

ปวดเข่า ปวดสะโพก ออกกำลังกายแบบไหนดี? ทำไมหมอฮาร์วาร์ดถึงแนะนำ "ไทเก๊ก" สำหรับผู้สูงอายุ

โดย เอกสยาม ชัยศรี

บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด

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

สาระสำคัญโดยสรุป

- ไทเก๊กคือการออกกำลังกายแบบ mind-body ที่เคลื่อนไหวช้าและต่อเนื่อง: Peter M. Wayne แห่ง Harvard Medical School เรียกไทเก๊กว่า meditation in motion หรือการทำสมาธิที่กำลังเคลื่อนไหว
- แรงกดบนเข่าเพิ่มขึ้นตามท่าทาง: เดินบนพื้นราบราว 1.5 เท่าของน้ำหนักตัว ขึ้นลงบันได 2 ถึง 3 เท่า และนั่งยองสูงถึง 4 ถึง 5 เท่า ไทเก๊กจึงเลี่ยงท่าที่ระแทกข้อ
- ไทเก๊กช่วยข้อต่อสามทางพร้อมกัน: เป็นการเคลื่อนไหวที่ไม่ระแทก เสริมกล้ามเนื้อรอบข้อให้รับน้ำหนักแทนกระดูกอ่อน และปรับท่าทางให้ข้อต่อรับแรงสมดุลขึ้น
- ความกลัวการล้มเป็นตัวทำนายนายการล้มที่สำคัญ: เมื่อกลัว คนเราจะเกร็ง ก้าวสั้นและถี่ ซึ่งทำให้ทรงตัวแย่ลงจริง ไทเก๊กฝึกให้ผ่อนคลายและรับรู้ตำแหน่งร่างกายเพื่อตัดวงจรนี้
- มีหลักฐานว่าช่วยลดปวดในข้อเสื่อม: การศึกษาไทเก๊กในฐานะการรักษาเสริมสำหรับโรคข้อเสื่อมพบว่าช่วยลดความเจ็บปวด เพิ่มช่วงการเคลื่อนไหว และปรับปรุงคุณภาพชีวิต



- **องค์กรสุขภาพระดับโลกรับรอง:** CDC, American Heart Association, Arthritis Foundation และ National Parkinson Foundation แนะนำไทเก๊กเพราะปลอดภัย ปรับระดับได้ และไม่ต้องใช้อุปกรณ์
- **เริ่มที่ 2 ถึง 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 20 ถึง 30 นาที:** ไทเก๊กสอนให้ทำเพียงร้อยละ 70 ของความสามารถสูงสุด และมีรูปแบบนั่งเก้าอี้สำหรับผู้ที่ไม่ทรงตัวไม่ดี

1 ใน 3 ของผู้สูงอายุเกิน 65 ปี เคยล้มอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

20M+ คนในสหราชอาณาจักรมีปัญหา กล้ามเนื้อและข้อต่อ 1

9 ใน 10 ผู้ป่วยข้อเสื่อมสามารถ ดูแลตัวเองได้โดยไม่ผ่าตัด 2

ไทเก๊กคืออะไร?: "การทำสมาธิที่กำลังเคลื่อนไหว"

ไทเก๊กคือการออกกำลังกายแบบ mind-body ที่เน้นการเคลื่อนไหวช้าและต่อเนื่องเป็นลำดับขั้น Peter M. Wayne รองศาสตราจารย์แพทยศาสตร์แห่ง Harvard Medical School เรียกไทเก๊กว่า meditation in motion จุดต่างจากการออกกำลังกายทั่วไปคือไม่เน้นเร็วขึ้นหรือแรงขึ้น แต่เน้นการควบคุมร่างกายทั้งหมดเป็นหน่วยเดียวกัน

ไทเก๊ก (Tai Chi หรือ Tai Chi Chuan) คือการออกกำลังกายแบบ **mind-body exercise** ที่เน้นการเคลื่อนไหวช้าๆ ต่อเนื่อง เป็นลำดับขั้นตอน โดย Peter M. Wayne, PhD รองศาสตราจารย์แพทยศาสตร์แห่ง Harvard Medical School และ ผู้อำนวยการด้านการวิจัยของ Osher Center for Integrative Medicine บรรยายไทเก๊กว่าเป็น "**meditation in motion**": การทำสมาธิที่กำลังเคลื่อนไหว³

