ้ำอีกข้าง

### ท่าที่ 3 ท่าย่อขา

**ท่าเริ่มต้น** ยืนตรง จับโต๊ะหรือเก้าอี้ ปรับหลังให้ตรง

**การออกกำลังกาย** ค่อย ๆ พับขาไปข้างหลังให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้จนขาอ่อนล่างขนานกับพื้น ค้างไว้ นับ 1 ถึง 10 หลังจากนั้นค่อย ๆ ลดเท้าลง ทำซ้ำอีกข้าง



10 ครั้ง/รอบ ; 4-5 รอบ/วัน



10 ครั้ง/รอบ ; 5 รอบ/วัน

### ท่าที่ 4 ท่าเหยียดขาไปด้านข้าง

**ท่าเริ่มต้น** ยืนตรงชิดโต๊ะหรือเก้าอี้ เท้าแยกจากกันประมาณหนึ่งช่วงไหล่

**การออกกำลังกาย** ค่อย ๆ กางขาข้างขวาไปด้านข้าง แล้วค้างไว้ นับ 1 ถึง 10 จากนั้น ค่อย ๆ ลดขาลงกลับสู่ท่าเดิม ทำซ้ำกับขาข้างซ้าย