

ยืดหยุ่นเพิ่มพลัง

อนุสรา แสงพลอย, เผ่าพันธ์ โพธิ์ทองนาค และคณะ

โรงพยาบาลห้วยพลู

ความเป็นมาและความสำคัญของงาน : ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โรคที่เป็นปัญหาทางด้านสาธารณสุขที่สำคัญและเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุได้แก่ โรคข้อเข่าเสื่อม การล้มถือเป็น 1 ใน 6 อันดับของการบาดเจ็บและเสียชีวิตในผู้สูงอายุ ปัจจัยที่ทำให้เกิดการล้มนั้นมีหลายประการ เช่น การอ่อนแรงของกล้ามเนื้อ การสูญเสียความสามารถในการทรงตัว ดังนั้นการกระตุ้นและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายที่บ้าน ให้กล้ามเนื้อที่อยู่รอบข้อเข่ามีความแข็งแรงจะช่วยป้องกันการล้มในผู้สูงอายุและเพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุในชุมชนได้ออกกำลังกายที่บ้านโดยใช้วัสดุที่หาและทำได้ง่ายไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย
2. เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและขาในผู้สูงอายุ ลดภาวะการหกล้มในผู้สูงอายุ

ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. นำหนังยางวงที่เหลือใช้มาร้อยเป็นเชือกเพื่อใช้เป็นแรงต้านในการออกกำลังกายส่วนต่างๆ
2. แนะนำการออกกำลังกายท่าต่างๆในกลุ่มผู้สูงอายุ
3. มีการประเมินภาวะเสี่ยงของการหกล้มโดยใช้แบบทดสอบที่ชื่อ Time Up and Go Test (ปกติผู้สูงอายุควรใช้เวลา 10 วินาที หรือน้อยกว่า หากใช้เวลามากกว่า 30 วินาที แสดงว่าเสี่ยงต่อการหกล้ม)

ผลการดำเนินงาน : พบว่าการออกกำลังกายโดยใช้หนังยาง สามารถกระตุ้นให้ผู้สูงอายุในชุมชนหันมาออกกำลังกายมากขึ้น การออกกำลังกายแบบกลุ่มทำให้ผู้สูงอายุสนุกและคลายเครียด รวมถึงยังเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อ ความคล่องตัว ทำให้เกิดภาวะเสี่ยงต่อการหกล้มลดลง โดยวัดจาก การทดสอบ (TUGT) ผู้สูงอายุใช้เวลาลดลง จากการทดสอบผู้สูงอายุ 30 คน ใช้เวลาในการเดินลดลงคิดเป็น 87 % เวลาเท่าเดิม 10 % และน้อยลง 3 % เนื่องด้วยอายุที่มากของผู้สูงอายุเอง และยังสามารถทำให้กลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการข้อเข่าเสื่อมมีอาการปวดลดลง วัดจากการถาม Pain scale ในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม พบว่า Pain ลดลง 90 % ในกลุ่มผู้สูงอายุที่ปวดเข่า

สรุป : สรุปได้ว่าการออกกำลังกายโดยใช้หนังยาง สามารถกระตุ้นให้ผู้สูงอายุหันมาออกกำลังกายมากขึ้นเนื่องจากได้ทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน มีความสนุกสนาน คลายเครียด ทั้งยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงของแขนขา ทำให้ผู้สูงอายุมีความคล่องตัว มีการทรงตัวที่ดี ส่งผลให้เกิดภาวะหกล้มลดลงและลดอาการปวดเข่าในกลุ่มผู้สูงอายุที่ข้อเข่าเสื่อมได้

ข้อเสนอแนะ : ประยุกต์ใช้ได้กับผู้ป่วยหลายประเภทเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของแขนและขา