

ความมั่นคงในการทรงตัว

ในการทำกิจวัตรประจำวันต่างๆ เช่น การเปลี่ยนท่าทาง การยืน-เดิน ต้องอาศัยการทรงตัวเพื่อไม่ให้เรามีอาการเซ 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. เพื่อฝึกรักษาท่าทางอริยาบถ
4. เพื่อเพิ่มความคล่องตัวในการเปลี่ยนท่าทาง

ท่าที่ 1 ถ่ายน้ำหนักสลับซ้ายและขวา



เริ่มต้นในท่ายืนกางขาเล็กน้อย ลงน้ำหนักที่ขาทั้งสองข้างเท่าๆกัน จากนั้นเริ่มถ่ายน้ำหนักลงบนขาขวานับ 1-5 และเปลี่ยนมาลงน้ำหนักบนขาซ้ายนับ 1-5 เช่นกัน ทำสลับกันขวาและซ้าย 15-20 ครั้ง/รอบ 2-3 รอบ/วัน

ท่าที่ 2 ยืนเท้าชิดกัน



ยืนเท้าสองข้างชิดกัน แขนสองข้างจับที่บริเวณเอว ยืนทรงตัวให้นิ่งที่สุด นับ 1-10 แล้วพัก โดยการกางขาออกจากกันเล็กน้อย ทำซ้ำ 15-20 ครั้ง/รอบ 2-3 รอบ/วัน

ท่าที่ 3 ยืนเขย่งปลายเท้า



ยืนกางขาเล็กน้อย เขย่งปลายเท้าทั้งสองข้างกลับมาเป็นตรง ทำซ้ำต่อไป 15-20 ครั้ง/รอบ 2-3 รอบ/วัน

ท่าที่ 4 ยืนย่อเท้าอยู่กับที่



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

ที่ 5 เดินก้าวด้านข้าง



เดินบนพื้นราบโดยก้าวเท้าขวาออกไปทางด้านข้าง แล้วก้าวเท้าซ้ายตามจนครบ 10 ก้าว เปลี่ยนไปก้าวออกไปทางด้านซ้าย แล้วก้าวเท้าขวาตามเช่นเดียวกัน 10 ก้าว เป็นจำนวน 3-5 รอบ/เซท 2-3 เซท/วัน

ท่าที่ 6 ก้าวขึ้น-ลงขั้นบันได



ยืนหน้าขั้นบันได ก้าวขาขวาขึ้นวางบน บันได 1 ชั้น ลงน้ำหนักที่ขาขวา แล้วก้าวขาขวาลงวางบนพื้น ก้าวขึ้นด้วยขาข้างเดิมซ้ำต่อไป หลังจากนั้นเปลี่ยนมาก้าวขาซ้ายขึ้นบันไดในลักษณะเดียวกัน 15-20 ครั้ง/รอบ 2-3 รอบ/วัน

ท่าที่ 7 เดินก้าวข้ามสิ่งกีดขวาง



นำสิ่งของที่มีลักษณะชิ้นเล็ก ความสูงไม่มาก วางที่พื้น (ดั่งรูป)หรือใช้เทปสีแปะลงบนพื้น ในลักษณะ สลับข้างเป็นแนวเส้นตรงสองเส้นขนานกัน เดินตามแนวเส้นตรงนั้นโดยก้าวเท้าทั้งสองข้างให้พ้นหรือห้ามโดนสิ่งกีดขวาง เป็นจำนวน 10 ก้าว แล้วกลับหลังหันเดินอีก 10 ก้าว ทำซ้ำ 3-5 รอบ

- ❖ ท่าออกกำลังกายข้างต้น เริ่มต้นจากท่าที่ง่าย และเพิ่มความยากขึ้นเรื่อยๆ ควรเริ่มฝึกจากท่าที่ง่ายก่อน ทำอย่างช้าๆ เมื่อทำได้ดี ขึ้นจึงเพิ่มจำนวนครั้ง และความเร็ว
- ❖ ควรมีผู้ดูแลให้การระมัดระวังระหว่างการฝึก และหากรู้สึกไม่มั่นคงขณะฝึกให้จับพนักเก้าอี้
- ❖ หากมีอาการปวด หรือล้าขาขณะออกกำลังกายควรหยุดออกกำลังกายในทันที
- ❖ หากมีอาการมึน หรือเวียนศีรษะ ให้หยุดออกกำลังกายทันที



แผนกายภาพบำบัด

กองเวชศาสตร์ฟื้นฟู

โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า



ท่าออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความมั่นคงในการทรงตัว (Balance training)