



M

สำหรับผู้สูงอายุที่ต้องการนั่งตรงได้

อาการข้อต่อติดแข็งมักสร้างความเจ็บปวดและทำให้การเปลี่ยนท่าอ้อมเกิดความยากลำบาก ดังนั้นสิ่งสำคัญที่จะช่วยป้องกันอาการดังกล่าวคือต้องให้ผู้สูงอายุมีการขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวโดยการออกกำลังกายอย่างปลอดภัยให้ผู้สูงอายุอยู่บนเตียงเพียงอย่างเดียว

1

ท่าบริหารข้อต่อสะโพก (3 เซ็ก)

เพื่อพัฒนาการเคลื่อนไหวของขา



นอนลงบนพื้น
ชันเข่าทั้งสองข้างขึ้นและ
ประสานนิ้วมือทั้งสองข้างเข้าด้วยกัน
วางมือลงบนหน้าท้อง
และหลับตาลง

ค่อย ๆ แยกเข่าทั้งสองออกไปด้านข้างช้า ๆ

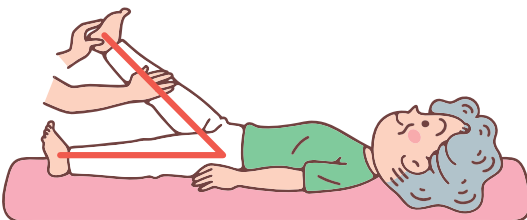
หันฝ่าเท้าเข้าหากัน
ออกแรงกดเข้าด้วยกัน
และคลายออก

* การหายใจด้วยท้องจะช่วยทำให้การแยกขาและยืดกล้ามเนื้อได้ง่ายขึ้น

2

ท่ายืดเข่า (5 เซ็ก/ข้าง)

เพื่อฝึกการอ่อนตัวของข้อเข่า



ค่อย ๆ ยกขาของผู้สูงอายุขึ้นช้า ๆ

* ผู้ดูแลควรวางมือข้างหนึ่งลงบนหัวเข่าของผู้สูงอายุ
และมืออีกข้างจับที่ส้นเท้าข้างเดียวกัน แล้วค่อย ๆ ยกขึ้น

M
N
O

นอนป่วยเฉยๆ