



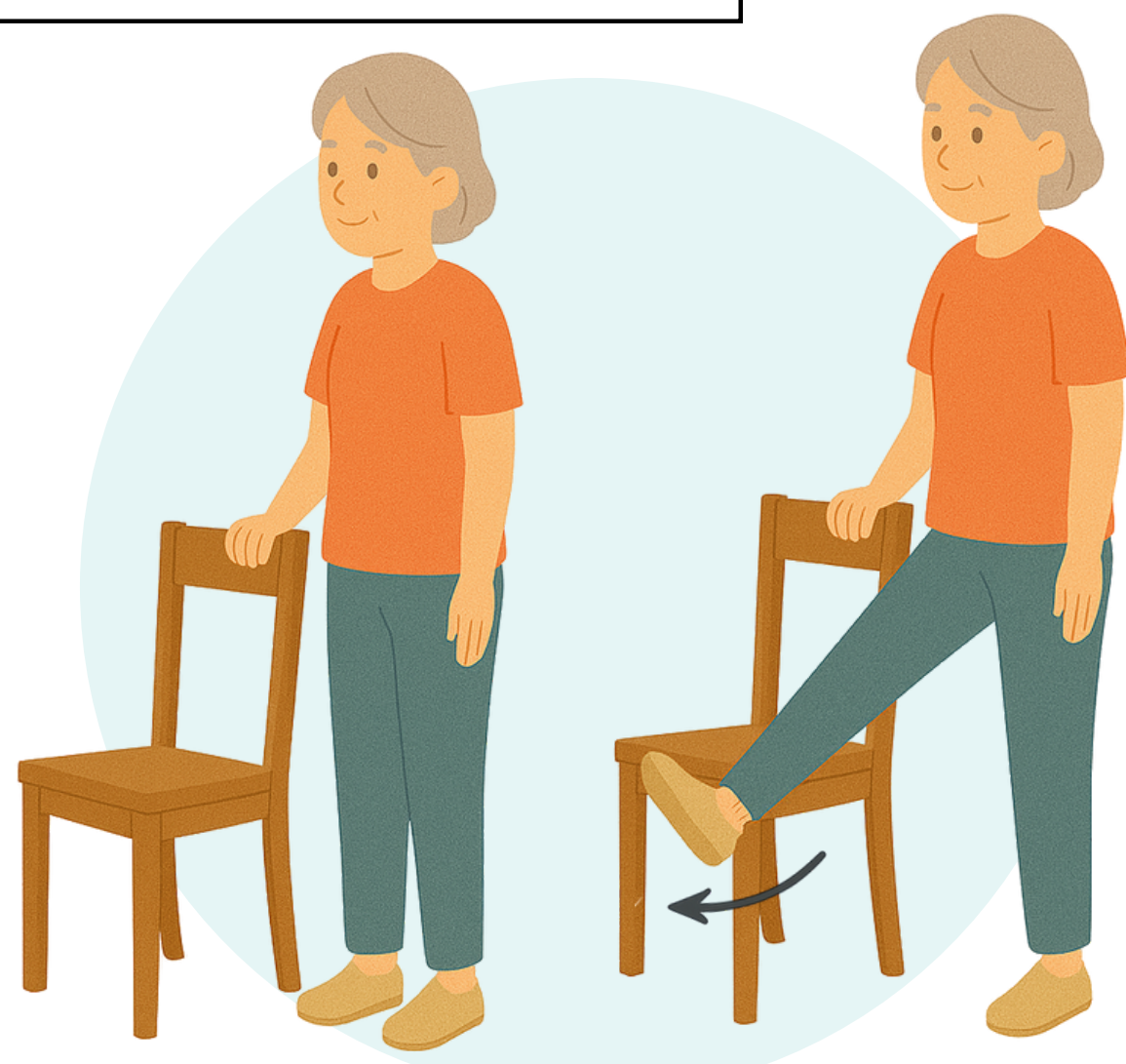
# ตัวอย่างทำออกกำลังกายแบบยืน

เหมาะกับผู้ที่มีความเสี่ยงล้มน้อย  
 สวมเสื้อผ้าที่สบาย ไม่รัดแน่น สวมรองเท้าที่มั่นคง  
 แนะนำออกกำลังกายบริเวณที่มีพื้นเรียบ ไม่ลื่น  
 แนะนำขณะออกกำลังกายเกาะวัตถุที่มั่นคงเช่น โต๊ะ เสา หรือ ราว  
 หุ่นออกกำลังกายทันทีหากมีอาการเวียนศีรษะหรือเจ็บ



