

# ความมั่นคงในการทรงตัว

ในการทำกิจวัตรประจำวันต่างๆ เช่น การเปลี่ยนท่าทาง การยืน-เดิน ต้องอาศัยการทรงตัว เพื่อไม่ให้เรามีอาการเซ เสียหลัก และล้ม

การทรงตัวได้อย่างมั่นคง เกิดจากการประสานงานระหว่างสมอง อวัยวะทรงตัวในหู การมองเห็น และการตอบสนองแบบเฉียบพลันของข้อต่อและกล้ามเนื้อ

หากประสิทธิภาพการทำงานของโครงสร้างดังกล่าวลดลง หรือสูญเสียหน้าที่ไป จึงส่งผลให้การทรงตัวเสียไป นำไปสู่การเกิดปัญหาการทรงตัว (Balance Problems) หรือภาวะการทรงตัวไม่มั่นคง (Postural instability)

ซึ่งเราสามารถกระตุ้น หรือฝึกให้โครงสร้างของร่างกายมีประสิทธิภาพการทำงานที่ดีขึ้นด้วย “การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมการทรงตัว”

## จุดประสงค์การออกกำลังกาย

1. เพื่อฝึกการประสานงานของกล้ามเนื้อและข้อต่อ
2. เพื่อเพิ่มกำลังของกล้ามเนื้อ
3. เพื่อฝึกรักษาท่าทางอิริยาบถ
4. เพื่อเพิ่มความคล่องตัวในการเปลี่ยนท่าทาง

## ท่าที่ 1 ถ่ายน้ำหนักสลับซ้ายและขวา



เริ่มต้นในท่ายืนกางขาเล็กน้อย ลงน้ำหนักที่ขาทั้งสองข้างเท่าๆกัน จากนั้นเริ่มถ่ายน้ำหนักลงบนขาขวา นับ 1-5 และเปลี่ยนมาลงน้ำหนักบนขาซ้ายนับ 1-5 เช่นกัน ทำสลับกันขวาและซ้าย 15-20 ครั้ง/รอบ

## ท่าที่ 2 ยืนเท้าชิดกัน



ยืนเท้าสองข้างชิดกัน แขนสองข้างจับที่บริเวณเอว ยืนทรงตัวให้นิ่งที่สุด นับ 1-10 แล้วพัก โดยการกางขาออกจากกันเล็กน้อย ทำซ้ำ 15-20 ครั้ง/รอบ

## ท่าที่ 3 เดินก้าวด้านข้าง



เดินบนพื้นราบโดยก้าวเท้าขวาออกไปทางด้านข้าง แล้วก้าวเท้าซ้ายตามจนครบ 10 ก้าว เปลี่ยนไปก้าวออกไปทางด้านซ้าย แล้วก้าวเท้าขวาตามเช่นเดียวกัน 10 ก้าว

## ท่าที่ 4 ยืนย่อเท้าอยู่กับที่



ยืนกางขาเล็กน้อย ยกขาขวาขึ้นในลักษณะงอเข่า งอสะโพกท่ามุม 90 องศา และวางขาลง จากนั้นเปลี่ยนมายกขาซ้ายขึ้น และลงในลักษณะเดียวกัน ทำสลับกันข้างขวาและซ้าย 15-20 ครั้ง/รอบ 2-3 รอบ/วัน

### ท่าที่ 5 เดินก้าวข้ามสิ่งกีดขวาง



นำสิ่งของที่มีลักษณะขึ้นเล็ก ความสูงไม่มาก วางที่พื้น (ดังรูป) หรือใช้เทปสีแปะลงบนพื้นในลักษณะสลับข้างเป็นแนวเส้นตรงสองเส้นขนานกัน เดินตามแนวเส้นตรงนั้นโดยก้าวเท้าทั้งสองข้างให้พ้นหรือห้ามโดนสิ่งกีดขวางเป็นจำนวน 10 ก้าว กลับหลังหัน เดินอีก 10 ก้าว ทำซ้ำ 3-5 รอบ/วัน

### ท่าที่ 6 ก้าวขึ้น-ลงขั้นบันได



ยืนหน้าขั้นบันได ก้าวขาขวาขึ้นวางบนบันได 1 ขั้น ลงน้ำหนักที่ขาขวา แล้วก้าวขาขวาลงวางบนพื้น ก้าวขึ้นด้วยขาข้างเดิมซ้ำต่อไป หลังจากนั้นเปลี่ยนมาก้าวขาซ้ายขึ้นบันไดในลักษณะเดียวกัน 15-20 ครั้ง/รอบ 2-3 รอบ/วัน

### ท่าที่ 7 ยืนเขย่งปลายเท้า



ยืนกางขาเล็กน้อย เขย่งปลายเท้าทั้งสองข้าง แล้วกลับมายืนตรง ทำซ้ำต่อไป 15-20 ครั้ง/รอบ 2-3 รอบ/วัน

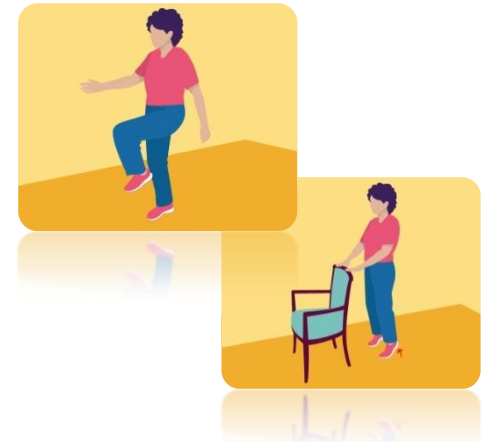
- ❖ ทำออกกำลังกายข้างต้น เริ่มต้นจากท่าที่ง่าย และเพิ่มความยากขึ้นเรื่อยๆ ทำอย่างช้าๆ เมื่อทำได้ดีขึ้น จึงเพิ่มจำนวนครั้ง และความเร็ว
- ❖ ควรมีผู้ดูแลให้การระมัดระวังระหว่างการฝึก และหากรู้สึกไม่มั่นคงขณะฝึกให้จับพนักเก้าอี้
- ❖ หากมีอาการปวด หรือล้าขาขณะออกกำลังกาย ควรหยุดออกกำลังกายในที่นั้น
- ❖ หากมีอาการมึน หรือเวียนศีรษะ หยุดออกกำลังกายทันที

เอกสารอ้างอิง : Preidt, R. (2014, May 20). Exercise Aids in Stroke Recovery. Retrieved from <https://www.webmd.com/stroke/news/20140520/exercise-aids-instroke-recovery>.

คณะกรรมการวิชาการ กองเวชศาสตร์ฟื้นฟู  
โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า โทร.027633638  
“กันยายน 2563”



## การออกกำลังกายเพื่อเพิ่ม ความมั่นคงในการทรงตัวที่บ้าน (Balance training)



## แผนกายภาพบำบัด

กองเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า