

วิธีเริ่มก่อนออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

- ผู้สูงอายุที่ไม่มีโรคประจำตัว ก่อนออกกำลังกายจะต้องมีการตรวจร่างกายก่อนที่จะเริ่มออกกำลังกาย เพราะคนที่มีอายุมากขึ้นมักจะมีโรคภัยไข้เจ็บซ่อนเร้นอยู่ เช่นโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน เป็นต้น
- ผู้สูงอายุที่มีโรคภัยไข้เจ็บ ไม่ใช่จะออกกำลังกายไม่ได้ แต่ต้องออกกำลังกายภายใต้การดูแลและคำแนะนำของแพทย์ พร้อมกับได้รับการตรวจสอบสมรรถภาพทางกายด้วย

หลักการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

- ความหนักของการออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายที่ความหนักร้อยละ 60 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของแต่ละบุคคล และไม่ควรเกินร้อยละ 85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดแต่ละบุคคล
- ความบ่อย หรือความถี่ในการออกกำลังกาย ในช่วงต้นของการออกกำลังกายควรปฏิบัติอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ทำวันเว้นวันเพื่อให้กล้ามเนื้อได้รับการพักผ่อน เมื่อร่างกายเริ่มปรับตัวได้แล้วก็สามารถเพิ่มเป็น 4-5 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่ไม่ควรเกิน 5 ครั้งต่อสัปดาห์
- ระยะเวลาในการออกกำลังกาย การออกกำลังกายควรอยู่ในช่วง 20-30 นาทีโดยแบ่งเป็นช่วงอบอุ่นร่างกาย ซึ่งรวมถึงการเหยียด ยืด กล้ามเนื้อประมาณ 5-10 นาที ช่วงออกกำลังกาย ไม่ต่ำกว่า 12 นาที และช่วงฟื้นฟูร่างกายสู่สภาพปกติ ประมาณ 5-10 นาที เวลาในแต่ละช่วงต่างๆ สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม
- ความก้าวหน้าในการออกกำลังกาย เริ่มด้วยจำนวนน้อยก่อนแล้วจึงค่อยๆ เพิ่มขนาด หรือความหนักของการออกกำลังกาย ในช่วงแรกควรเริ่มด้วยการออกกำลังกายที่ความหนักร้อยละ 55 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด จากนั้นค่อยๆ เพิ่มเป็นร้อยละ 60 ร้อยละ 65 ร้อยละ 70 ไปตามลำดับ
- ชนิดของการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา ต้องหลีกเลี่ยงกีฬาที่ต้องใช้แรงปะทะ หรือกีฬาที่ต้องใช้ความสัมผัสของประสาทสูง เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้ หากเป็นโรคความดันโลหิตไม่ควรออกกำลังกายด้วยการยกน้ำหนัก เพราะจะทำให้เกิดอันตรายต่อหลอดเลือดได้ เนื่องจากการออกกำลังกายชนิดนี้ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นไปอีก



การเตรียมตัวออกกำลังกาย

ไม่ว่าท่านจะอายุเท่าใด และไม่ได้ออกกำลังกายนานแค่ไหน การออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยให้ท่านมีสุขภาพที่ดีขึ้น แต่การออกกำลังกายให้ได้ผลจะต้องค่อยๆ สร้าง ต้องใช้เวลา แบ่งการออกกำลังกายเป็น 3 ชนิด คือ ความยืดหยุ่น ความแข็งแรง และความทนทาน โดยเรียงลำดับจากระดับเบาไปจนถึงระดับหนัก และปรึกษาแพทย์ที่ดูแลท่าน หากยังไม่เคยออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่ดี ประกอบด้วยการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง อาจจะใช้วิธีเดินรอบบ้านหากอากาศไม่ร้อน หรือหนาวเกินไป หรือเดินในบ้าน เดินบนสายพาน ซี่จักรยาน เป็นต้น ปกติจะใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกายประมาณ 5-10 นาที การอบอุ่นร่างกายจะทำให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะส่วนต่างๆ ได้มากขึ้น หัวใจและหลอดเลือดมีการเตรียมพร้อมมากขึ้น ป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย หลังจากนั้นจึงเริ่มยืดกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. การออกกำลังกายเฉพาะส่วน เช่น การบริหารข้อไหล่ในผู้ป่วยโรคไหล่ติด การบริหารกล้ามเนื้อหลังในผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลัง และการบริหารกล้ามเนื้อรอบข้อเข่าในกรณีข้อเข่าเสื่อม
2. การออกกำลังกายโดยทั่วไป ซึ่งจะมีผลทำให้จิตใจแจ่มใส ร่างกายแข็งแรง และมีผลดีโดยอ้อมคือ ทำให้ผู้สูงอายุมีการทรงตัวที่ดีขึ้น ลดอุบัติเหตุการลื่นล้ม ซึ่งเป็นสาเหตุของกระดูกหักรวมทั้งการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงอื่น ๆ เช่น ภาวะปอดบวม ภาวะติดเชื้อ เป็นต้น



การออกกำลังกายในผู้สูงอายุควรเป็นการออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ เช่นการวิ่งเหยาะๆ ในกรณีที่ไม่มีอาการข้อเข่าเสื่อม การเดิน การเต้นแอโรบิก การรำมวยจีน การรำไม้พลอง เป็นต้น ภาวะที่ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย

1. อาการเจ็บแน่นหน้าอก ที่ยังควบคุมไม่ได้
2. มีความดันโลหิตสูงขณะออกกำลังกาย
3. การเต้นของหัวใจไม่สม่ำเสมอ
4. อาการเวียนศีรษะ
5. สภาพแวดล้อม และภูมิอากาศไม่เหมาะสม
6. หลังรับประทานอาหารมื้อหลัก