

## ข้อเสนอแนะ

- ▶ ควรเลือกยางยืดให้เหมาะสมกับระดับความแข็งแรง หรือมีความหนักมากกว่า 30 ปอนด์
- ▶ ควรอบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อประมาณ 5 - 10 นาที ก่อนและหลังออกกำลังกาย
- ▶ จับ ยืดปลายแผ่นยางยืดให้แน่น ระวังการตีกลับของยางยืด
- ▶ ใช้เก้าอี้ที่มีพนักพิง ที่พนักแขน ไม่มีล้อ มั่นคง แข็งแรง
- ▶ การเก็บยางยืด ควรหลีกเลี่ยงความร้อน และระวังวัตถุหรือของมีคม
- ▶ หากท่านออกกำลังกายไประยะหนึ่ง 4 - 6 สัปดาห์ ต้องการพัฒนาและเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ท่านสามารถค้นหาทำออกกำลังกายเพิ่มเติม ได้จากช่องทาง youtube.com โดยใช้คำ “ออกกำลังกายด้วยยางยืด” ค้นหา



ไลน์ ข่าวสารป้องกัน  
พลัดตกหกล้ม



คลิป การออกกำลังกาย  
แบบใช้แรงต้าน

SCAN HERE

“ติดตามข่าวสาร  
เป็นเพื่อนกับเรา  
ไลน์กันลั้ม”



กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค  
<https://ddc.moph.go.th/dip/>  
<https://www.facebook.com/thaiinjury/>

## เตรียมความพร้อม

### วัยทำงานระยะปลาย ป้องกันพลัดตกหกล้ม

- ▶ ประเทศไทยมีกลุ่มวัยทำงานระยะปลาย (อายุ 50 - 59 ปี) สูงเกือบ 10 ล้านคน
- ▶ ในแต่ละปีจะมีวัยทำงานระยะปลาย เข้าสู่วัยสูงอายุ ประมาณ 9 แสนคน
- ▶ จากการศึกษา พบภาวะมวลกล้ามเนื้อลดลง ร้อยละ 1 - 2 ต่อปี
- ▶ ร้อยละ 60 ของกลุ่มวัยทำงานระยะปลาย มีภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย



ผู้ที่มีภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย พบว่ามีความสัมพันธ์กับการทรงตัวไม่ดี และเพิ่มความเสี่ยงต่อการหกล้มได้ง่าย ซึ่งร้อยละ 30 ของกลุ่มวัยทำงานระยะปลาย มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ มีประวัติโรคประจำตัวและทานยาเสี่ยง ร้อยละ 51 ค่ารักษาพยาบาลการหกล้มแล้วบาดเจ็บต่อครั้งเฉลี่ย 35,824 บาท

### ปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ทำให้มีภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย

- ขาดการออกกำลังกาย
- มีโรคประจำตัว
- การรับประทานโปรตีนไม่เพียงพอ
- อายุที่เพิ่มมากขึ้น



การชะลอและเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ ทำได้ง่ายๆ จากการรับประทานอาหาร การพักผ่อนที่เพียงพอ และการออกกำลังกาย โดยเฉพาะการออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน เช่น การออกกำลังกายโดยใช้ยางยืด จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่น และการทรงตัวที่ดี

### ทำที่ 1 ทำบริหารกล้ามเนื้อขาด้านหลัง

จับยางยืดดัดรูป ถีบขาและเหยียด ออกไปให้สุด เมื่อทำครบจำนวน 10 - 15 ครั้ง ให้สลับข้าง



### ทำที่ 2 ทำบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องและต้นแขน

นอนราบกับพื้น ค่อยๆ ยกศีรษะ ไหล่ และลำตัว ลุกเป็นท่านั่งหลังตรง



### ทำที่ 3 ทำบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและฝึกการทรงตัว

ยกเท้าอูเ่า พร้อมกับบงอศอก ใ้มือ ดึงปลายยางรั้งไว้ กดเท้าลงจนเท้าแตะพื้น หากท่านยืนแล้วไม่มั่นคง สามารถนั่งเก้าอี้ แล้วทำท่านี้ได้ เมื่อทำครบจำนวน 10 - 15 ครั้ง ให้สลับข้าง



### ทำที่ 4 ทำบริหารกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลังและหัวไหล่

บริหารต้นแขนขวาให้ใช้มือซ้ายจับเชือก อยู่ระดับเอว หงายมือออกข้างนอก มือขวา จับเชือกให้อยู่ระดับศีรษะด้านหลังโดยคว่ำฝ่ามือเข้าหาศีรษะ มือซ้ายอยู่กับที่ มือขวาดึงเชือกให้จนสุดแขน เมื่อทำครบจำนวน 10 - 15 ครั้ง ให้สลับข้าง



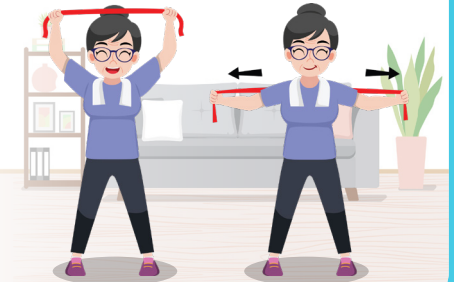
### ทำที่ 5 บริหารกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง

ยืนตรง แยกขาความกว้าง เสมอไหล่ จับยางยืดดัดรูป เอนลำตัวให้มากที่สุด ไปทางด้านตรงข้ามกับมือที่จับยางยืด เมื่อทำครบจำนวน 10 - 15 ครั้ง ให้สลับข้าง



### ทำที่ 6 บริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนบนด้านหลัง

จับยางยืดดัดรูป หงายมือออกข้างนอก ออกแรงดึงยางยืดให้อยู่หลังหัวไหล่ ซ้ำๆ และค่อยๆ ดันแรงหนีกลับไปอยู่ในท่าเดิม



ในผู้ที่เริ่มต้นควรเริ่มจากจำนวนน้อย ๆ ก่อน

- ทำ 10 - 15 ครั้ง ทั้งหมด 3 - 5 เซต พัก 1 - 2 นาที ระหว่างเซต
- ประมาณ 2 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์