

การออกกำลังกายให้กระดูกแข็งแรง

การดูแลร่างกายให้มีสุขภาพดีอยู่เสมอ จะช่วยให้กระดูกของคุณแข็งแรง และป้องกันการเกิดกระดูกหักจากความเปราะบางได้

การออกกำลังกายแบบเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แบบคาร์ดิโอ แบบจัดท่าและแบบเสริมสร้างความสมดุลของร่างกาย ล้วนมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการหกล้ม และช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กระดูก

ฝึกออกกำลังกายแบบง่ายๆ ตามตัวอย่าง และปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพิ่มเติมเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อกระดูกที่แข็งแรง

ออกกำลังกายแบบเสริมสร้างความแข็งแรง

รักษากระดูกของคุณให้แข็งแรงเสมอ

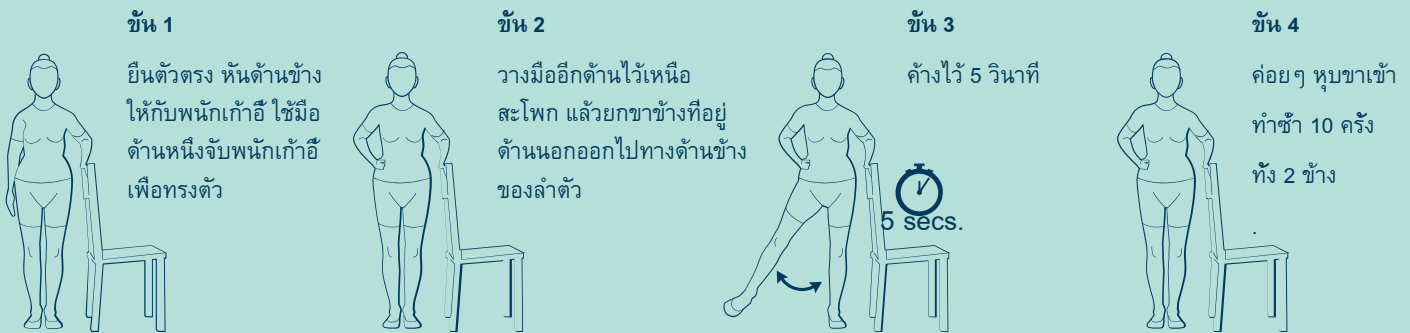
กล้ามเนื้อจะเริ่มมีการสลายเมื่ออายุเพิ่มขึ้น

การออกกำลังกายประเภทนี้จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อและกระดูก

ออกกำลังกายแบบที่ 1 – HIP ABDUCTION^{1,2}

การออกกำลังกายแบบนี้ จะช่วยบริหารกล้ามเนื้อสะโพก หน้าขา กัน และช่วยเรื่องการทรงตัว

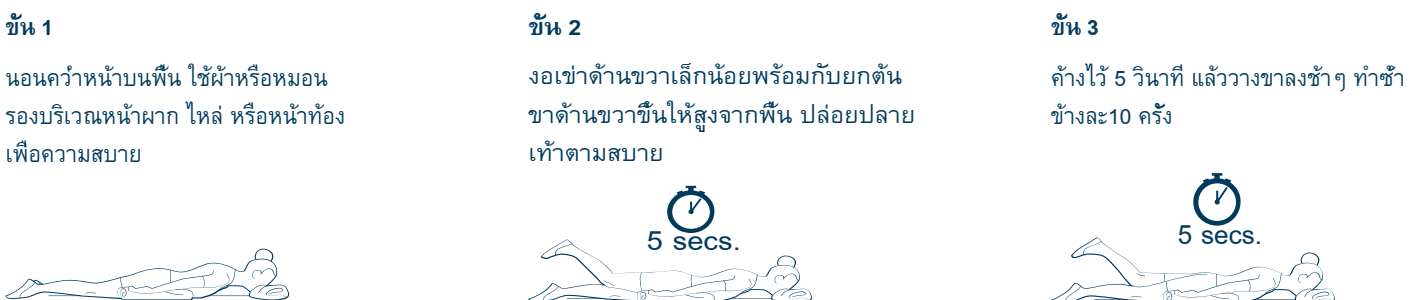
บริหารทำนี้ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ใส่น้ำหนักถ่วงที่ข้อเท้าเพื่อช่วยเพิ่มการสร้างกล้ามเนื้อ



ออกกำลังกายแบบที่ 2 – PRONE LEG LIFT¹

ทำนอนคว่ำหน้าและยกขา จะช่วยบริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง กัน และช่วยยืดกล้ามเนื้อบริเวณข้อต่อของสะโพก และต้นขาด้านหน้า

บริหารทำนี้ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ใส่น้ำหนักถ่วงที่ข้อเท้าเพื่อช่วยเพิ่มการสร้างกล้ามเนื้อ



การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ

ช่วยส่งเสริมสุขภาพโดยรวม

ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ และเพิ่มความแข็งแรงของกระดูก

ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้ออกกำลังกายประเภทนี้ 2-3 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์ (30 นาที / ครั้ง)

ออกกำลังกายแบบที่ 3 – WALKING OR JOGGING³

การเดินหรือวิ่งเป็นกิจกรรมที่ส่งผลดีต่อหัวใจ ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและช่วยเสริมสร้างกระดูก

ควรระมัดระวังการเดินหรือวิ่งบนพื้นที่ไม่เรียบเสมอกัน



ชวนเพื่อน ๆ ไปเดินหรือวิ่งเป็นประจำ!

การเดินหรือวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่ดีต่อหัวใจ และยังได้รับวิตามินดี
ธรรมชาติจากแสงแดดอีกด้วย

ออกกำลังกายแบบที่ 4 – DANCING³

การเต้นรำช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การทรงตัว และการสร้างกระดูก



ชวนเพื่อน ๆ ออกไปเต้นรำ

การเต้นรำเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน และเพื่อนสามารถช่วยพยุงคุณได้ใน
กรณีที่คุณเสียการทรงตัว

การออกกำลังกายแบบจัดท่า

ช่วยให้คุณยืนตรงและมั่นคง

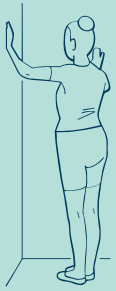
การออกกำลังกายประเภทนี้ ช่วยป้องกันหลังค่อม และลดความเสี่ยงของการเกิดกระดูกสันหลังหักได้

ออกกำลังกายแบบที่ 5 – CORNER STRETCH¹

การยืดกล้ามเนื้อแบบนี้จะช่วยยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่ และหลังส่วนบน

ควรทำซ้ำด้านละ 2 ครั้ง บริหารท่านี้ 2 ครั้งต่อสัปดาห์

ขั้น 1



ยืนหันหน้าเข้ามุมห้อง ยกแขนขึ้น 2 ข้างแตะผนังที่ระดับความสูงเดียวกับหัวไหล่ งอข้อศอกเล็กน้อย

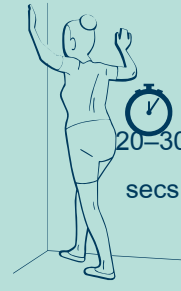
ขั้น 2



20-30
secs.

ก้าวเท้าด้านหนึ่งไปข้างหน้า งอเข่า ทิ้งน้ำหนักตัวไปที่ขาหน้าข้างที่งอ เคลื่อนศรึษะและหน้าอกไปแนบผนัง ค้างไว้ 20-30 วินาที

ขั้น 3



20-30
secs.

กลับสู่ท่ายืนตรง แล้วทำซ้ำเช่นเดิม กับขาอีกข้างหนึ่ง

ออกกำลังกายแบบที่ 6 – ABDOMINAL CURL⁴

การบริหารกล้ามเนื้อบริเวณท้องจะช่วยสร้างความแข็งแรงให้กับลำตัว

ควรทำต่อเนื่อง 10 ครั้ง แล้วพัก 2 นาที แล้วทำซ้ำอีกครั้ง

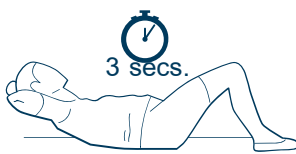
ขั้น 1

นอนหงายให้หลังระนาบไปกับพื้น งอเข่า ฝ่าเท้าสัมผัสกับพื้น วางมือทั้งสองไว้หลังใบหู ให้ข้อศอกชี้ออกนอกลำตัว



ขั้น 2

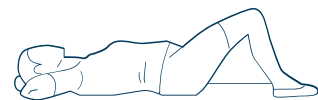
ยกลำตัวขึ้นช้าๆ ให้สูงขึ้นจากพื้นประมาณ 25 ซม. ค้างไว้ 3 วินาที



3 secs.