## 1. ทำลุกนั่ง

นั่งบนเก้าอี้ที่มั่นคง เท้าวางราบ มือวางบนต้นขา  
 ลุกขึ้นยืนช้า ๆ หลังตรง แล้วค่อยๆ ย่อตัวนั่งลง  
 ทำ 10 ครั้ง ทำซ้ำ 3 รอบ



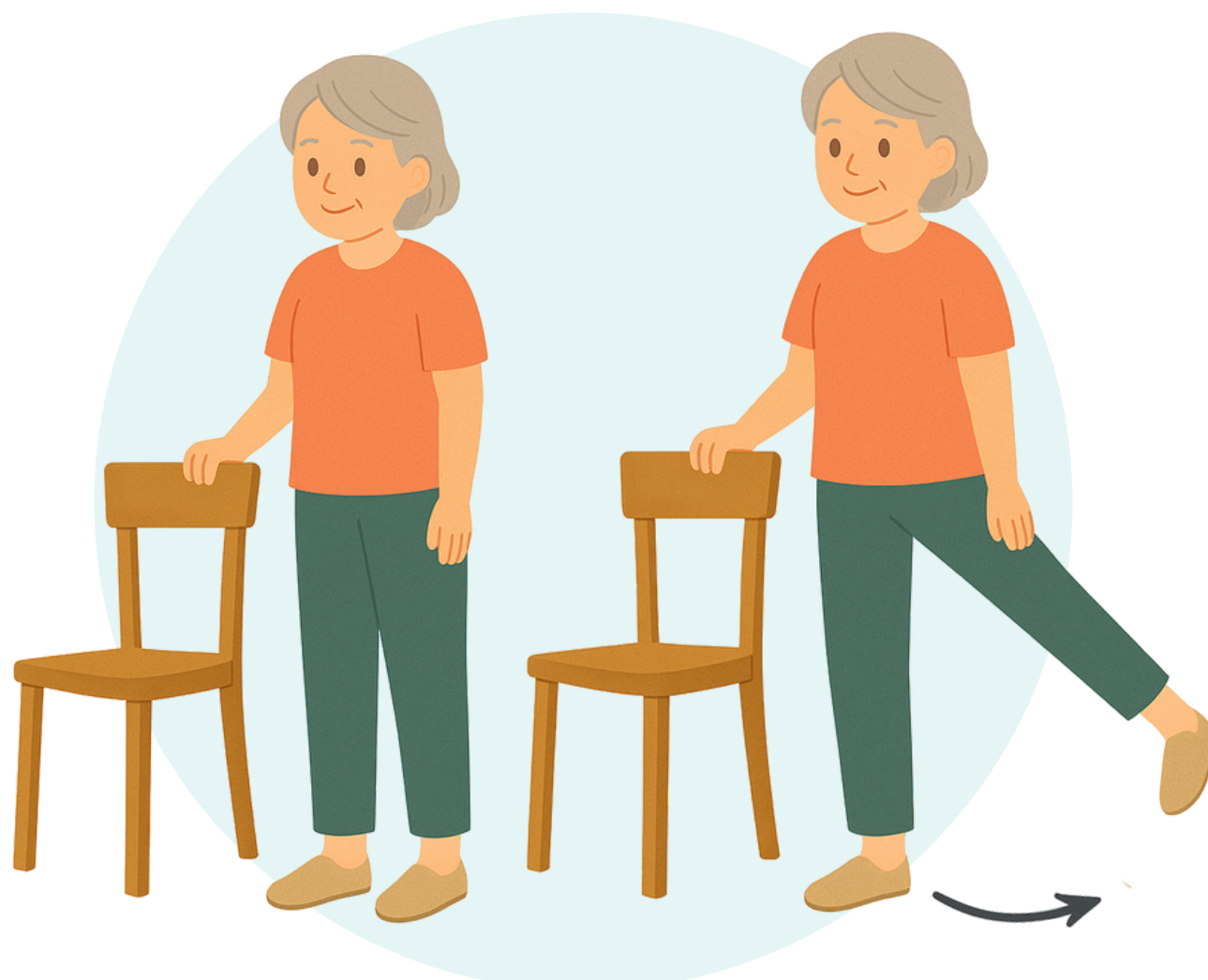
## 2. ทำเตะขาไปด้านหน้า

ยืนจับเก้าอี้ที่มั่นคง เตะขาข้างหนึ่งไปด้านหน้า  
 โดยเข่าตรง ค้างไว้ 3 วินาที แล้วกลับท่าเดิม  
 ทำ 10 ครั้ง ทำซ้ำ 3 รอบ



## 3. ทำเตะขาไปด้านหลัง

ยืนจับเก้าอี้ที่มั่นคง เตะขาข้างหนึ่งไปด้านหลัง  
 โดยเข่าตรง ค้างไว้ 3 วินาที แล้วกลับท่าเดิม  
 ทำ 10 ครั้ง ทำซ้ำ 3 รอบ



## 4. ทำกางขาไปด้านข้าง

ยืนจับเก้าอี้ที่มั่นคง  
 กางขาข้างหนึ่งออกไปด้านข้าง ปลายเท้าชี้ตรง  
 ค้างไว้ 3 วินาที แล้วกลับท่าเดิม  
 ทำ 10 ครั้ง ทำซ้ำ 3 รอบ

อ้างอิง

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

สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางเวชปฏิบัติการป้องกันและประเมินภาวะหกล้มในผู้สูงอายุ.

กรุงเทพฯ: สันทติการพิมพ์;2562



# ตัวอย่างท่าออกกำลังกายแบบยืน

เหมาะกับผู้ที่มีความเสี่ยงล้มน้อย  
สวมเสื้อผ้าที่สบาย ไม่รัดแน่น สวมรองเท้าที่มั่นคง  
แนะนำออกกำลังกายบริเวณที่มีพื้นเรียบ ไม่ลื่น  
แนะนำขณะออกกำลังกายเกาะวัตถุที่มั่นคงเช่น โต๊ะ เสา หรือ ราว  
หยุดออกกำลังกายทันทีหากมีอาการเวียนศีรษะหรือเจ็บ



5. ทำยืนเขย่งปลายเท้า  
นั่งบนเก้าอี้ที่มั่นคง เท้าวางราบ มือวางบนต้นขา  
ลุกขึ้นยืนช้า ๆ หลังตรง แล้วค่อย ๆ ย่อตัวนั่งลง  
ทำ 10 ครั้ง ทำซ้ำ 3 รอบ



6. ทำยืนกระดกปลายเท้า  
ยืนจับเก้าอี้ที่มั่นคง เตะขาข้างหนึ่งไปด้านหน้า  
โดยเข่าตรง ค้างไว้ 3 วินาที แล้วกลับท่าเดิม  
ทำ 10 ครั้ง ทำซ้ำ 3 รอบ



7. ทำยืนย่อเท้า  
ยกเข่าขึ้นให้เท้าพ้นพื้น  
ทำสลับข้าง นับ 1  
ทำ 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: สันทิวการพิมพ์;2562

จัดทำโดย นายสุรพศ ใจคม (นักกิจกรรมบำบัด)  
ภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล



# ตัวอย่างทำออกกำลังกายแบบยืน

เหมาะกับผู้ที่มีความเสี่ยงล้มน้อย  
สวมเสื้อผ้าที่สบาย ไม่รัดแน่น สวมรองเท้าที่มั่นคง  
แนะนำออกกำลังกายบริเวณที่มีพื้นเรียบ ไม่ลื่น  
แนะนำขณะออกกำลังกายเกาะวัตถุที่มั่นคงเช่น โต๊ะ เสา หรือ ราว  
หยุดออกกำลังกายทันทีหากมีอาการเวียนศีรษะหรือเจ็บ



