



ตัวอย่างท่าออกกำลังกายแบบหนึ่ง

เหมาะกับผู้ที่มีความเสี่ยงล้มสูง ควรมีผู้ดูแลอยู่ใกล้ในระหว่างออกกำลังกาย
สวมเสื้อผ้าที่สบาย ไม่รัดแน่น
แนะนำเก้าอี้ที่หนึ่ง มีความมั่นคง หรือจัดชิดกำแพง
หยุดออกกำลังกายทันทีหากมีอาการเวียนศีรษะหรือเจ็บ



1. ท่าเตะขา

เตะขาข้างหนึ่งขึ้นจากพื้น ขณะเดียวกัน
กระดูกปลายเท้าขึ้น (ดึงปลายเท้าเข้าหาตัว)
ค้างไว้ 5 วินาที แล้วลดลง
ข้างละ 10 ครั้ง ทำซ้ำ 3 รอบ



2. ท่าแทงเข่า

ยกเข่าขึ้นสลับซ้าย-ขวา คล้ายการเดินอยู่กับที่
โดยพยายามให้เข่าอยู่ในแนวตรง ไม่แบะออก
ข้างละ 10 ครั้ง ทำซ้ำ 3 รอบ



3. ท่าจิกปลายเท้า

นั่งหลังตรง เท้าวางราบ
กดปลายเท้าลงกับพื้นคล้ายจิกเท้าค้างไว้
แล้วปล่อยลง
ข้างละ 10 ครั้ง ทำซ้ำ 3 รอบ



4. ท่ากระดูกปลายเท้า

นั่งหลังตรง เท้าวางราบ
กระดูกปลายเท้าขึ้นค้างไว้
แล้วปล่อยลง
ข้างละ 10 ครั้ง ทำซ้ำ 3 รอบ

อ้างอิง

Otago Medical School. Otago Exercise Programme to Prevent Falls in Older Adults. New Zealand: University of Otago;2003.

สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางเวชปฏิบัติการป้องกันและประเมินภาวะหกล้มในผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: สันทวารพิมพ์;2562

จัดทำโดย นายสุรพศ ใจคม (นักกิจกรรมบำบัด)

ภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล



ตัวอย่างท่าออกกำลังกายแบบหนึ่ง

เหมาะกับผู้ที่มีความเสี่ยงล้มสูง ควรมีผู้ดูแลอยู่ใกล้ในระหว่างออกกำลังกาย
สวมเสื้อผ้าที่สบาย ไม่รัดแน่น
แนะนำเก้าอี้ที่หนึ่ง มีความมั่นคง หรือจัดชิดกำแพง
หยุดออกกำลังกายทันทีหากมีอาการเวียนศีรษะหรือเจ็บ



5. ยกแขนขึ้น
มือถือขวดน้ำข้างละใบ
ยกแขนขึ้นด้านหน้าถึงระดับไหล่ แล้วลดลง
ข้างละ 10 ครั้ง ทำซ้ำ 3 รอบ



6. ท่ากางแขนออกด้านข้าง
มือถือขวดน้ำ ยกแขนออกด้านข้างจนถึง
ระดับไหล่ แล้วลดลง
ข้างละ 10 ครั้ง ทำซ้ำ 3 รอบ



7. ท่างอข้อศอกเข้าออก
มือถือขวดน้ำ หายฝ่ามือขึ้น งอข้อศอกขึ้นจน
ขวดน้ำใกล้ไหล่ แล้วเหยียดลง
ข้างละ 10 ครั้ง ทำซ้ำ 3 รอบ



8. ทำบีบบอล
ใช้มือทั้งสองข้าง บีบลูกบอลให้แน่น
แล้วคลายออก
ข้างละ 10 ครั้ง ทำซ้ำ 3 รอบ

อ้างอิง

Otago Medical School. Otago Exercise Programme to Prevent Falls in Older Adults. New Zealand: University of Otago;2003.

สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางเวชปฏิบัติการป้องกันและประเมินภาวะหกล้มในผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: สันทวารพิมพ์;2562

จัดทำโดย นายสุรพศ ใจคม (นักกิจกรรมบำบัด)
ภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล