

“Conditioning Exercises for Elderly”

ต่อไปนี้เป็นกรสร้างโปรแกรมเพื่อนำสู่การสั่งการออกกำลังกายให้ผู้รับบริการ เพื่อมุ่งเป้าสู่การออกกำลังกายเท่านั้นจึงให้เป็นไปตามข้อมูลใน Scenario เฉพาะเรื่องนี้และให้ท่านทำ Exercise prescription ลงบนกระดาษนี้ให้ครบถ้วนมากที่สุด (อาจตอบได้มากกว่า 1 อย่างในแต่ละข้อคำถาม) ท่านสามารถตรวจคำตอบได้ในภายหลัง

Scenario มีดังนี้ แม่บ้านหญิงไทย อายุ 60 ปี สูง 160 ซม.หนัก 55 กก. ไม่ได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ไม่มีโรคหรือภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ที่อาจเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

1. ท่านคิดว่าสิ่งที่ควรกระทำในเบื้องต้นก่อนออกกำลังกาย ประกอบด้วย

- พบแพทย์ ประเมินความพร้อมก่อนออกกำลังกาย (PAR Q) วัดความดัน วัดชีพจร

2. ประเภทการออกกำลังกาย (Mode of exercise)

กิจกรรมในกลุ่มวิ่ง-ขา วิ่งเร็ว วิ่งเหยาะ เดินทางราบ ปั่นจักรยาน

กระโดดเชือก วิ่งขึ้น-ลงบันได แอโรบิกในน้ำ

กิจกรรมในกลุ่มเดิน เดินแอโรบิก เดินรำ รำวง Step aerobic

กิจกรรมในกลุ่มมีแรงต้าน ยางยืด ยกน้ำหนัก เล่นเครื่องที่ดึงความฝืดได้

เทนนิสคู่ กอล์ฟ

กิจกรรมกลุ่มสันทนาการ-ยืดเหยียด เล่นโยคะ ฮูล่าฮูป ไม้เที๊ยก เปตอง

ว่ายน้ำ กายบริหาร รำกระบอง

3. ความหนักในการออกกำลังกาย (Exercise intensity)

3.1 กรณีออกกำลังกายแบบแอโรบิก

หนักและเหนื่อยจนหายใจไม่ทัน เหนื่อยแต่ยังพูดเป็นคำๆ ได้ เริ่มเหนื่อยแต่ยังร้องเพลงได้

หนักจนชีพจรเท่ากับ 220 – อายุ ชีพจรเต้นเพิ่มขึ้นอีก 20-50 ครั้ง/นาที จากช่วงพัก

ชีพจรเป้าหมายอยู่ที่ 50-55% ของชีพจรสูงสุดสำหรับผู้เริ่มออกกำลังกาย อื่นๆ.....

3.2 กรณีออกกำลังกายกล้ามเนื้อ

ยกได้ 10-15 ครั้งต่อเนื้อ ยกได้ 50-100 ครั้งต่อเนื้อ ทำซ้ำจนกว่าจะไม่ไหว

อื่นๆ.....

4. ระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อครั้ง (Exercise duration)

10 นาที 20 นาที 30 นาที 1 ชม นานจนล้า

5. ความถี่ในการออกกำลังกาย ครั้งต่อสัปดาห์ (Exercise frequency)

7 วัน/สัปดาห์ 5 วัน/สัปดาห์ 3 วัน/สัปดาห์ 2 วัน/สัปดาห์ 1 วัน/สัปดาห์

6. หยุดอกกำลังกาย เมื่อมีอาการดังต่อไปนี้

ใจสั่น แน่นหน้าอก เวียนศีรษะ, หน้ามืด ปวดตามกล้ามเนื้อและข้อต่อ แม้ขยับเพียงเล็กน้อย

7. สิ่งที่ต้องทำภายหลังการออกกำลังกาย

วัดชีพจร ค่อยๆผ่อนคลายความหนักของการออกกำลังกาย ยืดเหยียด 5-10 นาที วัดความดัน

วัดคลื่นไฟฟ้าหัวใจ