บทความสุขภาพ

ปรับปรุงล่าสุด 12 พฤศจิกายน 2569

ออกกำลังกายผู้สูงอายุแบบนั่ง: 5 ท่าบนเก้าอี้ตามคำแนะนำของ NHS และหลักการเคลื่อนไหวขององค์การอนามัยโลก

โดย เอกสยาม ชัยศร
บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด

> เนื้อหานี้เป็นข้อมูลสุขภาพทั่วไปสำหรับผู้สูงอายุและครอบครัว ไม่ใช่คำวินิจฉัยหรือคำแนะนำทางการแพทย์เฉพาะบุคคล การเริ่ม หยุด หรือเปลี่ยนการรักษา ยา และการออกกำลังกาย ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้ประกอบวิชาชีพที่ดูแลก่อน ฉบับออนไลน์ที่ปรับปรุงล่าสุดอยู่ที่ https://www.sukjaiwaikao.com/article-seated-exercise.html

สาระสำคัญโดยสรุป

- **ท่านั่ง 5 ท่าของ NHS** ได้แก่ ท่ายืดอก ท่าบิดลำตัวช่วงบน ท่ายกขาสลับ ท่ายืดข้อเท้า และท่าหมุนคอ ทุกท่าทำบนเก้าอี้
- **เก้าอี้** ต้องแข็งแรง มั่นคง ไม่มีล้อ และไม่มีที่วางแขน นั่งแล้ววางเท้าราบกับพื้นได้ เข่างอเป็นมุมฉาก
- **ความถี่** NHS แนะนำให้ทำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง และค่อย ๆ เพิ่มจำนวนครั้งของแต่ละท่า
- **องค์การอนามัยโลก** ระบุว่ากิจกรรมทางกายบ้างดีกว่าไม่มีเลย ให้เริ่มจากปริมาณน้อยแล้วค่อยเพิ่ม และผู้สูงอายุควรเคลื่อนไหวเท่าที่ความสามารถของร่างกายเอื้อ
- **ความปลอดภัย** ผู้ที่ไม่แน่ใจว่าท่าเหล่านี้เหมาะกับตนหรือไม่ ควรถามแพทย์หรือบุคลากรสุขภาพที่ดูแลอยู่

บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด | เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0105569142001
300/90 พรีเมียมเพลส ถนนนวมินทร์ แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240
โทรศัพท์ 081 654 5922 | contact@eksiamlegal.com | eksiamlegal.com
ฉบับออนไลน์ https://www.sukjaiwaikao.com/article-seated-exercise.html

ข้อมูลเพื่อความรู้ทั่วไป โปรดปรึกษาแพทย์ผู้ดูแล บทความนี้ไม่ใช่การวินิจฉัยโรคหรือโปรแกรมการรักษาของผู้ใด ผู้ที่มีโรคประจำตัว เพิ่งผ่าตัด หรือไม่แน่ใจว่าท่าใดเหมาะกับตน ควรถามแพทย์หรือนักกายภาพบำบัดก่อนเริ่ม

การออกกำลังกายผู้สูงอายุแบบนั่ง คือการบริหารร่างกายบนเก้าอี้ที่มั่นคง NHS เผยแพร่ชุดท่านั่ง 5 ท่า ได้แก่ ท่ายืดอก ท่าบิดลำตัวช่วงบน ท่ายกขาสลับ ท่ายืดข้อเท้า และท่าหมุนคอ ซึ่งเป็นท่าเบาและทำตามได้ง่ายสำหรับผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายมาระยะหนึ่ง และแนะนำให้ทำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง[1] ส่วนองค์การอนามัยโลกระบุว่าผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมทางกายเท่าที่ความสามารถของร่างกายเอื้อ[2]

บทความนี้อธิบายท่าทั้ง 5 ตามขั้นตอน จำนวนครั้ง และเวลาค้างที่ NHS กำหนด การเตรียมเก้าอี้และเสื้อผ้า ความถี่และการเพิ่มจำนวนครั้ง คำแนะนำการมีกิจกรรมทางกายขององค์การอนามัยโลกสำหรับผู้สูงอายุ และกรณีที่ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่ม ขั้นตอนของแต่ละท่าแปลจากหน้าเว็บของ NHS โดยคงจำนวนครั้งและเวลาค้างตามต้นฉบับ ข้อเสนอที่เป็นความเห็นของผู้เขียนจะระบุไว้ทุกแห่ง

ออกกำลังกายแบบนั่งเหมาะกับใคร

NHS ระบุว่าท่าออกกำลังกายแบบนั่งชุดนี้เป็นท่าเบา ทำได้ที่บ้าน และทำตามได้ง่ายสำหรับผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายมาระยะหนึ่ง โดยมุ่งให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้คล่องขึ้น (mobility)[1] แนวทางขององค์การอนามัยโลกยังระบุว่าผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมทางกายเท่าที่ความสามารถในการทำกิจวัตรของร่างกาย (functional ability) เอื้อ[2]

ผู้เขียนเห็นว่าการออกกำลังกายบนเก้าอี้เป็นจุดเริ่มที่เหมาะกับผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกายมานาน หรือยังไม่มั่นใจที่จะออกกำลังกายในท่ายืน เพราะทำในท่านั่งที่มั่นคง ใช้อุปกรณ์เพียงเก้าอี้ตัวเดียว และทำในบ้านได้โดยไม่ต้องเดินทาง ตัวอย่างกลุ่มผู้อ่านในย่อหน้านี้เป็นความเห็นของผู้เขียน ไม่ใช่รายการจากแหล่งที่อ้าง ผู้ที่มีโรคประจำตัวหรือเพิ่งผ่าตัดควรถามแพทย์ก่อนว่าท่าใดทำได้

ผู้ที่ต้องการท่าเสริมกล้ามเนื้อขาโดยเฉพาะ อ่านต่อได้ในบทความท่าบริหารเข่าสำหรับผู้สูงอายุ และผู้ที่กังวลเรื่องการหกล้ม อ่านได้ในบทความป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ

บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด | เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0105569142001
300/90 พรีเมียมเพลส ถนนนวมินทร์ แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240
โทรศัพท์ 081 654 5922 | contact@eksiamlegal.com | eksiamlegal.com
ฉบับออนไลน์ https://www.sukjaiwaikao.com/article-seated-exercise.html

เตรียมเก้าอี้และร่างกายก่อนเริ่ม

NHS แนะนำให้เลือกเก้าอี้ที่แข็งแรง มั่นคง และไม่มีล้อ หลีกเลี่ยงเก้าอี้ที่มีที่วางแขนเพราะจะจำกัดการเคลื่อนไหว เก้าอี้ต้องมีความสูงที่นั่งแล้ววางเท้าราบกับพื้นได้และเข่างอเป็นมุมฉาก ผู้ทำควรสวมเสื้อผ้าหลวมสบายและเตรียมน้ำดื่มไว้ใกล้ตัว[1]

สิ่งที่ต้องเตรียม	คำแนะนำของ NHS
ชนิดของเก้าอี้	แข็งแรง มั่นคง ไม่มีล้อ
ที่วางแขน	หลีกเลี่ยงเก้าอี้ที่มีที่วางแขน เพราะจำกัดการเคลื่อนไหว
ความสูงของเก้าอี้	นั่งแล้ววางเท้าราบกับพื้นได้ เข่างอเป็นมุมฉาก
เสื้อผ้า	หลวมและสวมสบาย
น้ำดื่ม	เตรียมไว้ใกล้ตัว

ข้อเสนอเพิ่มเติมของผู้เขียน ไม่ใช่ของ NHS: วางเก้าอี้บนพื้นเรียบที่ไม่ลื่น ในจุดที่เก้าอี้ไม่เลื่อนเมื่อขยับตัว และในครั้งแรก ๆ ควรมีสมาชิกในครอบครัวอยู่ใกล้ โดยเฉพาะผู้ที่เคยหกล้มหรือทรงตัวไม่มั่นคง

5 ท่าออกกำลังกายผู้สูงอายุแบบนั่งบนเก้าอี้

ท่าออกกำลังกายแบบนั่ง 5 ท่าของ NHS ได้แก่ ท่ายืดอก (chest stretch) ท่าบิดลำตัวช่วงบน (upper-body twist) ท่ายกขาสลับ (hip marching) ท่ายืดข้อเท้า (ankle stretch) และท่าหมุนคอ (neck rotation) แต่ละท่ามีจำนวนครั้งและเวลาค้างกำกับไว้ตามตารางด้านล่าง[1]

ท่า	ส่วนที่ขยับ	จำนวนครั้งตาม NHS
1. ท่ายืดอก	ไหล่ แขน และหน้าอก	ค้าง 5-10 วินาที ทำซ้ำ 5 ครั้ง

บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด | เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0105569142001
300/90 พรีเมียมเพลส ถนนนวมินทร์ แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240
โทรศัพท์ 081 654 5922 | contact@eksiamlegal.com | eksiamlegal.com
ฉบับออนไลน์ https://www.sukjaiwaikao.com/article-seated-exercise.html

ท่า	ส่วนที่ขยับ	จำนวนครั้งตาม NHS
2. ท่าบิดลำตัวช่วงบน	ลำตัวช่วงบน	ค้าง 5 วินาที ข้างละ 5 ครั้ง
3. ท่ายกขาสลับ	สะโพกและขา	ยกข้างละ 5 ครั้ง
4. ท่ายืดข้อเท้า	ขาและข้อเท้า	เท้าละ 2 ชุด ชุดละ 5 ครั้ง
5. ท่าหมุนคอ	คอและศีรษะ	ค้าง 5 วินาที ข้างละ 3 ครั้ง

คอลัมน์ "ส่วนที่ขยับ" ผู้เขียนสรุปจากขั้นตอนของแต่ละท่า ส่วนขั้นตอนด้านล่างแปลจากหน้าเว็บของ NHS ทุกท่าให้ขยับ "เท่าที่ทำได้สบาย" ตามถ้อยคำของต้นฉบับ ไม่ฝืนเกินกว่าที่ร่างกายทำได้[1]

ท่าที่ 1 ท่ายืดอก (chest stretch)

1. นั่งตัวตรงโดยไม่พิงพนักเก้าอี้ ดึงไหล่ไปด้านหลังและลงล่าง แล้วกางแขนออกด้านข้าง
2. ค่อย ๆ ดันหน้าอกไปด้านหน้าและขึ้นด้านบน จนรู้สึกตึงบริเวณหน้าอก
3. ค้างไว้ 5-10 วินาที แล้วทำซ้ำ 5 ครั้ง

ท่าที่ 2 ท่าบิดลำตัวช่วงบน (upper-body twist)

1. นั่งตัวตรง วางเท้าราบกับพื้น ไขว้แขนทั้งสองข้างไปแตะไหล่
2. โดยไม่ขยับสะโพก หมุนลำตัวช่วงบนไปทางซ้ายเท่าที่ทำได้สบาย
3. ค้างไว้ 5 วินาที
4. ทำซ้ำทางขวา โดยทำข้างละ 5 ครั้ง

บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด | เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0105569142001
300/90 พรีเมียมเพลส ถนนนวมินทร์ แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240
โทรศัพท์ 081 654 5922 | contact@eksiamlegal.com | eksiamlegal.com

ท่าที่ 3 ท่ายกขาสลับ (hip marching)

1. นั่งตัวตรง ไม่พิงพนักเก้าอี้ และจับขอบเก้าอี้ทั้งสองข้าง
2. ยกขาซ้ายขึ้นโดยงอเข่า ยกสูงเท่าที่ทำได้สบาย แล้ววางเท้าลงอย่างควบคุม
3. ทำซ้ำกับขาอีกข้าง โดยยกข้างละ 5 ครั้ง

ท่าที่ 4 ท่ายืดข้อเท้า (ankle stretch)

1. นั่งตัวตรง จับขอบเก้าอี้ แล้วเหยียดขาซ้ายให้ตรงโดยให้เท้าลอยจากพื้น
2. ขณะที่ขายังเหยียดตรงและยกอยู่ ชี้ปลายเท้าออกไปทางด้านหน้า
3. กระดกปลายเท้ากลับเข้าหาตัว
4. ทำเท้าละ 2 ชุด ชุดละ 5 ครั้ง

ท่าที่ 5 ท่าหมุนคอ (neck rotation)

1. นั่งตัวตรง ไหล่ลง มองตรงไปข้างหน้า
2. ค่อย ๆ หันศีรษะไปทางไหล่ซ้ายเท่าที่ทำได้สบาย
3. ค้างไว้ 5 วินาที แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น
4. ทำซ้ำทางขวา โดยทำข้างละ 3 ครั้ง

ควรทำบ่อยแค่ไหน และเพิ่มจำนวนครั้งอย่างไร

NHS แนะนำให้ทำท่าชุดนี้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ให้เริ่มอย่างช้า ๆ แล้วค่อย ๆ เพิ่มจำนวนครั้งของแต่ละท่าเมื่อเวลาผ่านไป และแนะนำให้ทำร่วมกับชุดท่าอื่นในชุดเดียวกันของ NHS[1] หลักนี้สอดคล้องกับแนวทางขององค์การอนามัยโลกที่ให้เริ่มจากกิจกรรมทางกายปริมาณน้อย แล้วค่อย ๆ เพิ่มความถี่ ความหนัก และระยะเวลา[2]

บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด | เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0105569142001
300/90 พรีเมียมเพลส ถนนนวมินทร์ แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240
โทรศัพท์ 081 654 5922 | contact@eksiamlegal.com | eksiamlegal.com
ฉบับออนไลน์ https://www.sukjaiwaikao.com/article-seated-exercise.html

แนวทางขององค์การอนามัยโลกยังระบุว่ากิจกรรมทางกายบ้างดีกว่าไม่มีเลย และผู้สูงอายุควรจำกัดเวลาที่ใช้ไปกับพฤติกรรมเนือยนิ่ง (sedentary behaviour) เช่น การนั่งหรือนอนเป็นเวลานานโดยไม่ได้ขยับตัว[2] ตัวอย่างพฤติกรรมเนือยนิ่งในประโยคนี้เป็นคำอธิบายของผู้เขียน

ข้อเสนอของผู้เขียนสำหรับการนำไปใช้ในบ้าน: เลือกช่วงเวลาเดิมของวัน เช่น หลังอาหารเช้าหรือระหว่างพักจากการดูโทรทัศน์ แล้วจดจำนวนครั้งที่ทำได้ไว้ในสมุด เมื่อทำครบตามจำนวนของ NHS ได้อย่างสบายแล้ว จึงค่อยเพิ่มจำนวนครั้งทีละน้อย ผู้ที่ทำท่านั่งได้คล่องแล้วอาจขยับไปสู่กิจกรรมที่หนักขึ้น เช่น การเดินหรือการฝึกการทรงตัว โดยปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพบำบัดว่าเหมาะหรือไม่

คำแนะนำการมีกิจกรรมทางกายขององค์การอนามัยโลกสำหรับผู้สูงอายุ

แนวทางขององค์การอนามัยโลก พ.ศ. 2563 แนะนำให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมแอโรบิกระดับปานกลางอย่างน้อย 150-300 นาทีต่อสัปดาห์ หรือระดับหนักอย่างน้อย 75-150 นาทีต่อสัปดาห์ ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ทุกกลุ่มตั้งแต่ 2 วันต่อสัปดาห์ และมีกิจกรรมหลายองค์ประกอบที่เน้นการทรงตัวและความแข็งแรงตั้งแต่ 3 วันต่อสัปดาห์ เพื่อเพิ่มความสามารถในการทำกิจวัตรและป้องกันการหกล้ม[2]

ประเภทกิจกรรม	คำแนะนำขององค์การอนามัยโลกสำหรับผู้สูงอายุ
กิจกรรมแอโรบิก (aerobic activity)	ระดับปานกลางอย่างน้อย 150-300 นาทีต่อสัปดาห์ หรือระดับหนักอย่างน้อย 75-150 นาทีต่อสัปดาห์
การเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (muscle-strengthening)	ระดับปานกลางขึ้นไป ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ทุกกลุ่ม ตั้งแต่ 2 วันต่อสัปดาห์
กิจกรรมหลายองค์ประกอบ (multicomponent physical activity)	เน้นการทรงตัวในการทำกิจวัตรและการฝึกความแข็งแรง ตั้งแต่ 3 วันต่อสัปดาห์ เพื่อเพิ่มความสามารถในการทำกิจวัตรและป้องกันการหกล้ม
พฤติกรรมเนือยนิ่ง	จำกัดเวลาที่ใช้ไปกับพฤติกรรมเนือยนิ่ง

บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด | เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0105569142001
300/90 พรีเมียมเพลส ถนนนวมินทร์ แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240
โทรศัพท์ 081 654 5922 | contact@eksiamlegal.com | eksiamlegal.com
ฉบับออนไลน์ https://www.sukjaiwaikao.com/article-seated-exercise.html

ผู้เขียนเห็นว่าท่านั่ง 5 ท่าซึ่ง NHS ระบุว่าเป็นท่าเบา ไม่ได้ครอบคลุมทุกข้อในตารางนี้ จึงเหมาะเป็นจุดเริ่มแล้วค่อยเพิ่มกิจกรรมประเภทอื่นตามที่ร่างกายทำได้และตามที่แพทย์เห็นชอบ ผู้ที่ทำได้ไม่ถึงตัวเลขในตารางไม่ควรท้อ เพราะองค์การอนามัยโลกระบุว่ากิจกรรมทางกายบ้างดีกว่าไม่มีเลย[2] รายละเอียดเรื่องการฝึกความแข็งแรงอ่านได้ในบทความมวลกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ และทางเลือกที่ฝึกทั้งการทรงตัวและการเคลื่อนไหวต่อเนื่องอ่านได้ในบทความไทเก็กสำหรับผู้สูงอายุ

ข้อควรระวังและเมื่อใดควรปรึกษาแพทย์

NHS แนะนำว่าผู้ที่ไม่แน่ใจว่าท่าออกกำลังกายชุดนี้เหมาะกับตนหรือไม่ ควรถามแพทย์เวชปฏิบัติทั่วไป (general practitioner: GP) หรือบุคลากรสุขภาพที่ดูแลอยู่[1] สำหรับผู้อ่านในประเทศไทย ได้แก่ แพทย์ผู้ดูแลหรือนักกายภาพบำบัด

- **ทำเท่าที่ทำได้สบาย** ขั้นตอนของ NHS ใช้ถ้อยคำนี้ในท่าบิดลำตัว ท่ายกขา และท่าหมุนคอ[1]
- **วางเท้าลงอย่างควบคุม** ในท่ายกขาสลับ ไม่ปล่อยเท้ากระแทกพื้น[1]
- **หยุดเมื่อมีอาการผิดปกติ** เช่น เจ็บ แน่นหน้าอก เวียนศีรษะ หรือหายใจไม่ทัน แล้วขอคำแนะนำจากแพทย์
- **ถามแพทย์ก่อนเริ่ม** หากมีโรคหัวใจ โรคข้อ โรคกระดูกพรุน เพิ่งผ่าตัด หรือแพทย์เคยสั่งให้จำกัดการเคลื่อนไหว

สองข้อหลังเป็นข้อแนะนำทั่วไปของผู้เขียน ไม่ได้มาจากหน้าเว็บของ NHS และไม่ใช่การวินิจฉัย ผู้ที่มีโรคเรื้อรังหลายโรคพร้อมกันอ่านหลักการดูแลแบบองค์รวมได้ในบทความ Multimorbidity

คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับการออกกำลังกายผู้สูงอายุแบบนั่ง

คำถามด้านล่างตอบจากหน้าเว็บ Sitting exercises ของ NHS และแนวทางการมีกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งขององค์การอนามัยโลก พ.ศ. 2563 ข้อมูลเพื่อความรู้ทั่วไป ไม่ใช่การวินิจฉัยหรือโปรแกรมการรักษาของผู้ใด

บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด | เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0105569142001
300/90 พรีเมียมเพลส ถนนนวมินทร์ แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240
โทรศัพท์ 081 654 5922 | contact@eksiamlegal.com | eksiamlegal.com
ฉบับออนไลน์ https://www.sukjaiwaikao.com/article-seated-exercise.html

ออกกำลังกายผู้สูงอายุแบบนั่งมีท่าอะไรบ้าง

ชุดท่านั่งของ NHS มี 5 ท่า คือ ยืดอก บิดลำตัวช่วงบน ยกขาสลับ ยืดข้อเท้า และหมุนคอ ทุกท่าทำบนเก้าอี้ตัวเดียว เช่น ท่ายืดอกค้าง 5-10 วินาทีและทำซ้ำ 5 ครั้ง ส่วนท่าหมุนคอทำข้างละ 3 ครั้ง

ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายแบบนั่งบ่อยแค่ไหน

หน้าเว็บของ NHS ให้ทำชุดนี้ไม่น้อยกว่า 2 ครั้งต่อสัปดาห์ เริ่มอย่างช้า ๆ แล้วเพิ่มจำนวนครั้งของแต่ละท่าทีละน้อย ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรถามแพทย์ผู้ดูแลว่าความถี่ใดเหมาะกับตน

ควรใช้เก้าอี้แบบไหนออกกำลังกาย

ใช้เก้าอี้ที่ตั้งได้มั่นคง ไม่มีล้อ และไม่มีที่วางแขน เพราะที่วางแขนจะขวางการขยับตัว ความสูงต้องพอดีให้นั่งแล้วฝ่าเท้าแตะพื้นเต็มเท้าและเข่างอราว 90 องศา

ทำท่านั่งอย่างเดียวพอหรือไม่

องค์การอนามัยโลกแนะนำทั้งกิจกรรมแอโรบิก การฝึกกล้ามเนื้อ และกิจกรรมที่ฝึกการทรงตัว ท่านั่งชุดนี้จึงเป็นจุดเริ่ม ไม่ใช่ทั้งหมด แต่องค์การอนามัยโลกก็ระบุว่าการขยับร่างกายบ้างยังดีกว่าไม่ขยับเลย

ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวทำท่านั่งได้หรือไม่

NHS ให้ผู้ที่ไม่แน่ใจว่าท่าเหล่านี้เหมาะกับตนหรือไม่ ถามแพทย์หรือบุคลากรสุขภาพที่ดูแลอยู่ก่อน ผู้ที่มีโรคหัวใจ โรคข้อ หรือเพิ่งผ่าตัด จึงควรให้แพทย์หรือนักกายภาพบำบัดช่วยเลือกท่าที่ปลอดภัย

เชิงอรรถและแหล่งอ้างอิง

1. NHS (ระบบบริการสุขภาพแห่งชาติของสหราชอาณาจักร), “Sitting exercises,” หน้าเว็บระบุ Page last reviewed: 18 January 2024, Next review due: 18 January 2027, https://www.nhs.uk/live-well/exercise/strength-and-flexibility-exercises/sitting-exercises/ (เปิดอ่าน 12 พฤศจิกายน 2569), ข้อความที่ใช้: “If you have not done much exercise for a while, these seated exercises are gentle and easy to follow.”, “choose a solid, stable chair that does not have wheels.”, “Avoid chairs with arms, as these will restrict your movement.”, “You should be able to sit with your feet flat on the floor and knees bent at right angles.”, “Wear loose, comfortable clothing and keep some water handy.”, “These gentle sitting exercises can be done at home and will help improve your mobility.”, “Try to do these exercises at least twice a week and combine them with the other routines in this series” (ชุดท่าอื่นในหมวดเดียวกันของ NHS), “Build up slowly and aim to gradually increase the repetitions of each exercise over time.”, “If you're not sure if they're suitable for you, check with a GP or a health professional involved with your care.”, จำนวนครั้งของแต่ละท่า: ท่ายืดอก “Hold for 5 to 10 seconds

บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด | เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0105569142001
300/90 พรีเมียมเพลส ถนนนวมินทร์ แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240
โทรศัพท์ 081 654 5922 | contact@eksiamlegal.com | eksiamlegal.com
ฉบับออนไลน์ https://www.sukjaiwaikao.com/article-seated-exercise.html

and repeat 5 times.", ท่าบิดลำตัว "Do 5 times on each side.", ท่ายกขา "Do 5 lifts with each leg.", ท่ายืดข้อเท้า "Try 2 sets of 5 stretches with each foot.", ท่าหมุนคอ "Do 3 rotations on each side.", ขั้นตอนของแต่ละท่าแปลจากต้นฉบับหน้าเดียวกัน

2. Fiona C. Bull, Salih S. Al-Ansari, Stuart Biddle และ คณะ, "World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour," British Journal of Sports Medicine 54, no. 24 (2020): 1451-1462, doi:10.1136/bjsports-2020-102955 (PMID 33239350, PMC7719906 ตาราง 4, ตรวจข้อมูลบรรณานุกรมกับ Crossref 11 พฤศจิกายน 2569) และ World Health Organization, WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour (25 November 2020, ISBN 9789240015128), ข้อความที่ใช้สำหรับผู้สูงอายุ: กิจกรรมแอโรบิกตามเกณฑ์ผู้ใหญ่ "at least 150-300 min of moderate-intensity" หรือ "at least 75-150 min of vigorous-intensity" ต่อสัปดาห์, "muscle-strengthening activities at moderate or greater intensity that involve all major muscle groups" "on 2 or more days a week", "varied multicomponent physical activity that emphasises functional balance and strength training" "on 3 or more days a week, to enhance functional capacity and to prevent falls", "limit the amount of time spent being sedentary", "Some physical activity is better than none", "Start with small amounts of physical activity and gradually increase frequency, intensity and duration over time", "Older adults should be as physically active as their functional ability allows"

บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด | เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0105569142001
300/90 พรีเมียมเพลส ถนนนวมินทร์ แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240
โทรศัพท์ 081 654 5922 | contact@eksiamlegal.com | eksiamlegal.com
ฉบับออนไลน์ https://www.sukjaiwaikao.com/article-seated-exercise.html