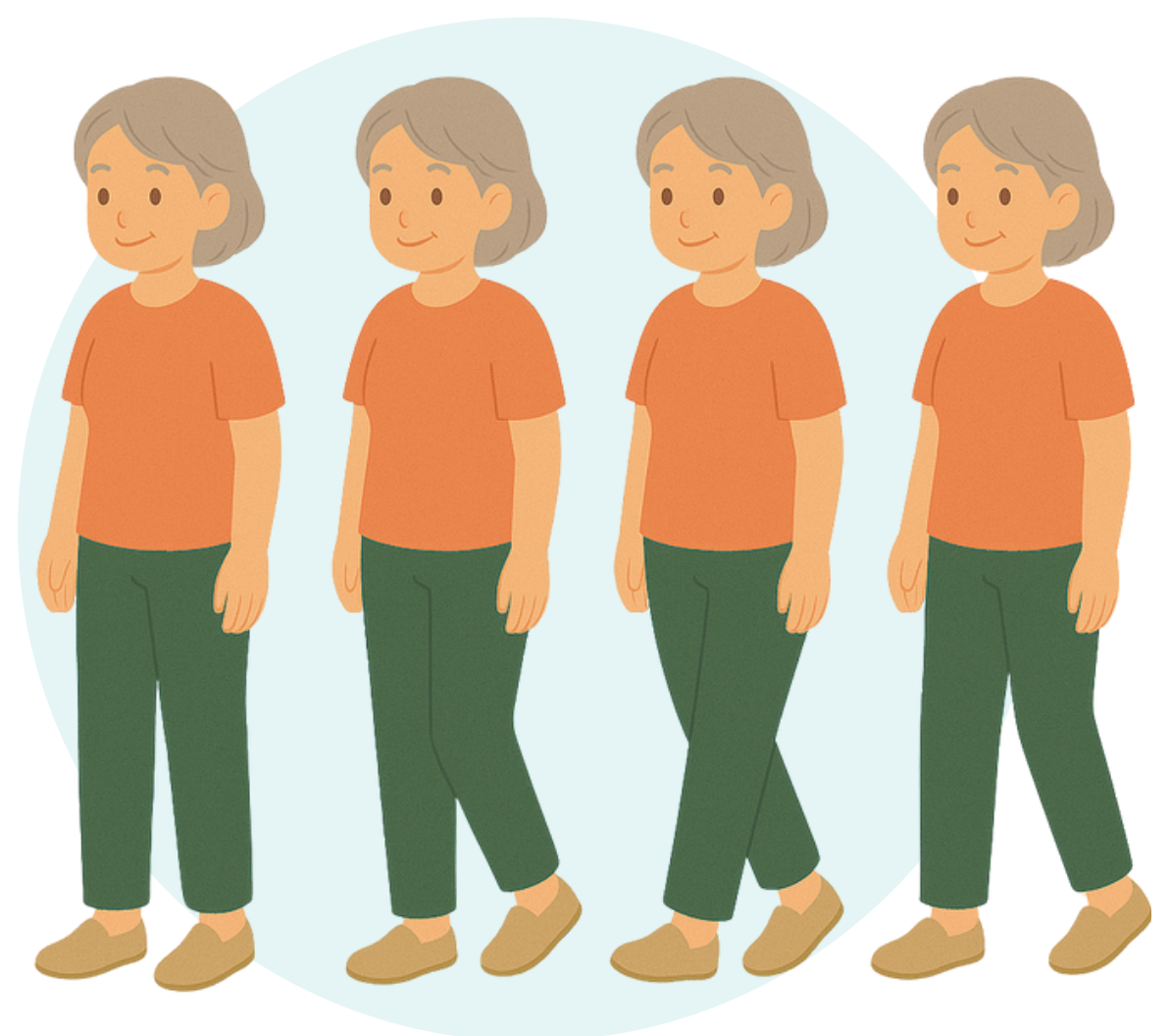
8. ทำยีนขาเดียว  
ยกเท้าไปด้านหลัง ให้พื้นพื้น  
ยีนทรงตัวให้ได้ 10 วินาที  
ทำซ้ำ 3 รอบ



9. ทำเดินด้านข้าง  
เดินไปด้านข้างช้า ๆ 10 ก้าว  
จากนั้นเดินกลับอีก 10 ก้าว  
ทำซ้ำ 3 รอบ



10. ทำยีนต่อส้นเท้า  
ยีนวางเท้าข้างหนึ่งไว้หน้าอีกข้างหนึ่ง  
ปลายเท้าชิดส้นเท้า ยืนค้างไว้ 10 วินาที  
ใช้มือจับพุงหากจำเป็น  
ทำซ้ำ 3 รอบ



11. ทำเดินต่อส้นเท้า  
เดินไปข้างหน้า  
โดยวางปลายเท้าชิดส้นเท้าทุกก้าว  
เดิน 10 ก้าว 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: สันทวีการพิมพ์;2562

จัดทำโดย นายสุรพศ ใจคม (นักกิจกรรมบำบัด)  
ภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล