สมาคมรูมาติสซั่มแห่งประเทศไทย
ชั้น 9 อาคารเฉลิมพระบารมี ๕๐ ปี เลขที่ 2 ซอยศูนย์วิจัย ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310
โทรศัพท์ 02-716-6524 โทรสาร 02- 716-6525 e-mail aiuvs@diamond.mahidol.ac.th

การออกกำลังกายในท่านั่ง

- สำหรับผู้สูงอายุ หรือ ผู้ที่มีภาระกิจมาก
- สะดวก ไม่ต้องเดินทาง ไม่ต้องหาสถานที่
- ทำได้ภายในบ้านหรือที่ทำงาน
- ลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ

1 การบริหารร่างกายในท่านั่ง

ควงศีรษะ

ซ้าย 3รอบ ขวา 3 รอบ

- การ ก้มศีรษะต้องทำช้าๆ จนคางจรดหน้าอก
- ถ้ารู้สึกตึงหรือเจ็บ ต้องหยุด ไม่ควรดัด หรือ ฝืน
- อาจมีเสียงกร็อบแกร็บระหว่างบริหารได้บ้าง แต่จะไม่เจ็บ เสียงจะลดลงถ้าบริหารบ่อยครั้ง

ก้ม 30 วินาที – เงย 30 วินาที

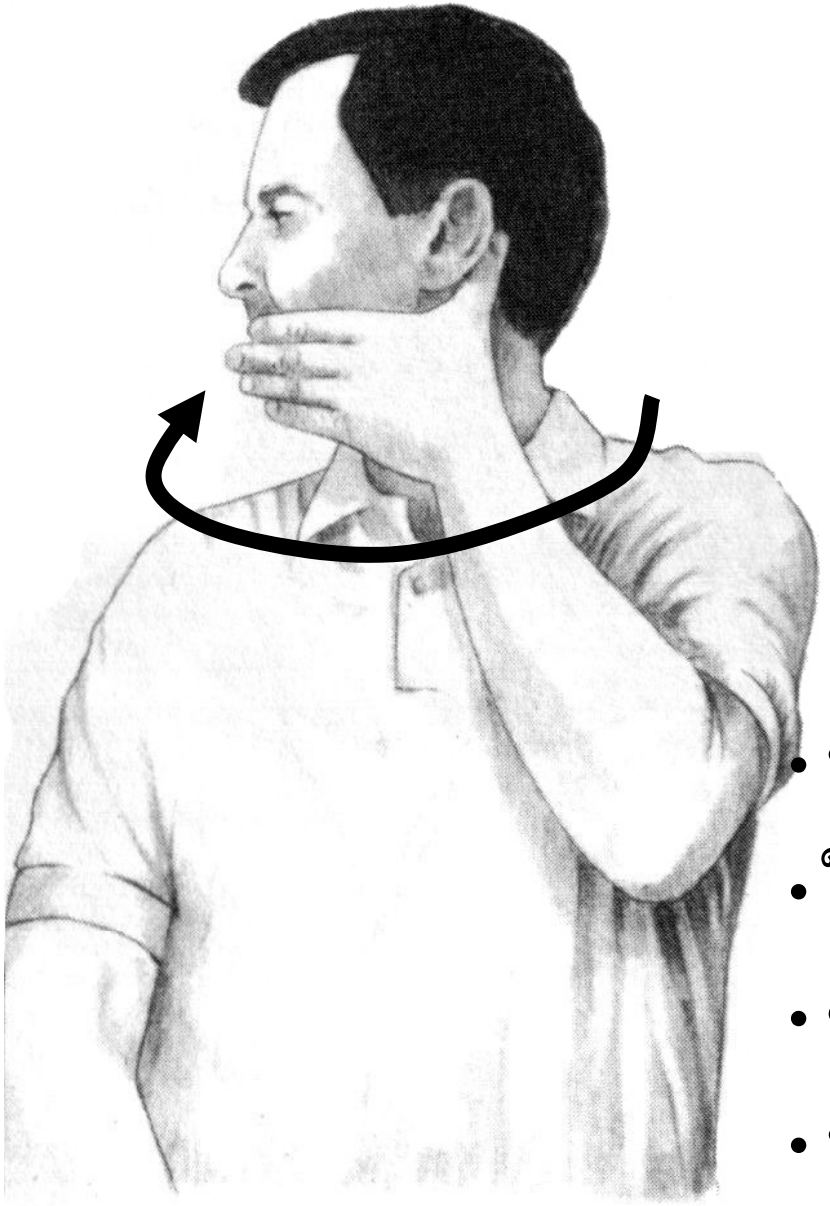
①

ก้มศีรษะลง<u>ช้าๆ</u> ให้คางจรดหน้าอก
จนรู้สึกตึงต้นคอและหลังตอนบน
ก้มค้างไว้ 30 วินาที แล้วพัก

