

คำแนะนำในการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง

Exercise Instruction for Chronic Kidney Disease Patient

ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังหลายท่านอาจรู้สึกว่าคุณเจ็บป่วยเกินกว่าที่จะออกกำลังกายได้ ซึ่งเป็นความเชื่อที่ผิด เพราะการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นต่อทุกคน หากไม่ออกกำลังกาย จะส่งผลให้กล้ามเนื้อและหัวใจอ่อนกำลังลง และข้อต่อต่างๆจะไม่แข็งแรง ดังนั้นการออกกำลังกาย จะทำให้กลับมาแข็งแรงอีกครั้ง

ความสำคัญของการออกกำลังกาย

- ช่วยให้หัวใจแข็งแรงและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ
- เพิ่มระดับของ hematocrit และ hemoglobin ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในการพาออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย
- ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
- ลดความดันโลหิต
- ลดปริมาณคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์
- ลดความตึงเครียด

ควรเลือกการออกกำลังกายที่ชอบและสะดวกที่จะทำอย่างต่อเนื่อง เช่น การออกกำลังกายในร่ม การเดิน ว่ายน้ำ หรือปั่นจักรยาน ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ ในสัปดาห์แรก คุณควรใช้เวลาเพียง 5 นาทีต่อวัน จากนั้นเพิ่มเวลาขึ้นอีก 2 – 3 นาทีในสัปดาห์ต่อไปจนกระทั่งสามารถออกกำลังกายได้ประมาณครึ่งชั่วโมงต่อวัน สำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักนั้น ควรเดินให้นานขึ้นกว่าเดิม อย่างน้อย 20-30 นาที

กรุณาปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มต้นการออกกำลังกาย

อย่าออกกำลังกาย หากคุณมีอาการดังต่อไปนี้	หยุดออกกำลังกายทันที หากรู้สึกดังต่อไปนี้
<ul style="list-style-type: none"> - มีไข้ - อากาศร้อนและมีความชื้นสูง - มีปัญหาเกี่ยวกับกระดูกและข้อต่อ 	<ul style="list-style-type: none"> - เห็นอ้อยล้าเป็นอย่างมาก - หายใจไม่ทัน - เจ็บหน้าอก - หัวใจเต้นเร็วผิดปกติหรือไม่เป็นจังหวะ - คลื่นไส้ - เป็นตะคริว

ในที่นี้ขอยกตัวอย่างท่ากายบริหาร ที่เป็นการบริหารกล้ามเนื้อ และช่วยในการยืดหยุ่นข้อต่อต่างๆ ได้เป็นอย่างดี ซึ่งเหมาะสมกับผู้ป่วยทุกเพศ ทุกวัย และไม่เป็นอันตราย ดังนี้

คำแนะนำในการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง

Exercise Instruction for Chronic Kidney Disease Patient

ท่าที่ 1 เหยียดแขน กำมือ



1. นั่งตัวตรง เหยียดแขนไปข้างหน้า แขนขนานกับพื้น แผล่ามือออก โดยกางนิ้วทั้งห้า แขนเหยียดตึง



2. กำมือให้แน่น (กำหมัด) ในขณะที่กำมือ ให้นับ 1-2-3 ซ้ำๆ



3. ค่อยๆ คลายมือ
4. ทำอย่างนี้ประมาณ 10 ครั้ง หรือ มากกว่า



ท่าที่ 2 เหยียดแขน พับข้อศอก



1. นั่งตัวตรง หลังไม่พึ่งพนักเก้าอี้



2. เหยียดแขนไปข้างหน้า โดยหงายฝ่ามือขึ้น ด้านบน นิ้วทั้งห้าเรียงชิดติดกัน



3. พับข้อศอกเข้าหาลำตัว โดยให้มือมาแตะที่หัวไหล่ในขณะที่พับข้อศอก ให้ท่อนแขนด้านบนขนานกับพื้น



4. เหยียดแขนออกกลับไปสู่ท่าเดิม (เหยียดแขน)
5. ทำอย่างนี้ประมาณ 10 ครั้ง หรือมากกว่า (การนับให้นับ พับ-เหยียด นับ 1 ครั้ง)

คำแนะนำในการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง

Exercise Instruction for Chronic Kidney Disease Patient

ท่าที่ 3 หมุนไหล่ ทำนี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อบริเวณไหล่และข้อต่อที่บริเวณไหล่



1. นั่งตัวตรง หลังไม่พึ่งพนักเก้าอี้



2. มือจับที่หัวไหล่ทั้งสองข้างโดยมือซ้ายจับไหล่ซ้าย มือขวาจับไหล่ขวา แล้วกางข้อศอกออกด้านข้าง ลำตัว โดยขนานกับพื้น



3. หมุนหัวไหล่ไปด้านหน้าประมาณ 10 ครั้ง หรือมากกว่านี้



4. เมื่อหมุนไปด้านหน้าแล้วให้เปลี่ยนหมุนกลับไปด้านหลังประมาณ 10 ครั้งหรือมากกว่านี้เช่นกัน

ท่าที่ 4 บีบศอกชิด ทำนี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อบริเวณ ท่อนแขนและหัวไหล่ไปพร้อมๆ กันรวมถึงการยืดหยุ่นของข้อต่อบริเวณไหล่ด้วย



