



บทความโดย

รศ.พญ.วีไล คุปต์นิรติศัยกุล

ราชวิทยาลัยแพทยเวชศาสตร์
ฟื้นฟูแห่งประเทศไทย



ผู้สูงอายุ
ควรเตรียมตัว
อย่างไร
เพื่อไม่ให้หกล้ม



หมอชวนรู้



The Medical Council of Thailand

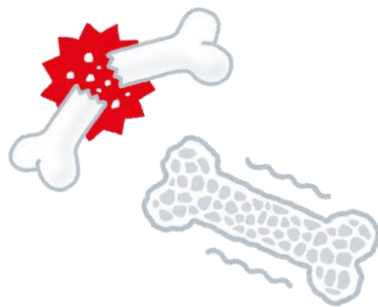


tmc.or.th

ผู้สูงอายุควรเตรียมตัว อย่างไร เพื่อไม่ให้ ngãล้ม



การหกล้มหรือการเดินไม่มั่นคงหรือ
สูญเสียการทรงตัวนั้นเป็นปัญหาที่พบได้บ่อย
ในผู้สูงอายุที่ไม่ควรมองข้าม ยิ่งอายุมากขึ้นจะ
ยิ่งพบว่ามีอาการสูญเสียการทรงตัวมากขึ้น เนื่องจาก
ระบบการควบคุมการทรงตัวของผู้สูงอายุจะ
เสื่อมสภาพไปตามวัยที่เพิ่มขึ้น และนำไปสู่โอกาส
การพลัดตกหกล้มที่เพิ่มขึ้นตามวัย เหตุการณ์เช่นนี้
เป็นสิ่งที่ไม่ต้องการอย่างยิ่ง เนื่องจากระบบอื่น ๆ
ของผู้สูงอายุ ได้แก่ ระบบกระดูก ก็มีการเสื่อมถอยลง
ในลักษณะของมวลกระดูกที่ลดลงเพิ่มมากขึ้นตามวัย
เช่นเดียวกัน หรือเรียกว่า **ภาวะกระดูกพรุน** หากสอง
ประเด็นปัญหานี้โคจรมาพบกันก็คงลงเอย ด้วยการ
เกิดกระดูกหัก ซึ่งเป็นผลร้ายต่อสุขภาพของผู้สูงวัย
เป็นอย่างมาก ดังนั้นในการดูแลผู้สูงอายุจึงควร
ให้ความสำคัญกับปัญหาเรื่องของการพลัดตกหกล้ม
เป็นอย่างยิ่ง



จะรู้ได้อย่างไร ว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะเกิด
การหกล้ม พิจารณาจากประวัติการหกล้ม
ในปีที่ผ่านมาหรือประวัติการสูญเสียการทรงตัว
ทำให้การเดินไม่มั่นคงเหมือนที่เคยเป็น หรือ
อาจทราบจากการตรวจประเมินความสามารถ
ในการทรงตัว ซึ่งแพทย์สามารถทำได้โดยวิธีง่ายๆ
คือ ความสามารถในการยืนขาเดียว ควรทำได้นาน
กว่า 30 วินาทีหรือความสามารถในการยืนต่อส้น

ก็ควรทำได้นานเกิน 30 วินาทีเช่นกัน การยืนต่อส้น คือการยืน
เอาส้นเท้าข้างหนึ่งไปวางไว้หน้าปลายนิ้วเท้าของขาอีกข้างหนึ่ง
ในขณะทดสอบควรต้องระวังการหกล้มด้วย
โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุมาก และมีปัญหา
การสูญเสียการทรงตัว หากไม่สามารถทำได้
เกิน 30 วินาที แสดงว่า ท่านเป็นผู้ที่มี
การทรงตัวบกพร่อง และมีโอกาสเกิดการหกล้ม



ผู้สูงอายุควรเตรียมตัว อย่างไร เพื่อไม่ให้หกล้ม



หากท่านเป็นผู้ที่มีปัญหาเรื่องการทรงตัว และมีความเสี่ยงต่อการหกล้ม ควรปรึกษาแพทย์เพื่อค้นหาสาเหตุที่นำไปสู่การหกล้มได้ ซึ่งมีหลายประการ เช่น โรคประจำตัวบางอย่าง โดยเฉพาะโรคทางระบบประสาทที่ทำให้เสียการทรงตัว เช่น โรคพาร์กินสัน โรคหลอดเลือดสมอง โรคน้ำในโพรงสมอง เพิ่มโดยที่แรงดันปกติ นอกจากนั้นการมองเห็นภาพที่ไม่ชัดเจน

หรือกรณีเป็นต้อที่มีผลต่อการมองเห็น และการกระชาก การใช้ยาที่มีผลต่อระบบประสาท ซึ่งเป็นยากลุ่มที่รับประทานแล้วมีอาการง่วง เช่น ยานอนหลับ ยาคลายวิตกกังวล ยาต้านเศร้า เป็นต้น ในผู้ที่มีกำลังกล้ามเนื้ออ่อนแรง หรือมีภาวะขาดวิตามินดี รวมถึงอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นอันตราย ล้วนเพิ่มความเสี่ยงต่อการหกล้ม เช่น พื้นลื่น พื้นต่างระดับ แสงสว่างที่ไม่เพียงพอ สายไฟหรือของระเกะระกะที่อยู่ตามพื้น เป็นต้น สาเหตุของการหกล้มนั้นมักเกิดจากหลายปัจจัยร่วมกัน จึงควรต้องค้นหาและให้การแก้ไขในทุก ๆ เรื่อง แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู มีบทบาทในการสอนการออกกำลังกายเพื่อฝึกการทรงตัว ซึ่งจะช่วยพัฒนาความสามารถในการทรงตัวและป้องกันการหกล้มได้

ตัวอย่างการฝึกการทรงตัว ได้แก่ การยืนย่อเท้าอยู่กับที่

เหมือนทหารเดินสวนสนาม การฝึกยืนย่อเข่าเล็กน้อย

แล้วเหยียดเข่าขึ้น การฝึกยืนเขย่งปลายเท้าขึ้นลง การฝึกยืน

เอื้อมให้ไกลที่สุดโดยไม่ล้ม เมื่อทำได้ดีขึ้น ให้เพิ่มเป็นการฝึก

เดินเขย่งปลายเท้า เดินสั้นเท้า เดินไปด้านข้าง เดินถอยหลัง

และเดินต่อสลับ เป็นต้น โดยขณะเริ่มทำ ควรหาที่เกาะที่มั่นคงก่อน

เช่น โต๊ะ หรือ เก้าอี้ไม่มีล้อ เพื่อป้องกันการหกล้มที่อาจเกิดขึ้นได้

หลักการฝึกควรเริ่มจากท่าง่ายๆ ก่อน และทำเพียง 1-2 ท่า แล้วจึงค่อยๆ เพิ่มความยากตามความสามารถ จะเห็นว่าท่าต่างๆ ที่เริ่มทำจะเป็นการฝึกยืนอยู่กับที่ และเมื่อทำได้เก่งขึ้น จะทำท่าที่ยากขึ้นในท่าเดินนั้น ควรหาที่เกาะ เช่น ใช้มือเกาะกำแพงห้อง เพื่อความมั่นคงและปลอดภัยค่ะ



"นมนัฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ
เพื่อเสริมสร้างความสามารถการทรงตัว
ที่ลดลงตามวัยกันนะคะ" 😊