ห้าม
ในผู้ที่มีกระดูกคอเสื่อม

②

เงยหน้าขึ้นจนคางตั้งฉากกับเพดาน
อ้าปาก-หุบปากให้กว้างที่สุด
ทำซ้ำ 10 ครั้ง

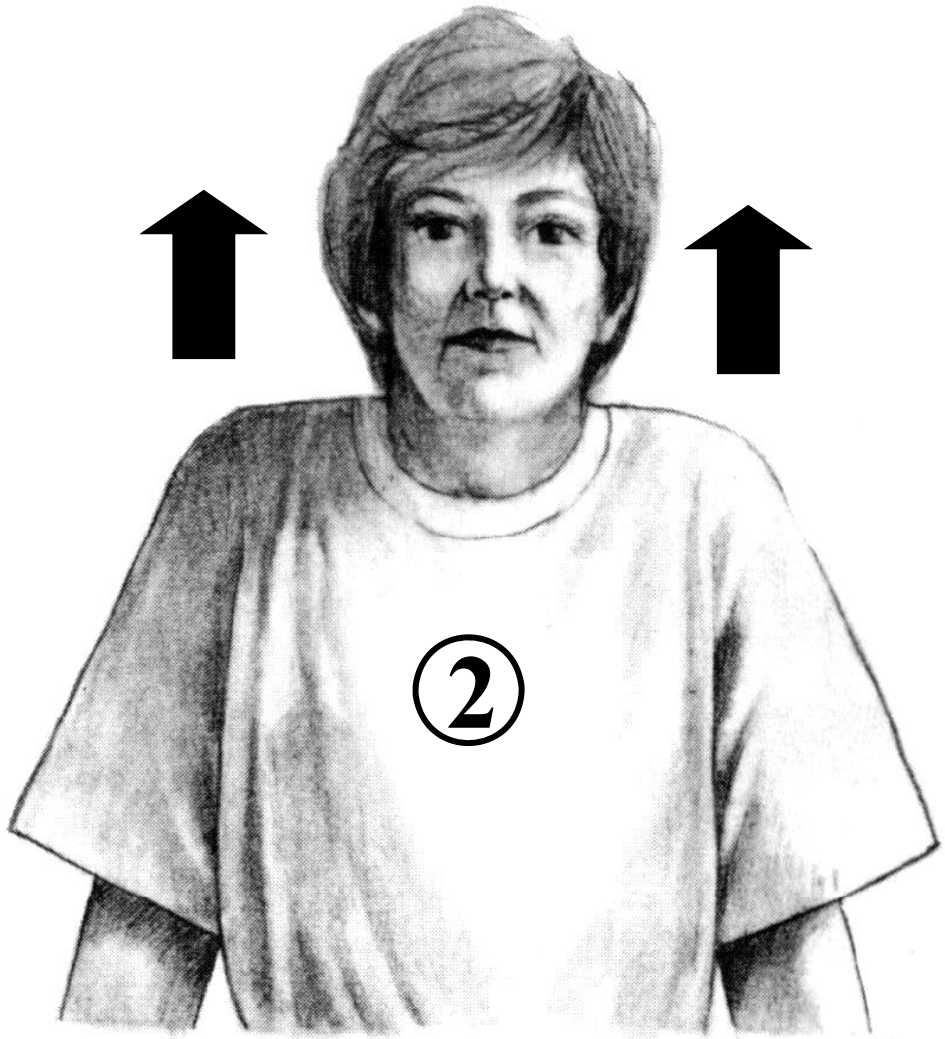


หันหน้าสุด

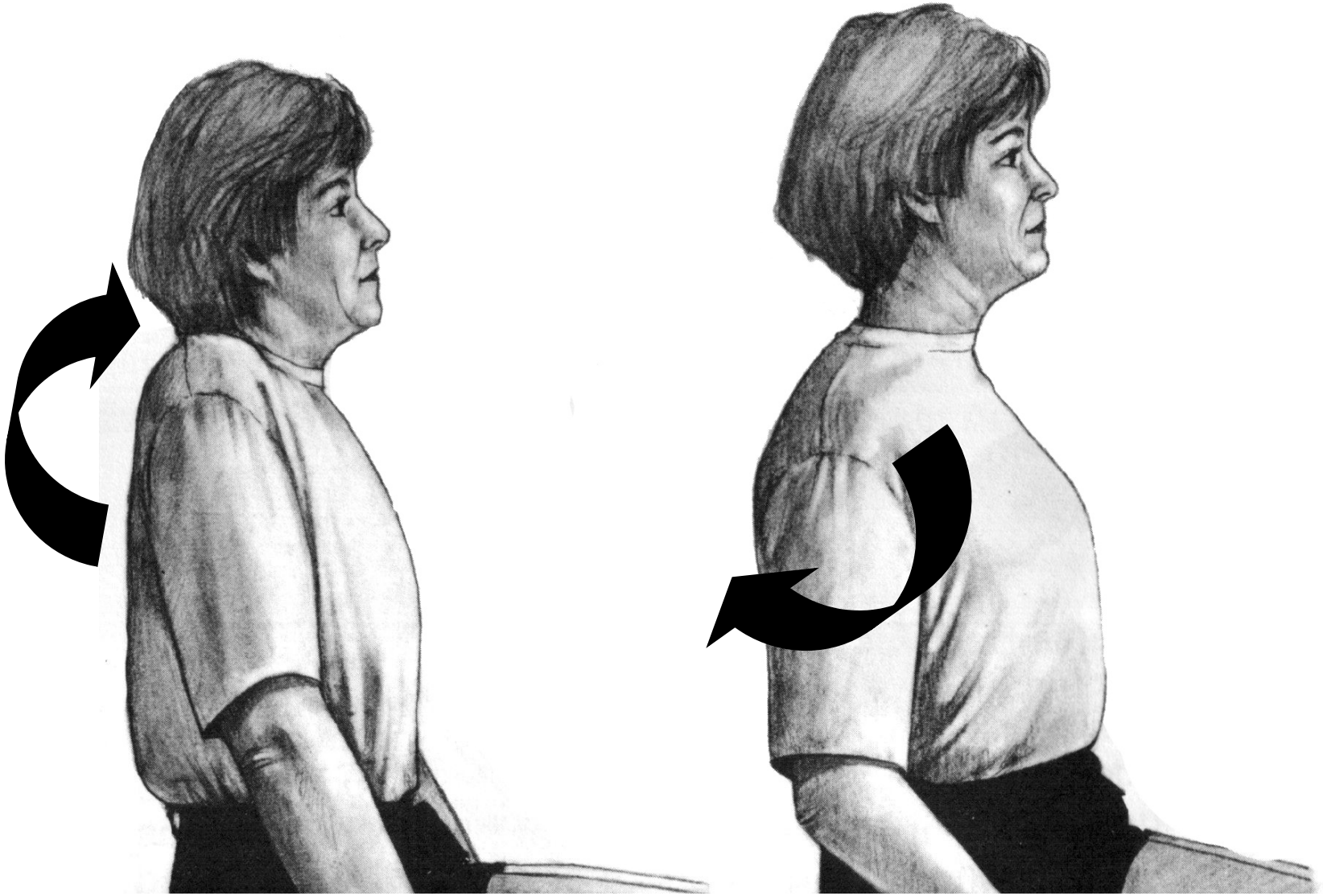
30 วินาที

- หันหน้าไปด้านข้าง
- ใช้มือซ้ายดันคาง ให้หันไปต่อไปจนสุด
- ค้างไว้ 30 วินาที
- ทำอีกข้างหนึ่ง

ยักไหล่ 10 ครั้ง



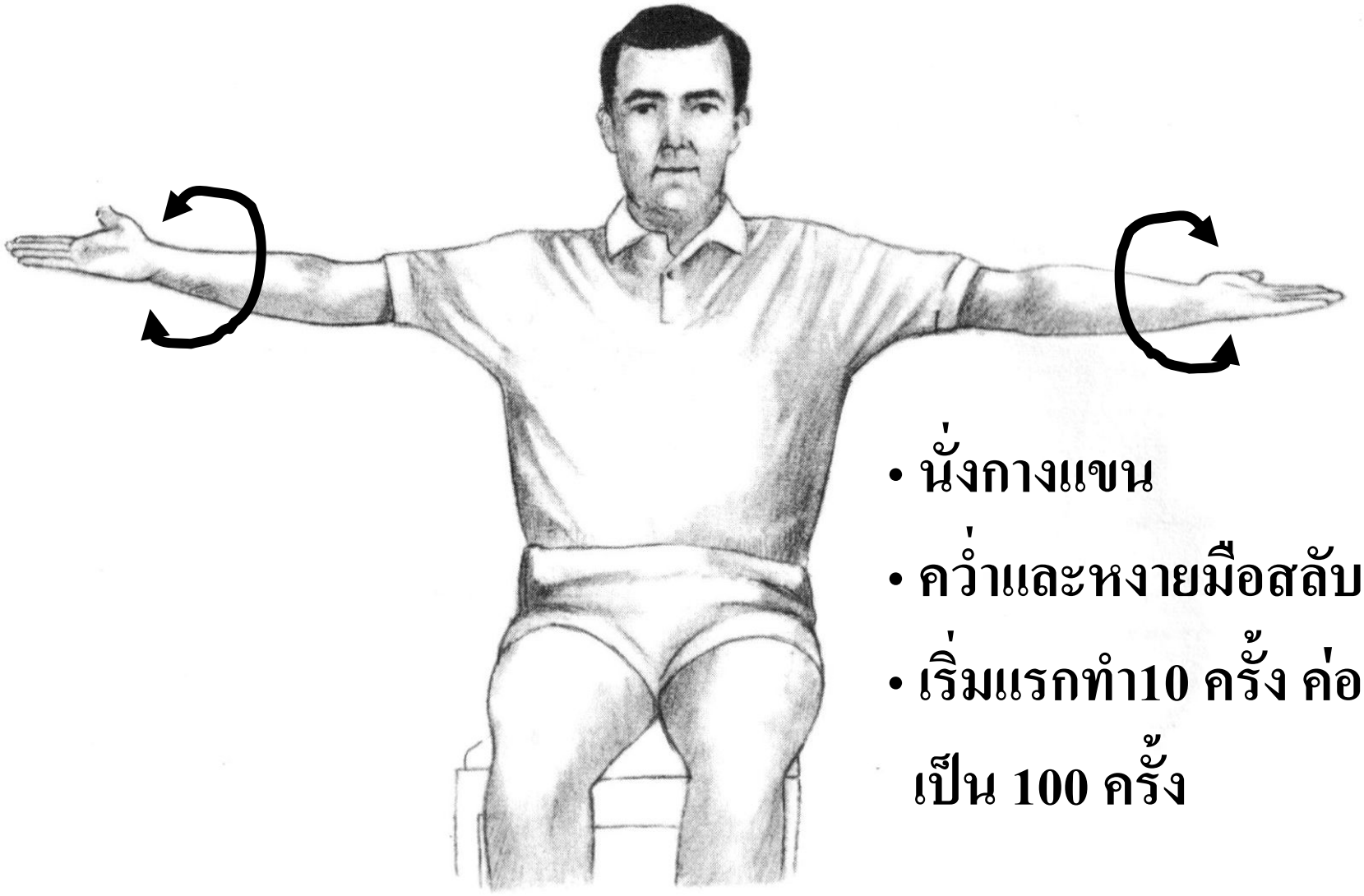
หมุนหัวไหล่เป็นวงกลม 10 รอบ



ยืดข้อไหล่

- อ้อมมือไปแตะกันทางด้านหลัง
- ค้างไว้ 30 วินาที
- ทำอีกครั้งโดยสลับข้างกัน

พลิกแขน 100 ครั้ง

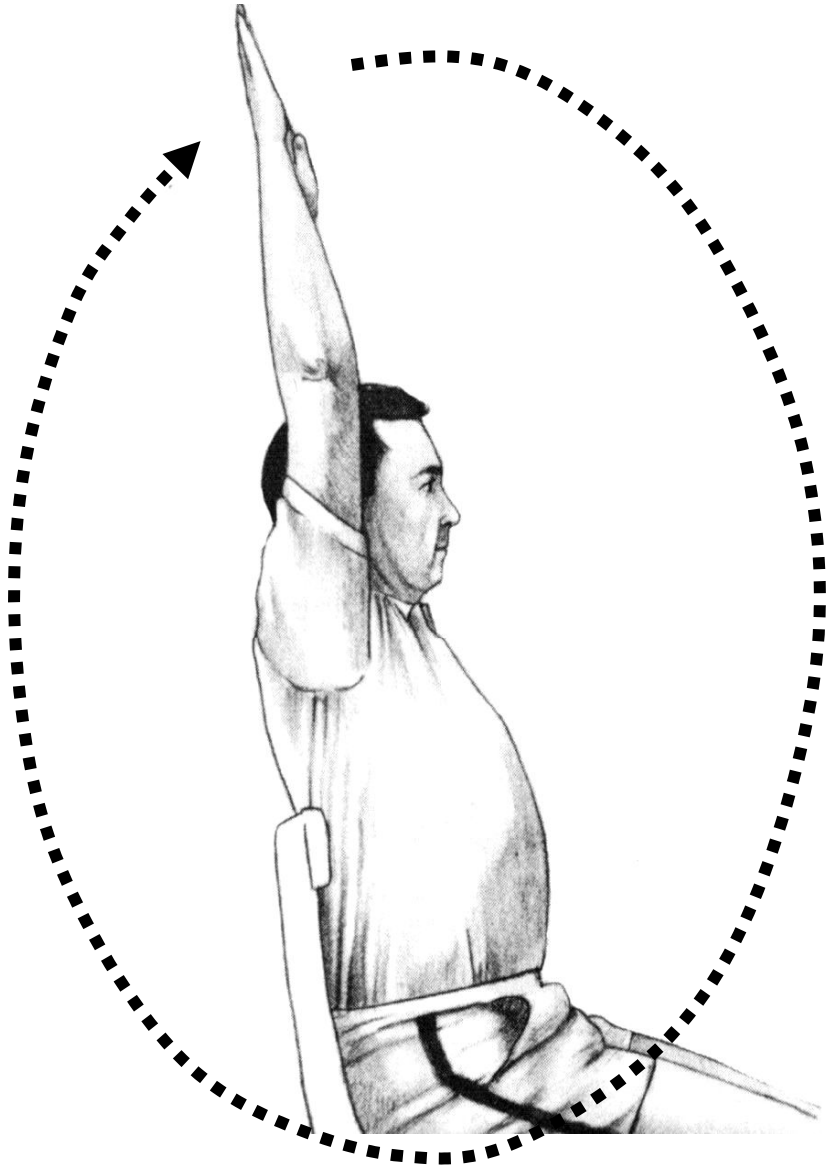


- นั่งกางแขน
- คว่ำและหงายมือสลับกัน
- เริ่มแรกทำ10 ครั้ง ค่อยๆเพิ่ม เป็น 100 ครั้ง

