



สำหรับผู้สูงอายุที่ต้องการยืนและนั่งได้ด้วยตัวเอง

ความสามารถในการนั่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการไปขับถ่ายในห้องน้ำ นอกจากนั้นยังจำเป็นต้องมีความสามารถในการรักษาสมดุลของแขนทั้งสองข้างเพื่อที่จะสามารถยกสะโพกเพื่อลุกจากเตียงหรือขยับสะโพกข้างใดข้างหนึ่ง เราพัฒนาความสามารถเหล่านี้ผ่านการบริหารร่างกายด้วยท่าดังต่อไปนี้

1

ท่ายกเอว (5 เซ็ก)

เพื่อฝึกความสามารถในการลุกจากโกส้ว



นอนลงกับพื้น
ชันเข่าทั้งสองข้างขึ้น



ค่อย ๆ ยกเอวขึ้นช้า ๆ
และปล่อยกลับลงบนพื้นอย่างช้า ๆ

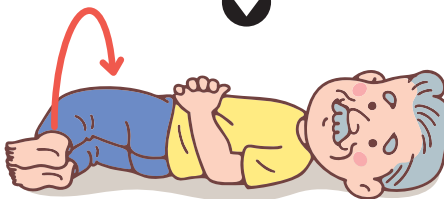
2

ท่าบิดเอว (5 เซ็ก/ข้าง)

เพื่อฝึกการเคลื่อนไหวเปลี่ยนทิศทาง



นอนลงกับพื้น ชันเข่าทั้งสองข้างขึ้น



ให้เข่าสองข้างชิดกันไว้ แล้วค่อย ๆ
หมุนเอวไปด้านขวาให้เข่าทั้งสองลดลงไปจนติดกับพื้น
ค้างไว้ประมาณ 15 วินาที
ทำซ้ำทางด้านซ้าย ตามขั้นตอนเดิม

H
I
J
K
L
สามารถนั่งได้โดยมีผู้ช่วยเหลือ

3

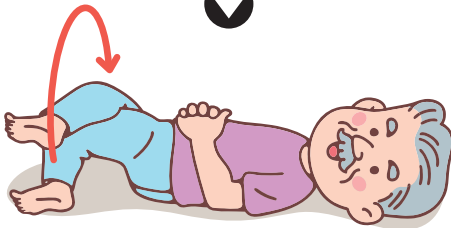
ท่าบริหารเอว (5 เซ็ท/ข้าง)

เพื่อช่วยลดอาการปวดหลัง



นอนลงกับพื้น ชันเข่าทั้งสองข้างขึ้น แล้วไขว้ขาขวาไว้บนขาซ้าย

* ปล่อยไหล่ทั้งสองข้างให้แนบกับพื้น



ลดเข่าลงไปทางขวาและค้างไว้ 15 วินาที



กลับสู่ท่าเดิม



ทำซ้ำทางด้านซ้าย ตามขั้นตอนเดิม

* ถ้าเคยมีอาการปวดหลังอยู่แล้ว อย่าฝืนจนเกินไป

4

ท่าบริหารไหล่ (3 เซ็ท)

เพื่อสร้างความสมดุลของร่างกายเวลานั่งลง



ประสานนิ้วมือทั้งสองข้างเข้าด้วยกัน และเหยียดแขนไปด้านหน้า

* กรุณานั่งให้ติดกับพนักเก้าอี้

ถ้าคุณไม่สามารถประสานนิ้วมือเข้าหากันได้



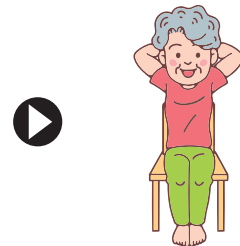
ไหล่อาจแข็งกว่าจับมือข้างที่เป็นอัมพาตโดยเอาหัวแม่มือไว้ตรงกลางอุ้งมือข้างที่ไม่แข็งแรง นิ้วมือที่เหลือจับที่ข้อมือ



ถ้าจับลักษณะตั้งรูปด้านซ้าย อาจจะทำให้เกิดการเจ็บที่หัวไหล่ได้



ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะช้า ๆ



ปล่อยแขนทั้งสองลงด้านหลังศีรษะ โดยมือยังคงจับกันไว้ เปิดช่วงไหล่และยืดหน้าอกขึ้น ค้างไว้ประมาณ 15 วินาที