ต่างจากการออกกำลังกายทั่วไปที่เน้น "เร็วขึ้น แรงขึ้น" ไทเก๊กสอนให้ **ช้าลง ผ่อนคลายลง** เคลื่อนร่างกายทั้งหมดเป็นหน่วยเดียวกัน สิ่งนี้ทำให้ไทเก๊กเหมาะสมอย่างยิ่งกับผู้สูงอายุที่มีปัญหาเข่าหรือสะโพก เพราะไม่ต้องออกแรงหนัก ไม่กระแทก และทำได้แม้แต่ในผู้ที่มีอายุ 80-90 ปีขึ้นไป⁴

ไทเก๊กไม่ได้มุ่งให้อัตราการเต้นของหัวใจพุ่งสูง หรือสร้างกล้ามเนื้อขนาดใหญ่ แต่ต้องการการควบคุมอย่างมาก: ซึ่งช่วยพัฒนาการทรงตัวและกล้ามเนื้อที่จำเป็นต่อการเคลื่อนไหวช้าๆ อย่างสง่างาม⁵



ทำไมการเคลื่อนไหวช้าๆ ถึงดีกับข้อเข่าและสะโพก?

ปัญหาข้อต่อในผู้สูงอายุมาจากแรงกระแทกสะสม การเดินบนพื้นราบกดลงบนเข่าราว 1.5 เท่าของน้ำหนักตัว ขึ้นลงบันได 2 ถึง 3 เท่า และนั่งยองสูงถึง 4 ถึง 5 เท่า ไทเก็กจึงช่วยสามทางพร้อมกัน คือ ไม่กระแทกข้อ เสริมกล้ามเนื้อรอบข้อ และปรับท่าทางให้รับแรงสมดุล

ปัญหาหลักของข้อต่อในผู้สูงอายุมักมาจาก **แรงกระแทกสะสม** ลองนึกภาพดูครับ: เวลาเราเดินบนพื้นราบ น้ำหนักที่กดลงบนเข่าคือประมาณ **1.5 เท่า** ของน้ำหนักตัวเรา เมื่อขึ้น-ลงบันไดจะเพิ่มเป็น **2-3 เท่า** และเมื่อนั่งยองเพื่อหยิบของหรือผูกเชือกทรงเท้า แรงกดนั้นพุ่งสูงถึง **4-5 เท่า** ของน้ำหนักตัว⁶

ไทเก็กช่วยแก้ปัญหานี้ใน 3 ทางพร้อมกัน:

- **Low-impact:** การเคลื่อนไหวช้าๆ ไม่มีการกระโดดหรือกระแทก ลดแรงที่กดลงบนผิวข้อต่อ
- **เสริมกล้ามเนื้อรอบข้อ:** กล้ามเนื้อที่แข็งแรงช่วยรับน้ำหนักแทนกระดูกอ่อน ลดการสึกหรอ
- **ปรับโครงสร้างร่างกาย:** ท่าทางที่ถูกต้องลดแรงที่ข้อต่อต้องรับไม่สมดุล

ไทเก็กต่างจากโยคะอย่างไร?

ทั้งคู่เป็น mind-body exercise แต่ไทเก็กเน้นการเคลื่อนไหวต่อเนื่องเป็นชุด (ไม่ค้างท่า) และผสมผสานหลักคิดของศิลปะ การต่อสู้จีน เน้นการรับรู้ตำแหน่งร่างกายในอวกาศ (proprioception) ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการป้องกันการล้ม

8 ส่วนผสมออกฤทธิ์ของไทเก็ก: ทำไมถึงดีกว่าการออกกำลังกายทั่วไป

Wayne แห่ง Harvard สรุปว่าไทเก็กทำงานผ่านส่วนผสมออกฤทธิ์แปดอย่าง que เสริมกัน เริ่มจากการรับรู้ตัวเอง ความตั้งใจและภาพในใจ โครงสร้างร่างกายที่บูรณาการ และการผ่อนคลายเชิงรุก เปรียบได้กับยาที่มีสารออกฤทธิ์หลายชนิดอยู่ในเม็ดเดียว ไม่ใช่โคลกเดียว