เหวี่ยงแขนแบบไร้ทิศทาง 10 รอบ

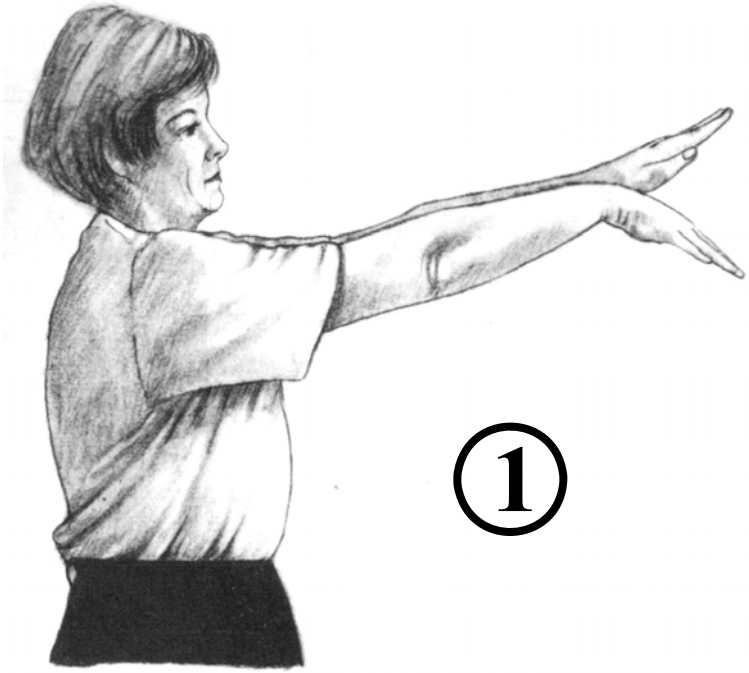
- หลังพิงพนักเก้าอี้
- เหวี่ยงแขนไปทุกทิศทาง ซ้ายขวา หน้าหลัง ขึ้นลง พลิกคว่ำพลิกหงาย
- เหวี่ยงไปทีละข้างหรือเหวี่ยงพร้อมๆกันก็ได้
- ทำ 10 รอบ

เหวี่ยงแขนเป็นวง 10 รอบ



- เก้าอี้นั่งต้องขนาดพอดีตัว และไม่มีเท้าแขน
- เหวี่ยงแขนเป็นวง จากหน้าไปหลังหรือจากหลังมาหน้าก็ได้
- ทำ 10 รอบ

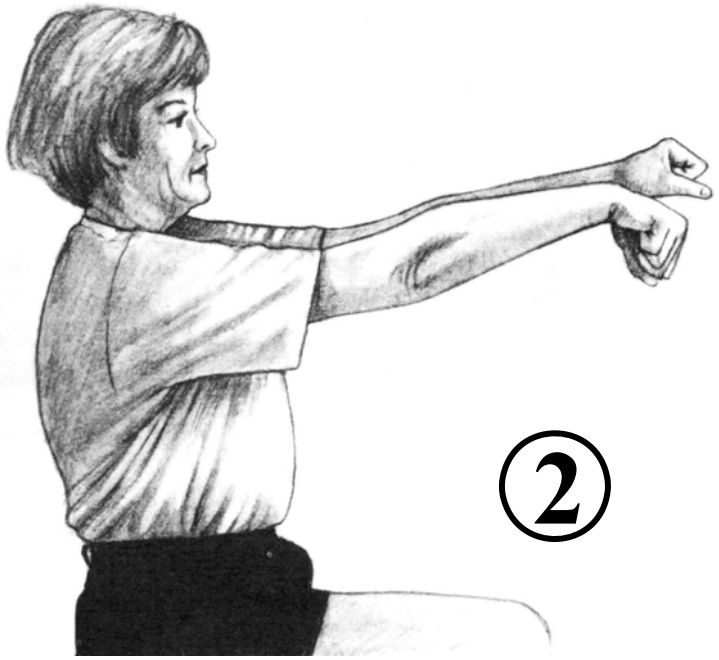
กระดกข้อมือ 10 ครั้ง



①

เหยียดแขนตรง แบมือ
กระดกข้อมือขึ้นลง 10 ครั้ง

ควงข้อมือ 10 รอบ

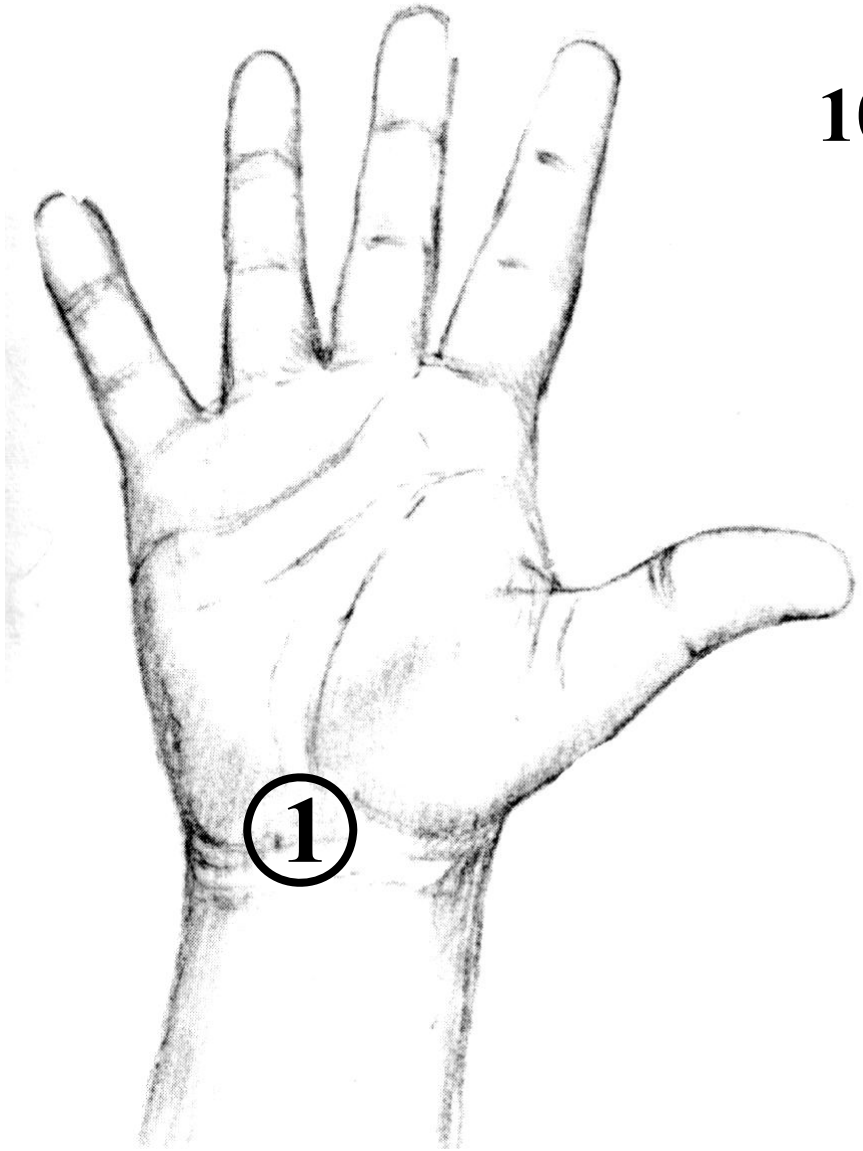


②

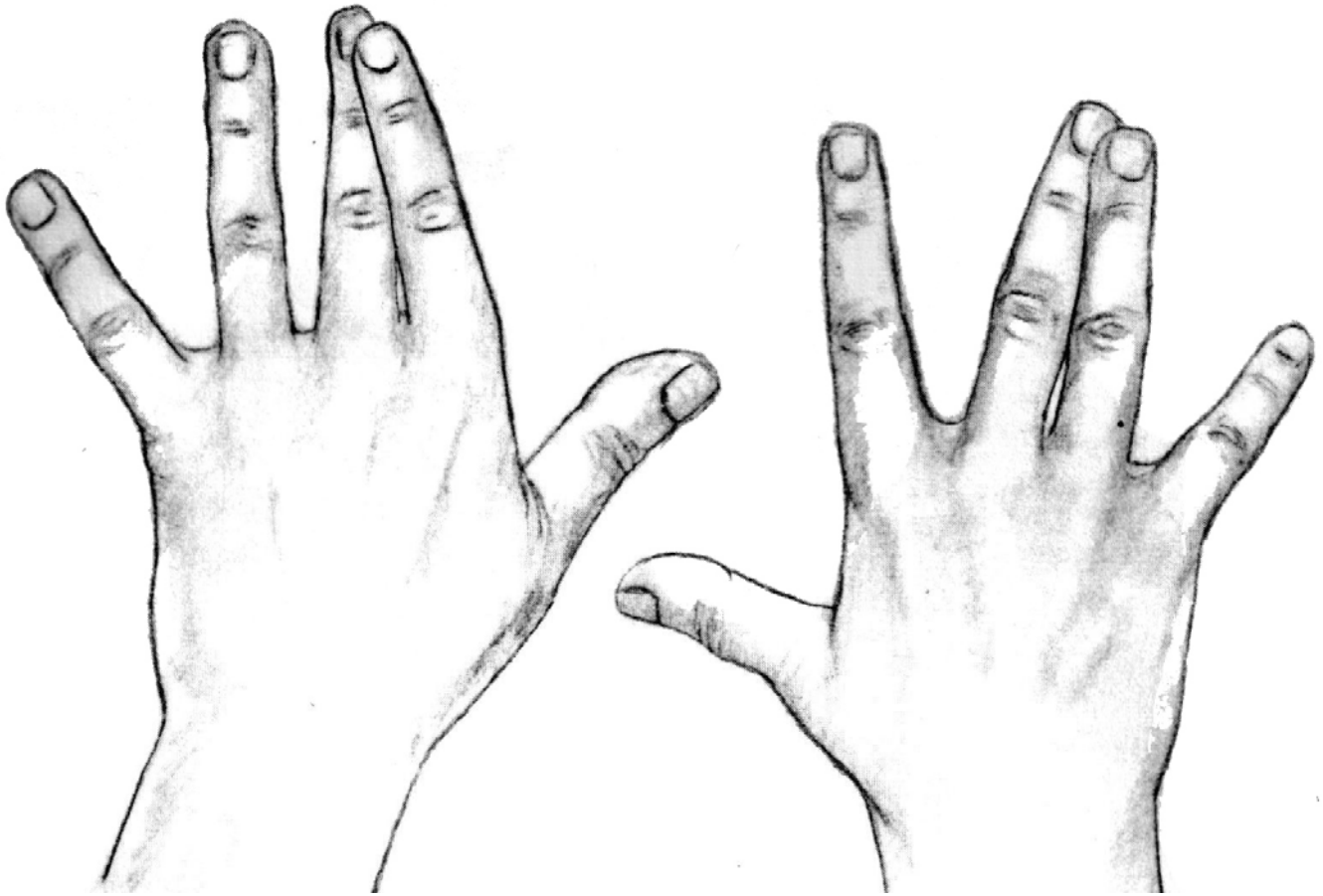
เหยียดแขนตรง กำมือ
ควงข้อมือ ซ้าย 10 รอบ ขวา 10 รอบ

