

สำหรับผู้สูงอายุที่ต้องการบรรเทาอาการท้องผูก

การขับถ่ายจะทำได้ยากเมื่ออยู่ในท่านอน เนื่องจากส่วนท้องไม่สามารถออกแรงกดเพื่อกระตุ้นลำไส้ให้ทำงานได้ดีในท่านี้ การฝึกบริหารหน้าท้องจะช่วยเรื่องการขับถ่ายให้ง่ายขึ้น

1

ท่างอเข้าโยกร่างกาย (10 เซ็ต)

เพื่อกระตุ้นการทำงานของลำไส้



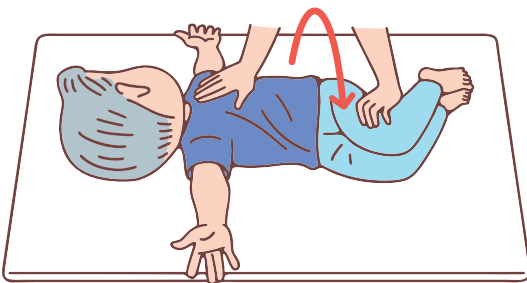
งอเข่าทั้งสองข้างขึ้นมาให้ใกล้กับหน้าอกให้มากที่สุด กดค้างลงและยกศีรษะขึ้น แล้วค้างไว้ 5 วินาที เริ่มโยกตัวไปด้านหน้าและด้านหลัง โดยการยกสะโพกให้ลอยจากพื้น

* ถ้าเป็นการยากเกินไปสำหรับผู้สูงอายุในการยกหัวเข่าทั้งสองข้าง สามารถทำโดยการยกเข่าทีละข้างได้

2

ท่าบริหารโดยการหมุนสะโพก (10 เซ็ต/ข้าง)

เพื่อกระตุ้นจังหวะการทำงานของลำไส้



ให้ผู้สูงอายุนอนหงาย กางแขนออกไปด้านข้างทั้งสองด้าน ยกเข่าขึ้นตั้งชันกับพื้น แล้วออกแรงดันเข่าทั้งสองข้างไปด้านข้างให้ติดกับพื้น

* ถ้าเป็นการยากเกินไปสำหรับผู้สูงอายุในการดันเข่าไปติดกับพื้น ให้ผู้ดูแลช่วยโดยการช่วยหมุนช่วงเอว