Dr. Wayne แห่ง Harvard ได้ศึกษาและ สรุปว่าไทเก็กทำงานผ่าน **"8 ส่วนผสมออกฤทธิ์"** (Eight Active Ingredients) ที่ทำงานเสริมกันพร้อมกัน: เหมือนยาที่มีสารออกฤทธิ์หลายชนิดในเม็ดเดียว⁷

1 การรับรู้ตัวเอง (Awareness) ฝึกให้สังเกตลมหายใจ ความรู้สึกในร่างกาย และสิ่งรอบข้าง: ช่วยเพิ่มสมดุลและลดความกลัวการล้ม



2. ความตั้งใจและภาพในใจ (Intention)

ใช้การจินตนาการ และ โฟกัส เช่น "ยืน มั่นคง ดัง ต้นไม้": งานวิจัย พบ ว่าการ คิดถึง การเคลื่อนไหว ช่วย พัฒนา สมรรถภาพได้จริง

3 โครงสร้างร่างกายที่บูรณาการ (Structural Integration) เคลื่อนร่างกายเป็นหนึ่งเดียว ไม่ใช่แยกชิ้นส่วน: ท่าทางที่ลดภาระบนข้อต่อและลดอาการปวด

4 การผ่อนคลายเชิงรุก (Active Relaxation) กล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายอย่างมีสติมีช่วงการเคลื่อนไหวที่กว้างกว่า และทำงานได้มีประสิทธิภาพมากกว่า

5 ความแข็งแรงและยืดหยุ่น (Strengthening & Flexibility) สร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อขา สะโพก และแกนกลางลำตัว ขณะเดียวกันก็เพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของข้อต่อ

6 การหายใจตามธรรมชาติ (Natural Breathing) การหายใจด้วยกระบังลม (belly breathing) ลดความเกร็งของกล้ามเนื้อ ลดความเครียด และเพิ่มออกซิเจนให้ร่างกาย

7 ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Interaction) การฝึกไทเก็กเป็นกลุ่มช่วยให้มีแรงจูงใจ ลดความเหงา และส่งผลดีต่อสุขภาพจิตโดยรวม

8 ปรัชญา และ ทศนคติ (Philosophy) แนวคิด หยิน-หยาง และการยืดหยุ่นของน้ำ สอนให้ปรับตัว กับ ข้อจำกัดของร่างกายด้วยความเมตตาต่อตัวเอง

ไทเก็กเพิ่มการทรงตัว: และลดความกลัวการล้ม

ความกลัวการล้มเป็นปัจจัยทำนายการล้มที่สำคัญประการหนึ่ง เพราะเมื่อกลัว คนเราจะเดินระวังเกินไป เกร็งกล้ามเนื้อ และก้าวสั้นถี่ ซึ่งทำให้ทรงตัวแย่ลงจริง ไทเก็กแก้หลายมิติพร้อมกัน คือ เพิ่มความแข็งแรง กล้ามเนื้อขา ปรับการรับรู้ตำแหน่งร่างกาย และฝึกให้ผ่อนคลายขณะยืน

การล้มเป็นหนึ่งในสาเหตุหลักของการบาดเจ็บรุนแรงในผู้สูงอายุ และสิ่งที่น่าสนใจคือ ความกลัวการล้มเป็นปัจจัยทำนายการล้มที่สำคัญประการหนึ่ง: เมื่อกลัว เราจะเดินอย่างไม่มั่นใจ เกร็ง และหายใจตื้น ซึ่งเพิ่มโอกาสล้มจริงๆ⁸



ไทเก็กแก้ปัญหา นี้ใน หลาย มิติ พร้อมกัน: เพิ่ม ความแข็งแรง ของ กล้ามเนื้อ ขา ปรับปรุง การรับรู้ ตำแหน่ง ร่างกาย (proprioception) ฝึก ให้ ผ่อนคลาย ในขณะที่ ยัง ยืน อยู่ และ สร้าง ความมั่นใจ ในการ เคลื่อนไหว: ทั้งหมดนี้ร่วมกันลดทั้งโอกาสล้มและความกลัวการล้ม⁹

ทำไมกลัวล้มแล้วยิ่งล้มง่าย?