แบมือ-กำมือ

10 ครั้ง

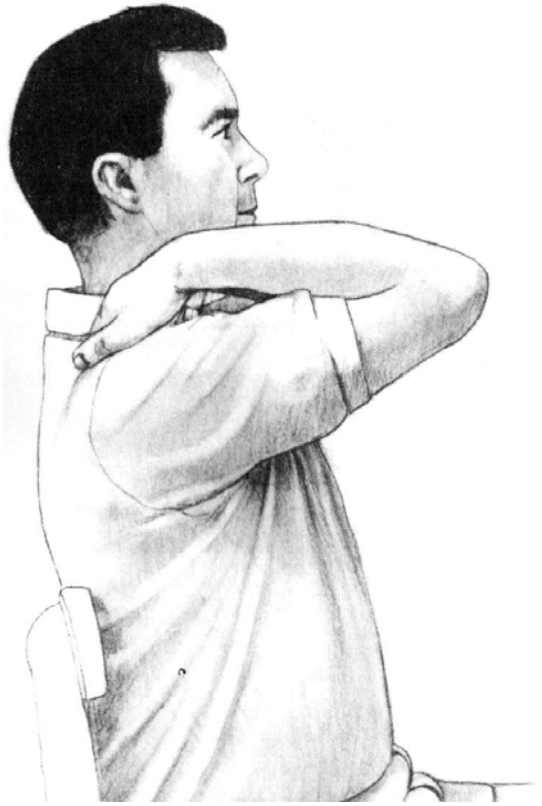


กระดิกนิ้วมือ 30 วินาที

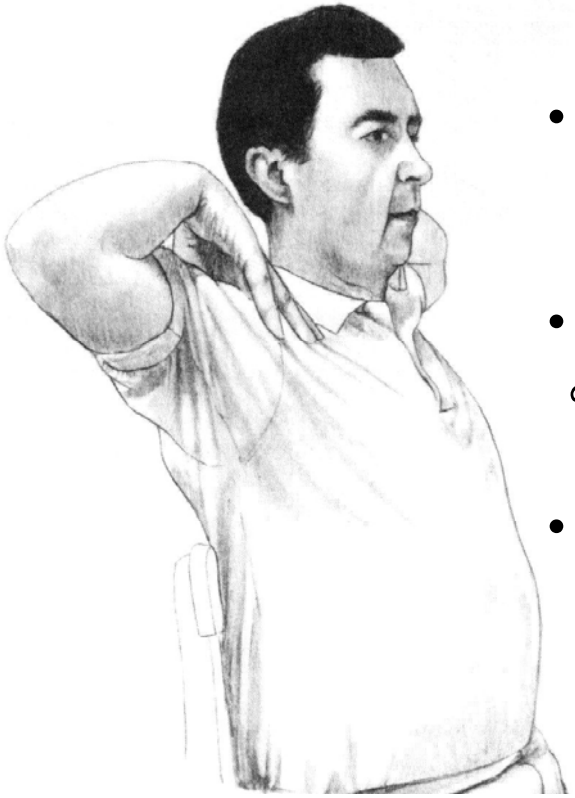


กางมือ กระดิกนิ้วมือไปมาทุกทิศทาง 30 วินาที

หุบแขน-แอ่นอก 10 ครั้ง



①



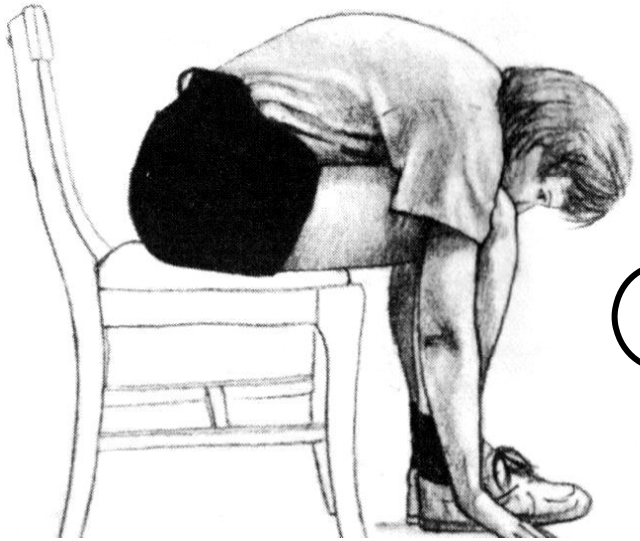
②

- หุบแขนมาทางด้านหน้า (1) จนข้อศอกชนกัน
- แอ่นแขนไปทางด้านหลัง (2) ให้ไกลที่สุดเท่าที่จะทำได้
- ทำซ้ำ 10 รอบ

ยืดแขน-ก้มหลัง 10 ครั้ง

- เหยียดแขนขึ้นเหนือศรีษะให้สุด (1) จนรู้สึกตึงไหล่ ชายโครงและเอว หายใจเข้าลึกๆ นับ 1-10
- หายใจออกช้าๆ นับ 1-10 ก้มตัวลงจนมือแตะพื้น (2)
- ยืดตัวขึ้น นั่งพัก ทำซ้ำ 10 ครั้ง