ขั้น 3

กลับสู่ท่านอนราบช้าๆ แล้วทำซ้ำ 10 ครั้ง พัก 2 นาที แล้วทำซ้ำทั้งหมดอีกครั้งหนึ่ง



การออกกำลังกายแบบเสริมสร้างความสมดุลของร่างกาย

การทรงตัวที่ดี ช่วยป้องกันการหกล้ม และลดความเสี่ยงต่อการเกิดกระดูกหัก

ออกกำลังกายแบบที่ 7 – TOE STANDS^{1,4}

การยืนเขย่งปลายเท้าจะช่วยให้กล้ามเนื้อและข้อเท้าแข็งแรง ทำให้สามารถทรงตัวได้ดีขึ้น
บริหารทำนี้ 2 ครั้งต่อสัปดาห์

ขั้น 1



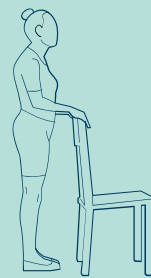
ยืนหันหน้าเข้าหาพนักเก้าอี้ จับพนักเก้าอี้เพื่อทรงตัว ยืนตรงให้เท้ากว้างขนานกับไหล่

ขั้น 2



เขย่งปลายเท้าให้ส้นเท้ายกสูงจากพื้นช้าๆ ค้างไว้ 2-4 วินาที

ขั้น 3

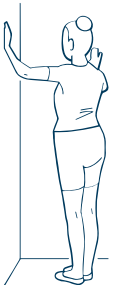


ค่อยๆ หย่อนส้นเท้าลงช้าๆจนติดพื้น ทำซ้ำ 10 ครั้ง พัก 2 นาที แล้วเริ่มทำซ้ำอีกครั้ง

ออกกำลังกายแบบที่ 8 – WALL SLIDE¹

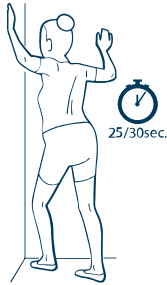
การเคลื่อนตัวลงกับผนังช่วยบริหารกล้ามเนื้อท้อง หลัง และต้นขาด้านหน้า ให้แข็งแรง
บริหารทำนี้ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์

ขั้น 1



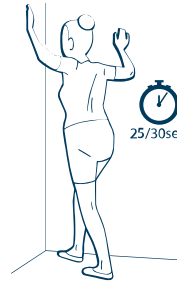
ยืนห่างจากผนังประมาณ 1 ช่วงเท้า กางแขนให้ห่างกันเท่าช่วงไหล่ แขนงัน หัวไหล่ และฝ่ามือกับผนัง

ขั้น 2



เคลื่อนตัวลงช้าๆ ประมาณ 25 ซม

ขั้น 3



ค้างไว้ในท่าเดิม 3 วินาที แล้วเลื่อนตัวกลับขึ้นมาที่เดิมช้าๆ

SOURCES

1. National Osteoporosis Foundation. Exercise to stay healthy. www.nof.org/preventing-fractures/exercise-to-stay-healthy/.
2. Tufts University. Growing stronger: Strength training for older adults: Exercises - Stage 2. www.growingstronger.nutrition.tufts.edu/exercises/stage_2.html.
3. Better Health Channel. Running and jogging - health benefits. www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyiving/running-and-jogging-health-benefits.
4. Tufts University. Growing stronger: Strength training for older adults: More exercises. www.growingstronger.nutrition.tufts.edu/exercises/more_exercises.html.
5. Tufts University. Growing stronger: Strength training for older adults: Exercises - Stage 1. www.growingstronger.nutrition.tufts.edu/exercises/stage_1.html.