เมื่อกลัวล้ม เราจะเดินอย่างระมัดระวังมากเกินไป เกร็งกล้ามเนื้อ ก้าวสั้นและถี่ ซึ่งจริงๆ แล้วทำให้การทรงตัวแย่ลง ไทเก็กสอนให้ผ่อนคลายและรับรู้ตัวเอง ซึ่งช่วยตัดวงจรนี้

ลดความปวดเข่าและสะโพก: มีหลักฐานทางการแพทย์รองรับ

ไทเก็กได้รับการศึกษาต่อเนื่องในฐานะการรักษาเสริมสำหรับโรคข้อเสื่อม ผลการศึกษาพบว่าช่วยลดความเจ็บปวด เพิ่มช่วงการเคลื่อนไหว และปรับปรุงคุณภาพชีวิตในผู้ป่วยข้อเข่าและสะโพกเสื่อม กลไกหลักคือ กล้ามเนื้อที่แข็งแรงขึ้นรับน้ำหนักแทนผิวข้อ ทำทางที่ดีขึ้น และการคลายการหดเกร็งรอบข้อ

ไทเก็กได้รับการศึกษาอย่างต่อเนื่องในฐานะ การรักษาเสริม สำหรับโรคข้อเสื่อม (Osteoarthritis) ผลการศึกษาพบว่า ไทเก็กช่วยลดความเจ็บปวด เพิ่มช่วงการเคลื่อนไหว และปรับปรุงคุณภาพชีวิตในผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อมและสะโพกเสื่อม¹⁰

กลไกหลักคือ: กล้ามเนื้อที่แข็งแรงขึ้นช่วยรับน้ำหนักแทนผิวข้อต่อ, ทำทางที่ดีลดการรับน้ำหนักไม่สมดุล, และการผ่อนคลายลดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อรอบข้อที่มักทำให้ปวดมากขึ้น

ใครรับรองไทเก็ก?

นอกจาก Harvard องค์กรสุขภาพที่แนะนำไทเก็กยังมี CDC ศูนย์ควบคุมโรคสหรัฐ American Heart Association Arthritis Foundation และ National Parkinson Foundation โดยแนะนำสำหรับผู้มีโรคหัวใจ โรคข้ออักเสบ โรคพาร์กินสัน และผู้สูงอายุทั่วไป เพราะปลอดภัย ปรับระดับได้ และไม่ต้องใช้อุปกรณ์

ไม่ใช่แค่ Harvard: องค์กรสุขภาพระดับโลกหลายแห่งต่างยืนยันประโยชน์ของไทเก็ก¹¹:

- CDC (ศูนย์ควบคุมโรคสหรัฐ)
- American Heart Association



- Arthritis Foundation
- National Parkinson Foundation

องค์กรเหล่านี้แนะนำไทเก็กสำหรับผู้ที่มีโรคหัวใจ โรคข้ออักเสบ โรคพาร์กินสัน และผู้สูงอายุทั่วไป เนื่องจากการออกกำลังกายที่ **ปลอดภัย** สามารถปรับระดับได้ตามสภาพร่างกาย และ**ไม่ต้องการอุปกรณ์ใดๆ**

เริ่มต้นฝึกไทเก็กอย่างไร?

ไทเก็กไม่ต้องการความคล่องตัวพิเศษ เริ่มได้ทุกวัย และมีรูปแบบนั่งเก้าอี้สำหรับผู้ที่ยืนทรงตัวไม่ดี คำแนะนำสำหรับผู้เริ่มต้นคือฝึก 2 ถึง 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 20 ถึง 30 นาที และทำเพียงร้อยละ 70 ของความสามารถสูงสุด ผู้ที่เพิ่งผ่าตัดเข่าหรือสะโพกควรปรึกษาแพทย์ก่อน

ข่าวดีสำหรับผู้สูงอายุที่สนใจคือ ไทเก็กไม่ต้องการความคล่องตัวพิเศษหรือสมรรถภาพร่างกายสูง: สามารถเริ่มได้ทุกวัย และหากมีปัญหาการทรงตัว ก็มีรูปแบบการฝึกนั่งเก้าอี้ด้วย¹²

เคล็ดลับเริ่มต้นสำหรับผู้สูงอายุ

- มองหาชั้นเรียนไทเก็กสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนหรือศูนย์ผู้สูงอายุใกล้บ้าน
- เริ่มที่ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 20-30 นาที
- ไม่ต้องฝืนร่างกาย: ไทเก็กสอนให้ทำเพียง 70% ของความสามารถสูงสุด
- หากมีข้อเข่าเสื่อมหรือสะโพกเสื่อม **ปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มชั้นเรียน**
- คู่มือไทเก็กสำหรับผู้สูงอายุทาง YouTube ได้ฟรี เพื่อทำความเข้าใจก่อน