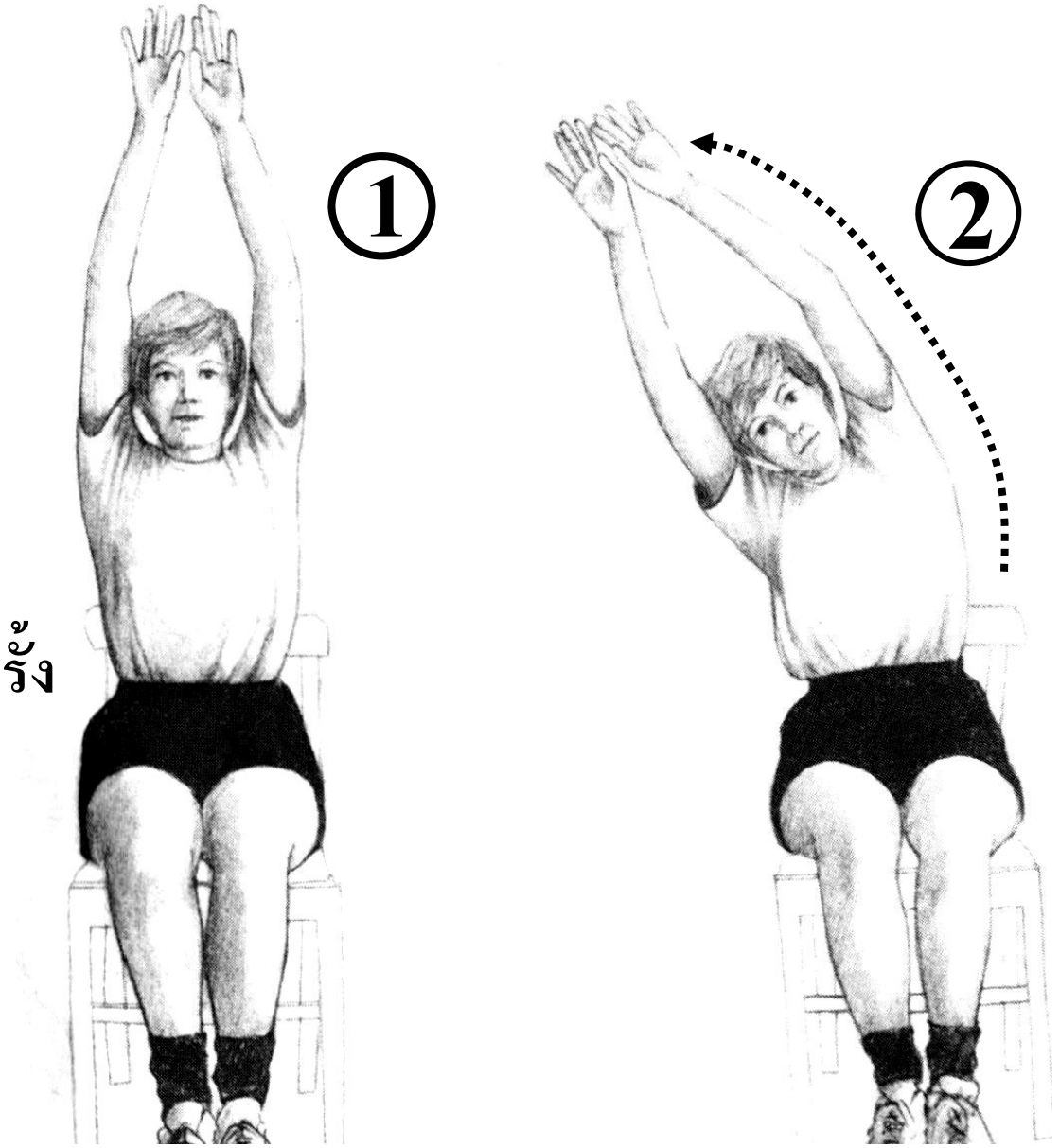
①



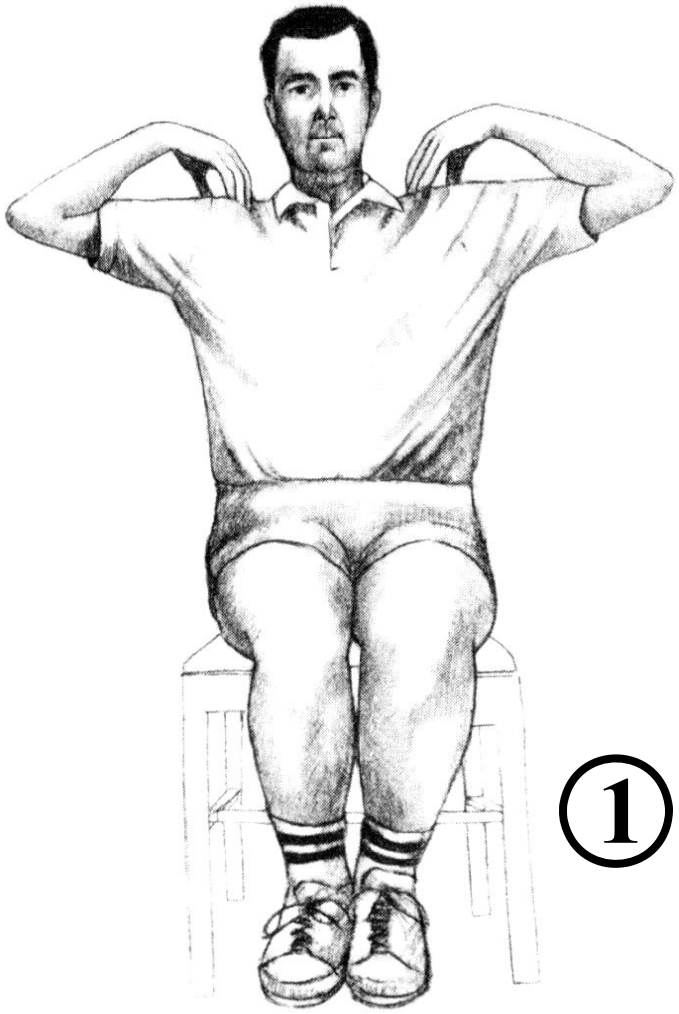
②

ยืดเอว 10 ครั้ง

- ชูแขนขึ้นเหนือศีรษะ (1) หลังพิงพนักเก้าอี้ให้มั่นคง
- เอียงตัวไปทางด้านข้าง (2) จนรู้ตึงที่เอว นับ 1-10
- ทำสลับข้างกัน ข้างละ 10 ครั้ง



ยืดชายโครง 10 ครั้ง

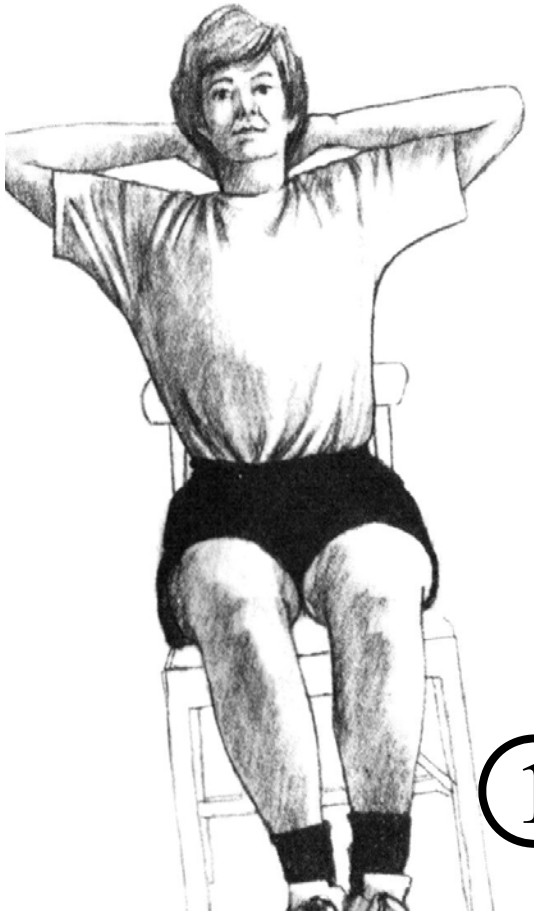


①

②

- มือแตะบ่า 2 ข้าง (1)
- เ อนตัวลงด้านข้าง (2) จนข้อศอกจรดเบาะนั่ง
- เอนกลับ พัก
- ทำสลับข้าง, ข้างละ 10 ครั้ง

บิดตัวซ้าย-ขวา 10 ครั้ง

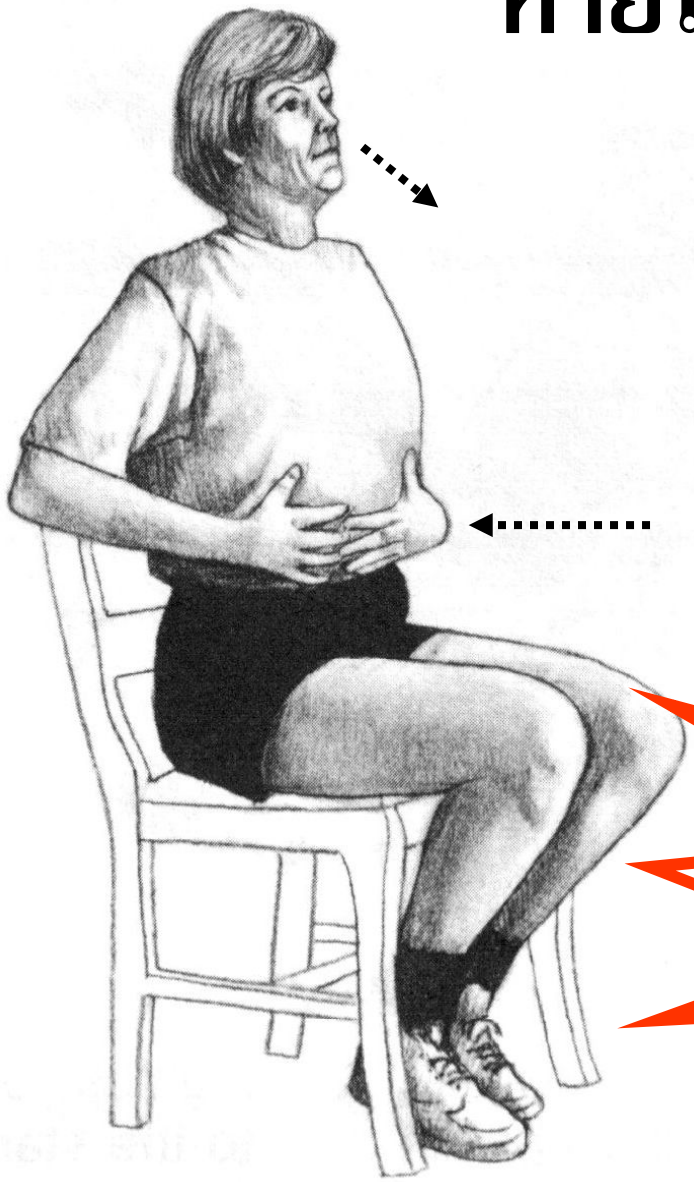


- ประสานมือที่ท้ายทอย ยืดตัวตรง
- บิดตัว ให้ศอกแตะเข่าตรงข้าม
- กลับท่าพัก ทำอีกข้างสลับกัน
- ทำข้างละ 10 ครั้ง

