

## “Exercise for Osteoporosis”

ต่อไปนี้เป็นกรสร้างโปรแกรมเพื่อนำสู่การสั่งการออกกำลังกายให้ผู้รับบริการ เพื่อมุ่งเป้าสู่การออกกำลังกายเท่านั้นจึงให้ เป็นไปตามข้อมูลใน Scenario เฉพาะเรื่องนี้และให้ท่านทำ Exercise prescription ลงบนกระดาษนี้ให้ครบถ้วนมากที่สุด (อาจตอบได้ มากกว่า 1 อย่างในแต่ละข้อคำถาม) ท่านสามารถตรวจคำตอบได้ในภายหลัง

**Scenario มีดังนี้** หญิงไทย อายุ 65 ปี สูง 160 ซม. หนัก 55 กก. จากการตรวจค่าความหนาแน่นกระดูกแพทย์วินิจฉัยว่ามี ภาวะกระดูกพรุน ไม่มีโรคหรือภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ที่อาจเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย

- ท่านคิดว่าสิ่งที่ควรกระทำในเบื้องต้นก่อนออกกำลังกาย ประกอบด้วย
 

<input type="checkbox"/> พบแพทย์เพื่อตรวจหาความคิดปกติทางโครงสร้าง	<input type="checkbox"/> ประเมินความพร้อมก่อนออกกำลังกาย (PAR Q)
<input type="checkbox"/> วัดความดัน	<input type="checkbox"/> วัดชีพจร
<input type="checkbox"/> ใส่เครื่องพยุง เช่น ankle, knee support	
- ประเภทการออกกำลังกาย (Mode of exercise)
 

กิจกรรมในกลุ่มวิ่ง-ขา	<input type="checkbox"/> วิ่งเร็ว	<input type="checkbox"/> วิ่งเหยาะ	<input type="checkbox"/> เดิน	<input type="checkbox"/> ขี่จักรยาน	<input type="checkbox"/> แอโรบิกในน้ำ
	<input type="checkbox"/> กระโดดเชือก	<input type="checkbox"/> ยืนท่าเท้า	<input type="checkbox"/> วิ่งขึ้น-ลงบันได	<input type="checkbox"/> ยืนขาเดียว ย่อเข้าขึ้น-ลง	
กิจกรรมในกลุ่มเดิน	<input type="checkbox"/> เดินแอโรบิก	<input type="checkbox"/> เดินรำ	<input type="checkbox"/> รำวง	<input type="checkbox"/> Step aerobic	
กิจกรรมในกลุ่มมีแรงต้าน	<input type="checkbox"/> ยางยืด	<input type="checkbox"/> ยกน้ำหนัก	<input type="checkbox"/> เล่นเครื่องที่ดึงความฝืดได้		
	<input type="checkbox"/> เทนนิส	<input type="checkbox"/> กอล์ฟ			
กิจกรรมกลุ่มสันทนาการ-ยืดเหยียด	<input type="checkbox"/> เล่นโยคะ	<input type="checkbox"/> ฮูล่าฮูล่า	<input type="checkbox"/> ไข่เหล็ก	<input type="checkbox"/> เปตอง	
	<input type="checkbox"/> รำกระบอง	<input type="checkbox"/> ว่ายน้ำ	<input type="checkbox"/> ยืนอยู่กับที่แกว่งแขน	<input type="checkbox"/> กายบริหารอยู่กับที่	
- ความหนักในการออกกำลังกาย (Exercise intensity) เพิ่มอื่นๆ
  - กรณีแอโรบิก
 

<input type="checkbox"/> หนักและเหนื่อยจนหายใจไม่ทัน	<input type="checkbox"/> เหนื่อยแต่ยังพูดเป็นคำๆได้	<input type="checkbox"/> เริ่มเหนื่อยแต่ยังร้องเพลงได้
<input type="checkbox"/> หนักมากจนชีพจรเท่ากับ 220 - อายุ	<input type="checkbox"/> ชีพจรเต้นเพิ่มขึ้นอีก 20-50 ครั้ง/นาที จากช่วงพัก	
<input type="checkbox"/> ชีพจรเป้าหมายอยู่ที่ 50-55% ของชีพจรสูงสุดสำหรับผู้เริ่มออกกำลังกาย	<input type="checkbox"/> อื่นๆ.....	
  - กรณีออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน
 

<input type="checkbox"/> ยกได้ 10-20 ครั้งต่อเนื้อ	<input type="checkbox"/> ยกได้ 50-100 ครั้งต่อเนื้อ	<input type="checkbox"/> ทำช้าจนกว่าจะไม่ไหว	<input type="checkbox"/> อื่นๆ.....
--	---	--	-------------------------------------
- ระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อครั้ง (Exercise duration)
 

<input type="checkbox"/> 10 นาที	<input type="checkbox"/> 20 นาที	<input type="checkbox"/> 30 นาที	<input type="checkbox"/> 1 ชม	<input type="checkbox"/> นานจนล้า
----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------
- ความถี่ในการออกกำลังกาย ครั้งต่อสัปดาห์ (Exercise frequency)
 

<input type="checkbox"/> 7 วัน/สัปดาห์	<input type="checkbox"/> 5 วัน/สัปดาห์	<input type="checkbox"/> 3 วัน/สัปดาห์	<input type="checkbox"/> 2 วัน/สัปดาห์	<input type="checkbox"/> 1 วัน/สัปดาห์
--	--	--	--	--
- หยุดออกกำลังกาย เมื่อมีอาการดังต่อไปนี้
 

<input type="checkbox"/> ใจสั่น	<input type="checkbox"/> แน่นหน้าอก	<input type="checkbox"/> เวียนศีรษะ, หน้ามืด	<input type="checkbox"/> ปวดตามกล้ามเนื้อและข้อต่อ แม้ขยับเพียงเล็กน้อย
---------------------------------	-------------------------------------	--	---