ข้อควรระวัง

แม้ไทเก็กจะปลอดภัยมาก แต่หากท่านเพิ่งผ่าตัดเข่าหรือสะโพก หรือมีอาการปวดเฉียบพลัน กรุณาปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพบำบัดก่อนเริ่มฝึก อาจต้องรอให้แผลหายก่อน หรือเริ่มด้วยท่าที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของท่าน

และหากท่านกำลังมองหาวิธีเสริมความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาคู่กับไทเก็ก อ่านตอนที่ 3 ทำบริหารเข่าจาก Massachusetts General Hospital →



แหล่งอ้างอิงทางวิชาการ

1. Sussex MSK Partnership East. *My Hips and Knees: Information about self-management for people with hip and knee osteoarthritis*. NHS / Sussex MSK Partnership East; 2024.: สถิติคนในสหราชอาณาจักรที่มีปัญหากล้ามเนื้อและข้อต่อ
2. อ่างแล้ว (อ้างอิง 1): ผู้ป่วยข้อเสื่อม 9 ใน 10 รายสามารถดูแลตัวเองได้โดยไม่ต้องผ่าตัด หากปรับพฤติกรรมและการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง
3. Wayne PM. *An Introduction to Tai Chi: A Gentle Exercise Program for Mental and Physical Well-Being*. Harvard Medical School Special Health Report. Harvard Health Publishing; 2018. ISBN 978-1-61401-164-4.: Peter M. Wayne, PhD บรรยายไทเก็กว่าเป็น "meditation in motion" การทำสมาธิที่กำลังเคลื่อนไหว
4. อ่างแล้ว (อ้างอิง 3): ความเหมาะสมของไทเก็กสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาเข่าหรือสะโพก เพราะไม่ต้องออกแรงหนัก ไม่กระแทก และทำได้แม้ในผู้สูงอายุ 80-90 ปีขึ้นไป
5. อ่างแล้ว (อ้างอิง 3): ไทเก็กต้องการการควบคุมอย่างมาก ซึ่งช่วยพัฒนาการทรงตัวและกล้ามเนื้อที่จำเป็นต่อการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน
6. อ่างแล้ว (อ้างอิง 1): แรงกดบนข้อต่อเข่า: เดินบนพื้นราบ = $1.5 \times$ น้ำหนักตัว, ขึ้น-ลงบันได = $2-3 \times$, นั่งยองหรือกระโดด = $4-5 \times$
7. อ่างแล้ว (อ้างอิง 3): กรอบ "8 ส่วนผสมออกฤทธิ์" (Eight Active Ingredients) ที่ทำให้ไทเก็กทำงานเสริมกันพร้อมกัน เหมือนยาที่มีสารออกฤทธิ์หลายชนิดในเม็ดเดียว
8. อ่างแล้ว (อ้างอิง 3): ความกลัวการล้มเป็นปัจจัยทำนายการล้มที่สำคัญ เมื่อกลัวจะเดินไม่มั่นใจ เกร็ง หายใจตื้น ซึ่งเพิ่มโอกาสล้มจริง
9. อ่างแล้ว (อ้างอิง 3): ไทเก็กแก้ปัญหาการล้มในหลายมิติ: เพิ่มกล้ามเนื้อขา ปรับปรุง proprioception ฝึกผ่อนคลายขณะยืน และสร้างความมั่นใจในการเคลื่อนไหว
10. อ่างแล้ว (อ้างอิง 3): หลักฐานว่าไทเก็กช่วยลดความเจ็บปวด เพิ่มช่วงการเคลื่อนไหว และปรับปรุงคุณภาพชีวิตในผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อมและสะโพกเสื่อม
11. อ่างแล้ว (อ้างอิง 3): CDC, American Heart Association, Arthritis Foundation และ National Parkinson Foundation ต่างยืนยันประโยชน์ของไทเก็ก
12. อ่างแล้ว (อ้างอิง 3): ไทเก็กเริ่มได้ทุกวัย ไม่ต้องการความคล่องตัวพิเศษ และมีรูปแบบนั่งเก้าอี้สำหรับผู้ที่มีปัญหาการทรงตัว