ท้องยุบ-ท้องพอง 10 รอบ

- แขม่วท้องเต็มที่ สลับกับการพองท้องเต็มที่
- ทำสลับกันไปมา 10 รอบ

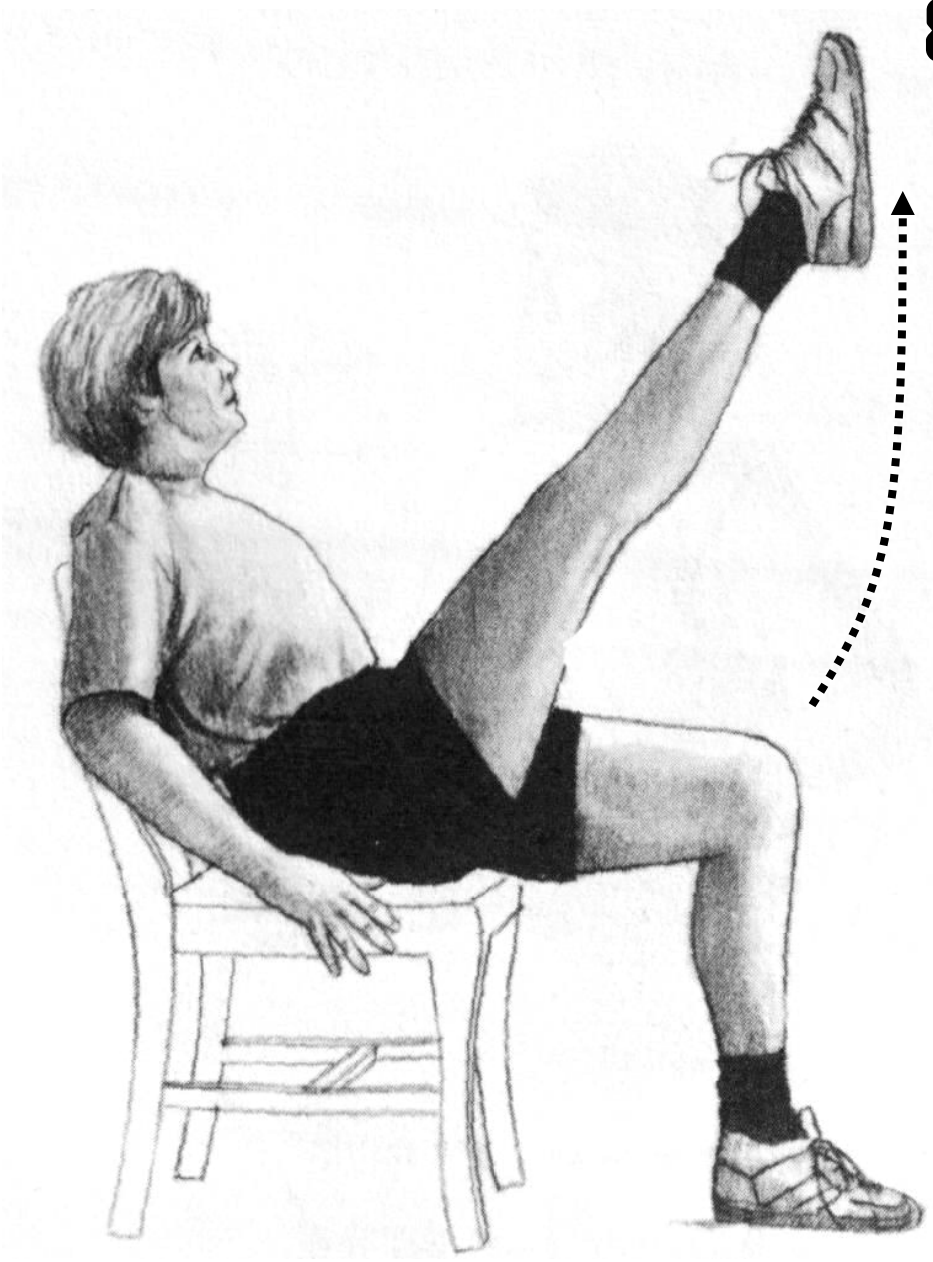
หายใจออกต้านแรง 10 ครั้ง



- ใช้มือกดที่ผนังหน้าท้อง
- หายใจออกตลอดเวลาจนสุด ต้านกับแรงกดที่มือ (จะรู้สึกว่ากล้ามเนื้อท้องเกร็ง)
- หายใจเข้า, พัก
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ห้ามกลั้นหายใจหรือออกแรงเบ่ง
เพราะจะทำให้ความดันโลหิตพุ่งสูง

ยกขาสูง 10 ครั้ง



- นั่งขอบเก้าอี้ เอนหลังพิงพนัก
- ใช้มือยึดขอบเก้าอี้ให้มั่นคง
- ยกขาขึ้นให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้
- ทำสลับซ้ายขวา ข้างละ 10 ครั้ง

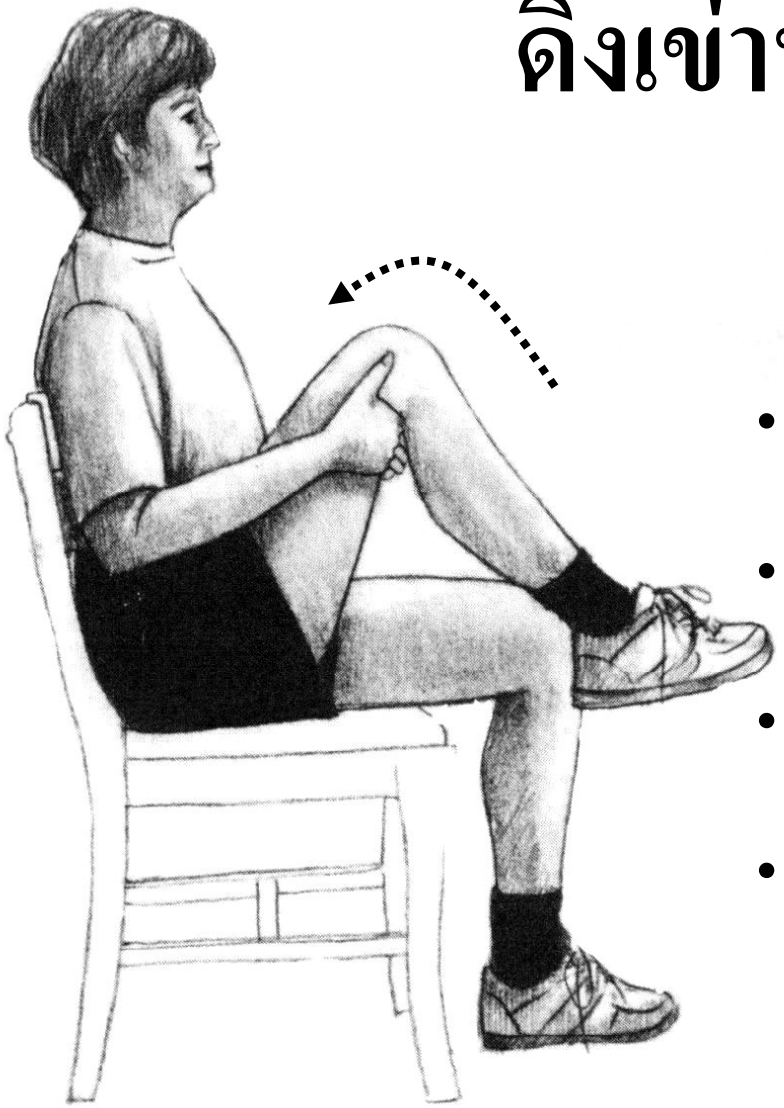
กางขา-หุบขา 10 ครั้ง

- นั่งให้ก้นและหลังชิดพนักเก้าอี้
- ใช้มือยึดขอบเก้าอี้ให้มั่นคง
- เหยียดขาตรงออกไปด้านหน้าพร้องกันสองข้าง
- กางขาออกให้กว้างที่สุด จากนั้นให้หุบเข้า
- กางและหุบติดต่อกัน 10 ครั้งโดยไม่พักเท้าบนพื้น

ไขว่ห้าง-เท้าประชิดอก 30 วินาที

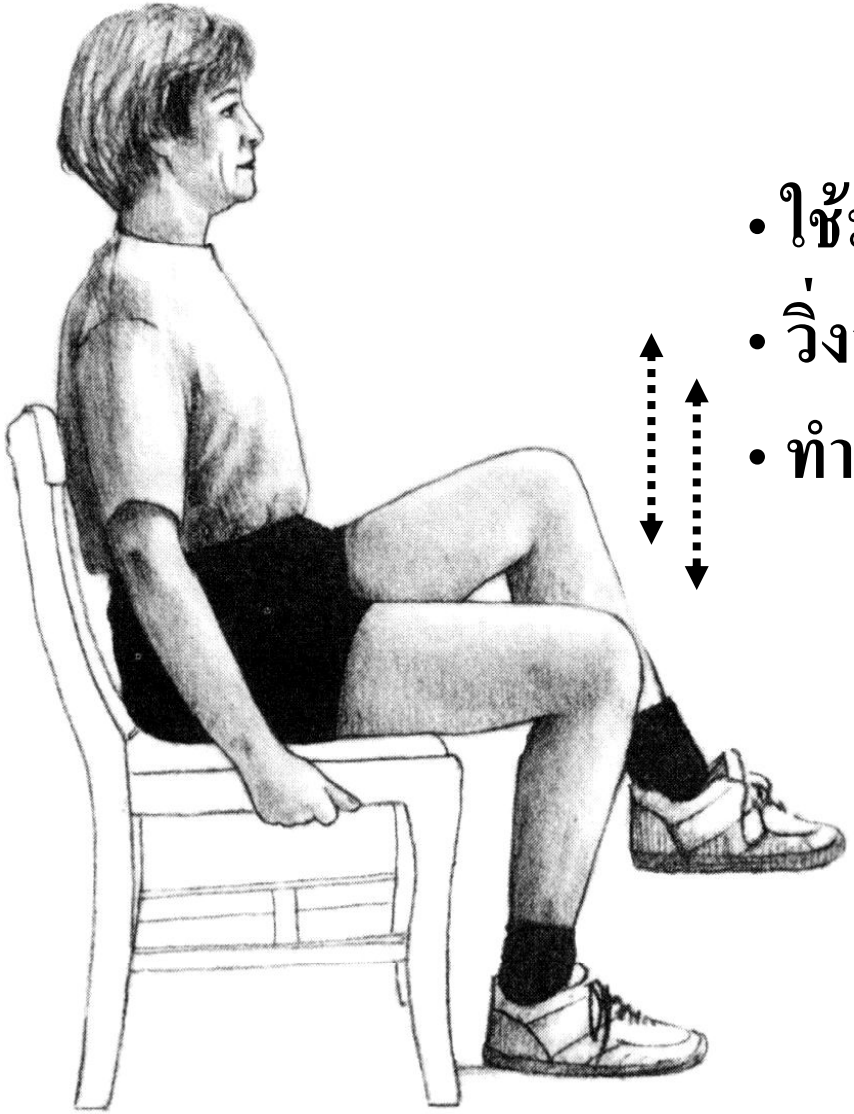
- นั่งไขว่ห้าง
- ใช้มือดึงที่ข้อเท้า ให้ประชิดหน้าอกมากที่สุด ดึงค้างไว้ 30 วินาที (จนรู้สึกตึงที่แก้มก้น)
- ทำอีกข้างหนึ่ง

ดึงเข่าประชิดอก 10 ครั้ง



- ยกขา งอเข่า
- ใช้มือสอดใต้เข่าดึงให้ประชิดอกมากที่สุด
- ยกค้างไว้ นับ 1-10 แล้วเอาลง
- ทำซ้ายขวาสลับกัน ข้างละ 10 ครั้ง

วิ่งบนเก้าอี้ 10 รอบ

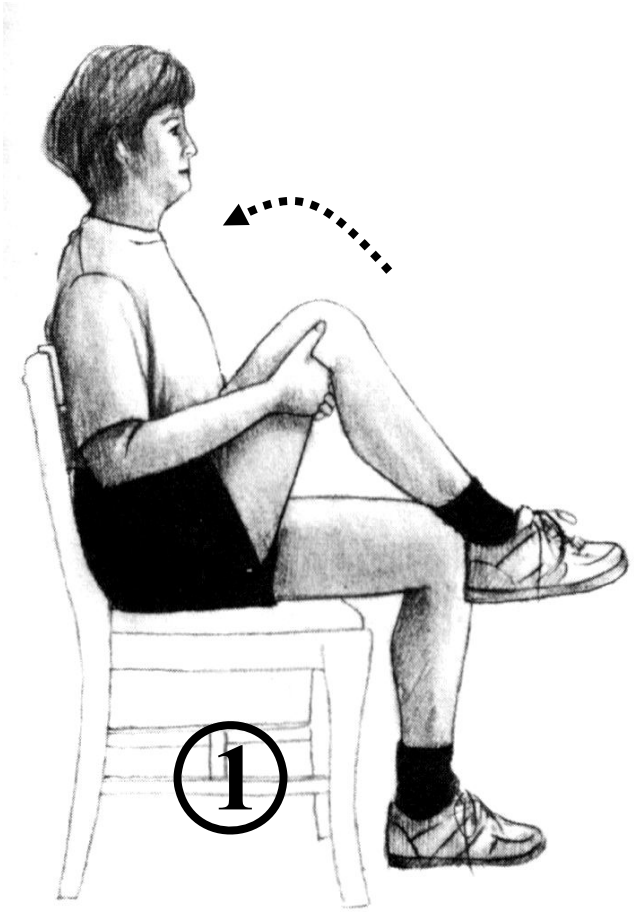


- ใช้มือยึดขอบเก้าอี้ให้มั่นคง
- วิ่งสลับขาให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้
- ทำซ้ำ 10 รอบ

หมายเหตุ: จะดีมากถ้าสามารถวิ่งโดยยกขาให้สูงที่สุด ยิ่งเข่าประชิดอกได้ยิ่งดี

งอขา-เหยียดขา 10 ครั้ง

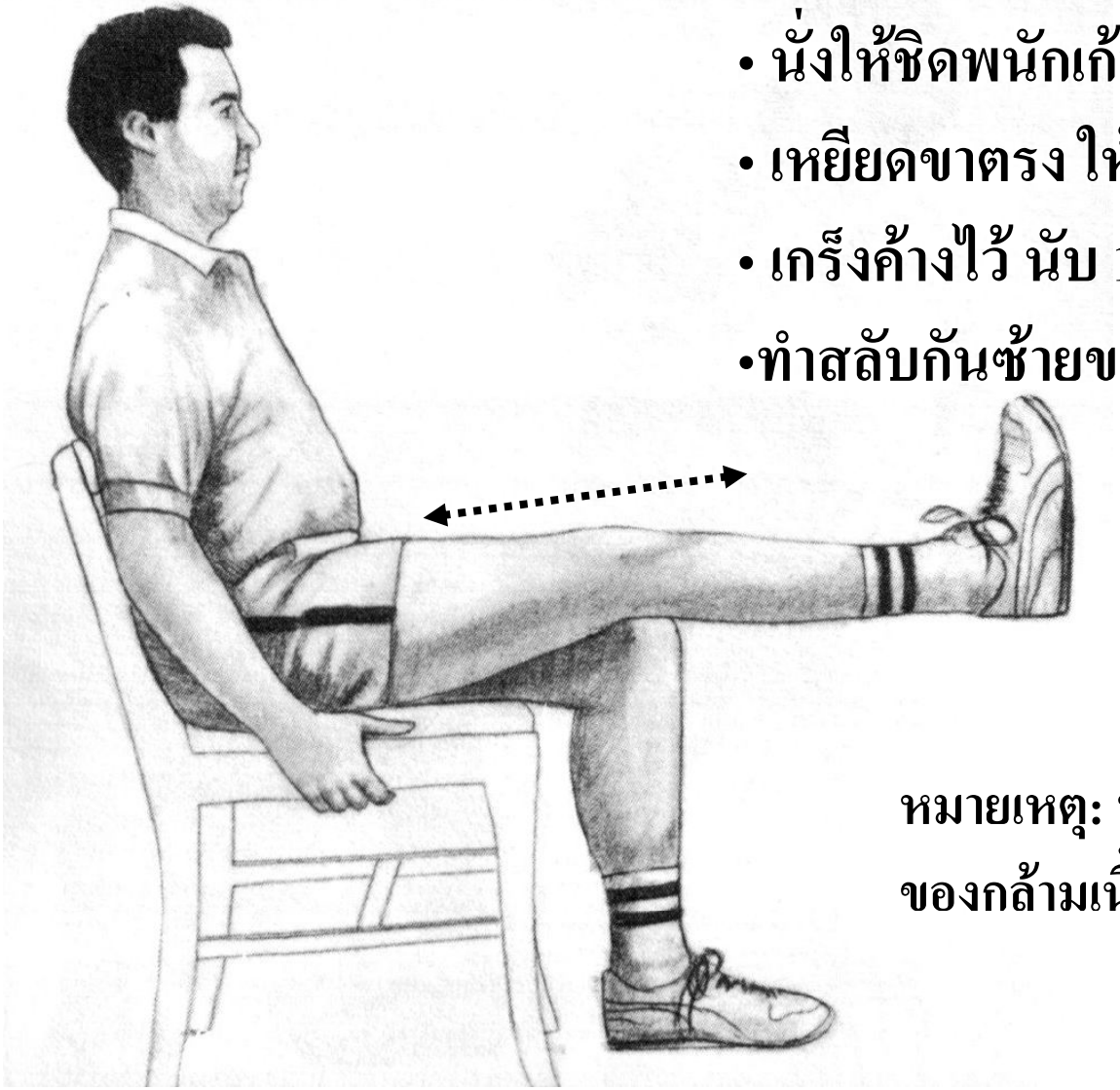
- ดึงเข่าประชิดอก (1)
- เหยียดขาออก ให้เข่าอยู่ระดับเก้าอี้ (2)
- งอเข้าเหยียดออก 10 ครั้งโดยไม่พัก
- ทำซ้ำอีกข้าง



ยกขา-เกร็งเข่านิ่ง ข้างละ 10 ครั้ง

- นั่งให้ก้นประชิดพนักเก้าอี้
- ใช้มือยึดขอบเก้าอี้ให้มั่นคง
- เหยียดขาตรง ให้เข่าอยู่ระดับเดียวกับที่นั่ง
- เกร็งค้างไว้ นับ 1-10 แล้วเอาลง
- ทำสลับกันซ้ายขวา ข้างละ 10 ครั้ง

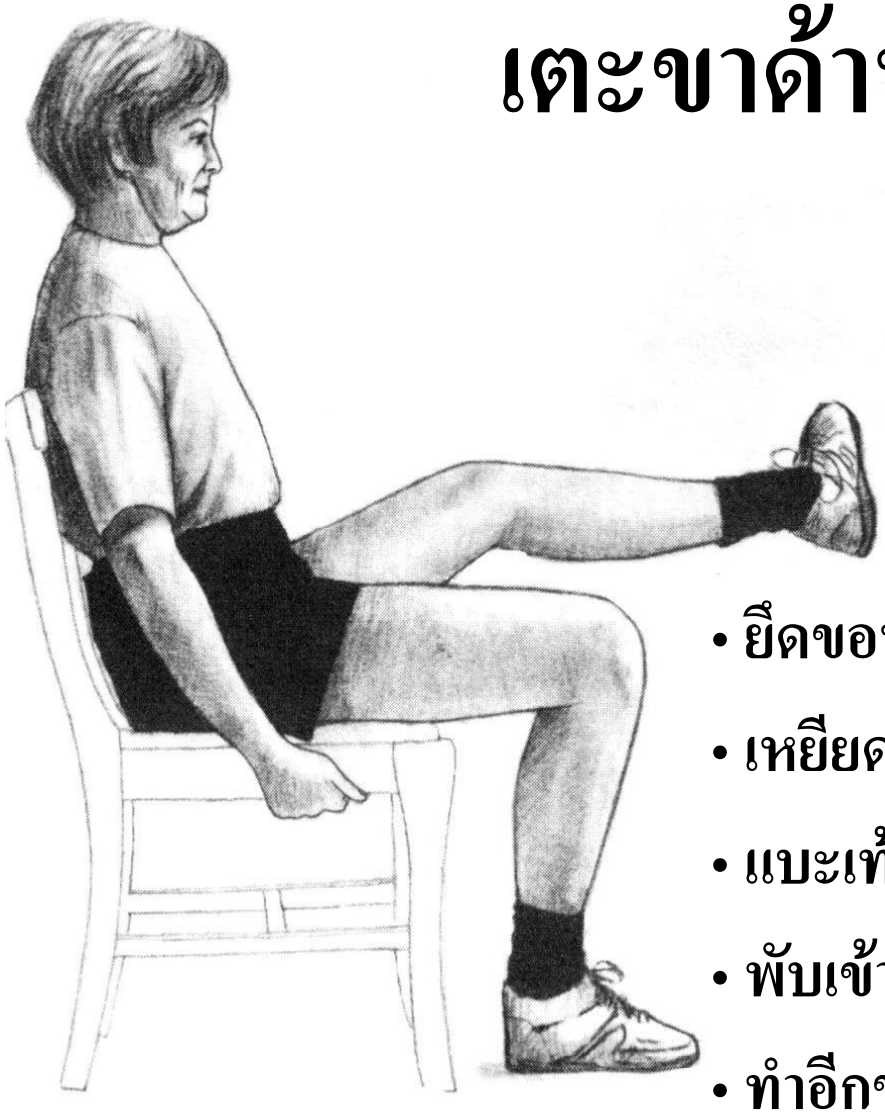
ยกขาสูง-เกร็งเข่านิ่ง ข้างละ 10 ครั้ง



- นั่งให้ชิดพนักเก้าอี้ เกาะขอบให้มั่นคง
- เหยียดขาตรง ให้เข่าอยู่สูงกว่าระดับที่นั่ง
- เกร็งค้างไว้ นับ 1-10 แล้วเอาลง
- ทำสลับกันซ้ายขวา ข้างละ 10 ครั้ง

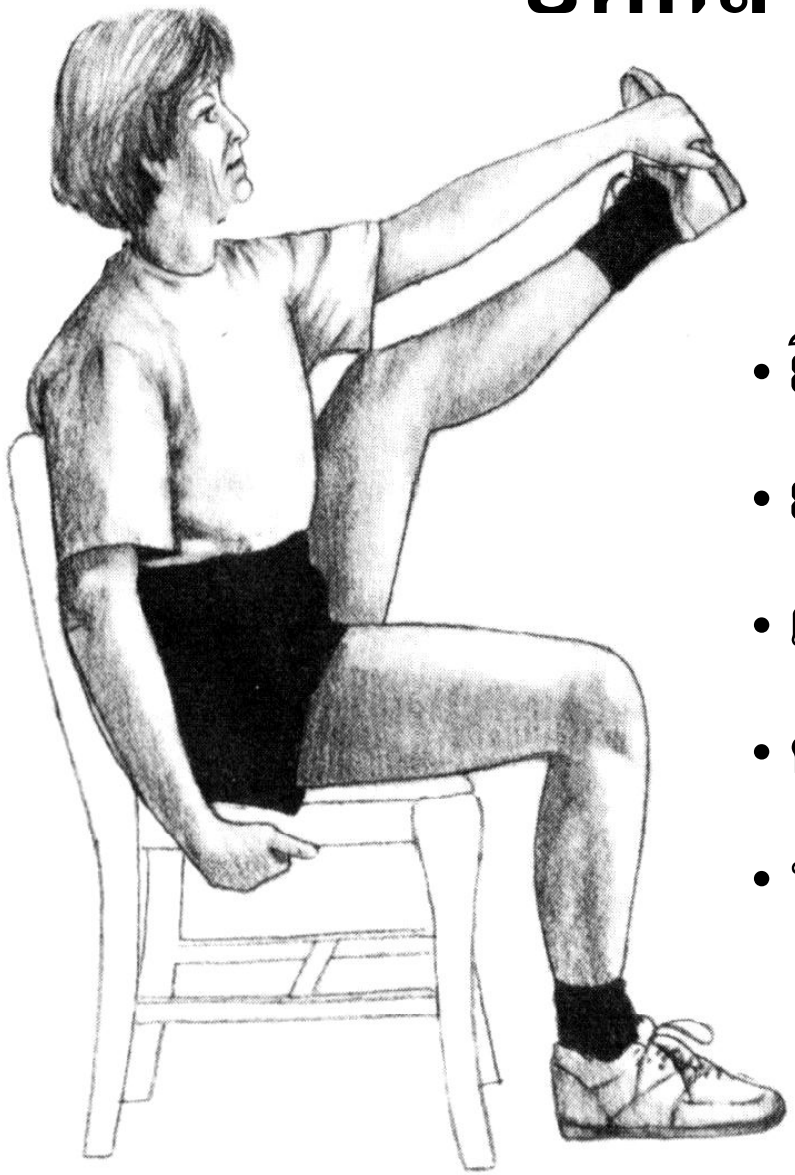
หมายเหตุ: ท่านี้จะเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขาได้มากกว่าท่าที่ 26

เตะขาด้านข้าง 10 ครั้ง



- ยืดขอบเก้าอี้ให้มั่นคง
- เหยียดขาตรง ให้ลอยพ้นจากเบาะนั่ง
- แบะเท้าออกด้านนอก พับเข่าเข้า แล้วเตะออกให้สุด
- พับเข้าและเตะออก 10 รอบ
- ทำอีกข้าง

ยืดกล้ามเนื้อขา 30 วินาที



- ยืดขอบเก้าอี้ให้มั่นคง
- ยกขา งอเข่า ใช้มือจับที่ฝ่าเท้า
- เหยียดขาออกให้เข่าตรงมากที่สุด
- ค้างไว้ 30 วินาที แล้วเอาลง
- ทำอีกข้าง

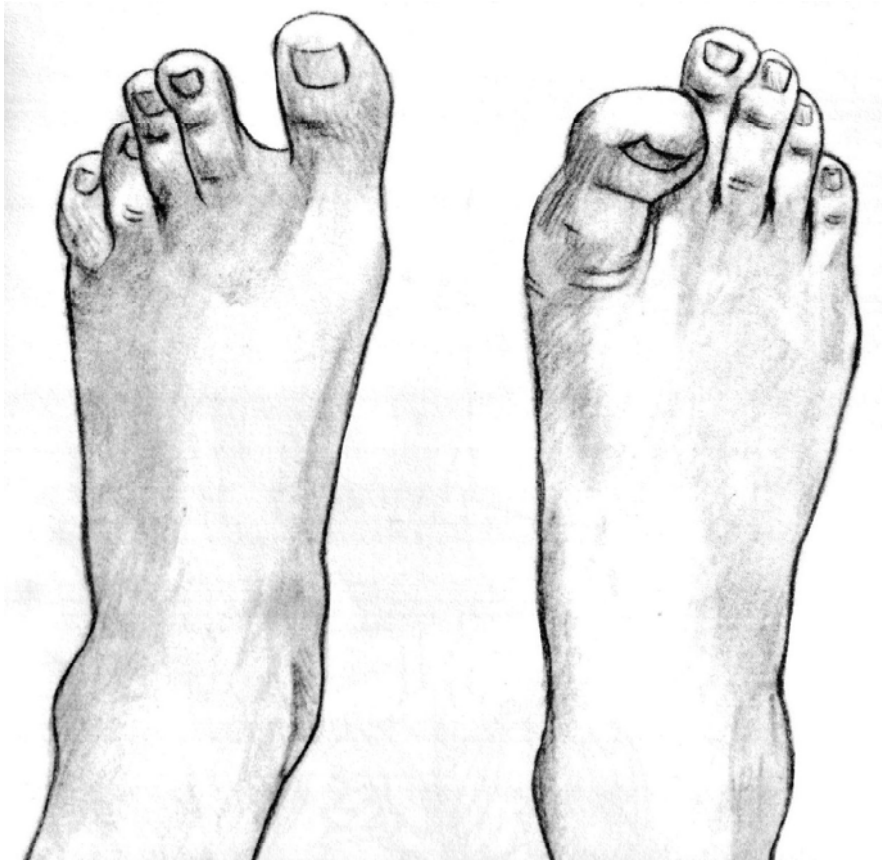
ควงข้อเท้า

- บิดข้อเท้าเข้า บิดข้อเท้าออก

  ควงไปทางซ้าย ควงไปทางขวา

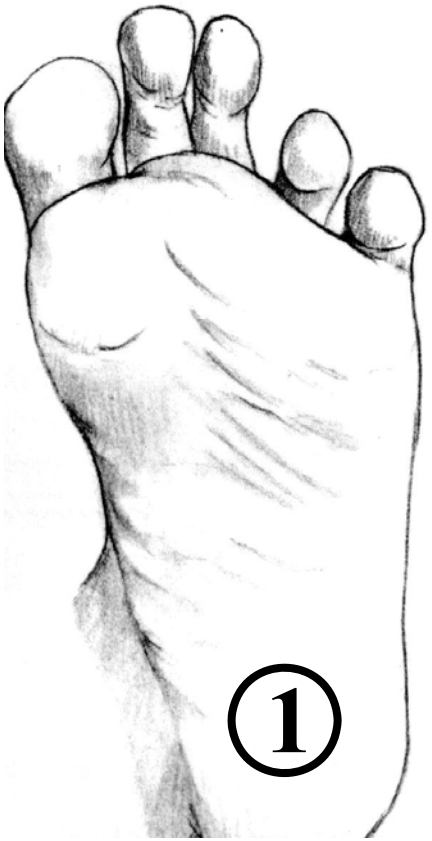
- ท่าละ 10 รอบ

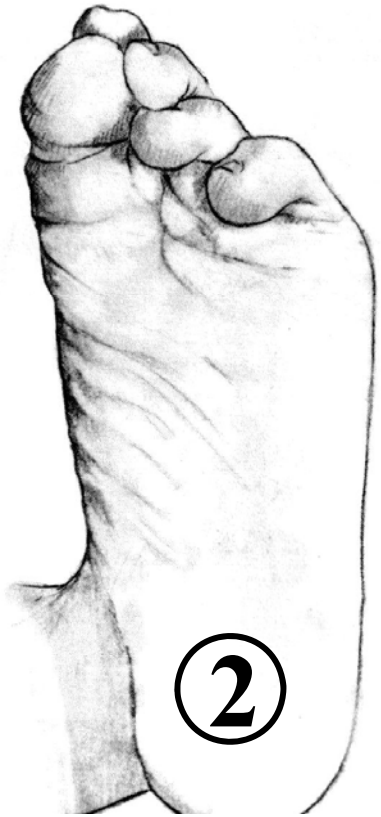
ขยับนิ้วเท้า 30วินาที



- ขยับนิ้วเท้าไปทุกทิศทุกทาง
- ทำพร้อมกัน 2 ข้าง
- นาน 30 วินาที

เหยียดและขยุ้มนิ้วเท้า 10 รอบ





- เหยียดนิ้วเท้าขึ้น (1) ค้างไว้
- ขยุ้มนิ้วเท้าลง (2) ค้างไว้
- ทำสลับกันไปมา 10 รอบ

ฝึกสมดุลย์

- ยืนกางแขนกางขา
- ยกเท้าขึ้นจากพื้น 1 ข้าง นับ 1-10 แล้วเอาลง
- ทำอีกข้าง

หมายเหตุ:

- ถ้าไม่แน่ใจว่าจะล้ม ให้ยืนจับโต๊ะหรือพนักเก้าอี้
- จะยกขาตรงๆ หรือ จะยกโดยงอเข่าก็ได้
- จะยกไปด้านหน้า หรือ เตะขาไปทางด้านข้างก็ได้
- ถ้าชำนาญแล้ว ให้ยกขาแล้วนับ 10 จากนั้นเปลี่ยนทิศของการยกขานับอีก 10 แล้วค่อยวางเท้าลงกับพื้น