1. นั่งตัวตรง หลังไม่พึ่งพนักเก้าอี้



2. มือจับที่หัวไหล่ทั้งสองข้าง โดยมือซ้ายจับไหล่ซ้าย มือขวาจับไหล่ขวา แล้วให้กางข้อศอกออกด้านข้างลำตัว โดยขนานกับพื้น



3. บีบข้อศอกทั้งสองข้างมาชนกันบริเวณด้านหน้าโดยแขนยังขนานกับพื้น (พยายามบีบให้ศอกชนกันให้ได้)



4. กางศอกออกกลับไปอยู่ท่าเดิม

5. การนับให้ทำท่าบีบ-กางออก นับ 1 ครั้งหรือทำอย่างนี้ประมาณ 10 ครั้ง หรือมากกว่านี้

คำแนะนำในการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง

Exercise Instruction for Chronic Kidney Disease Patient

ท่าที่ 5 ยกไหล่ แขนตรง ทำนี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่ ท่อนแขน และฝ่ามือ



1. นั่งตัวตรง หลังไม่พึ่งพนักเก้าอี้



2. เขี่ยดแขนตรงขึ้นชี้ฟ้า โดยหันฝ่ามือเข้าหากัน นิ้วทั้งห้าเรียงชิดติดกันเขี่ยดตั้ง



3. ยกหัวไหล่ขึ้น (ไหล่ซ้าย) โดยยกขึ้นทั้งท่อนแขนในลักษณะแขนเขี่ยดตรงไม่งอ



4. เสร็จแล้วให้ยกไหล่ลง กลับมาสู่ท่าเดิม คือ แขนเขี่ยดตรง
5. ทำเช่นนี้ประมาณ 10 ครั้ง หรือมากกว่านี้ แล้วเปลี่ยนเป็นไหล่ขวา ทำเหมือนกัน

ท่าที่ 6 นั่งตัวตรง ยกปลายเท้า ทำนี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อบริเวณท่อนขาด้านล่าง คือ หน้าแข้ง น่องและข้อเท้า



1. นั่งตัวตรง หลังไม่พึ่งพนักเก้าอี้ วางเท้าชิดกันทั้งสองข้างหัวเข่าชิดกัน มือทั้งสองข้างวางที่หัวเข่า



2. ยกปลายเท้าขึ้นจากพื้นให้มากที่สุดทั้งสองข้าง โดยที่ส้นเท้ายังอยู่ติดพื้น (จะรู้สึกตึงบริเวณหน้าแข้ง)



3. วางปลายเท้าลงกับพื้นกลับไปสู่ท่าเริ่มต้น

4. การนับ ให้ทำ ยก-วาง นับ 1 ครั้ง ทำอย่างนี้ประมาณ 10 ครั้ง หรือมากกว่า



คำแนะนำในการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง

Exercise Instruction for Chronic Kidney Disease Patient

ท่าที่ 7 ยกขา ท่านี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อบริเวณท่อนขาและกล้ามเนื้อหน้าท้อง



1. นั่งตัวตรง หลังไม่พึ่งพนักเก้าอี้ วางเท้าชิดกันทั้งสองข้าง หัวเข่าชิดกัน



2. เหยียดขาซ้ายออกให้ตรงเพียงข้างเดียวแล้วกระดกปลายเท้าเข้าหาลำตัวให้มากที่สุด



3. ยกเท้าซ้ายขึ้น-ลงช้าๆ โดยการยก ให้ยกทั้งท่อนขาและให้ปลายเท้ากระดกเข้าหาลำตัวให้มากที่สุด ในขณะที่ยกขึ้นลง

4. การนับ ให้ยกขึ้น-ลง นับ 1 ครั้งโดยทำซ้ำๆ ทำอย่างนี้ประมาณ 10 ครั้ง หรือมากกว่านี้



5. เปลี่ยนเป็นยกเท้าขวา ทำเหมือนเดิม เปลี่ยนเป็นยกเท้าซ้าย ทำเหมือนเดิม

ท่าที่ 8 หมุนข้อเท้า ท่านี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อบริเวณ ท่อนขา ข้อเท้า และหน้าท้อง



1. นั่งตัวตรง หลังพิงพนักเก้าอี้



2. ยกเท้าทั้งสองข้างเหยียดตรง โดยให้ขนานกับพื้น



3. หมุนข้อเท้าทั้งสองข้างพร้อมๆ กันโดยการหมุนให้หมุนในลักษณะหมุนข้อเท้าเข้าหากันหรือหมุนแยกออกจากกัน โดยทำท่าละประมาณ 10 ครั้ง หรือมากกว่านี้

คำแนะนำในการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง

Exercise Instruction for Chronic Kidney Disease Patient

ท่าที่ 9 ย่อเข่า



- ยืนตรง ยกมือทั้งสองข้างขึ้นทำเอว ยึดอก แปะไหล่ และข้อศอกไปข้างหลัง แยกขาออกจากกันเล็กน้อย



- เขย่งส้นเท้าขึ้นช้าๆ ให้สูงที่สุด ยึดตัวตรง



- ค่อยๆ ย่อเข่าลงมาโดยที่ยังเขย่งเท้าอยู่



- ค่อยๆ ยืนขึ้นช้าๆ จนขาเหยียดตรง เข้ายึดเขย่งเหมือนเดิม



- ลดส้นเท้าลงสู่พื้นช้าๆ
- ทำอย่างนี้ประมาณ 10 ครั้ง



ทำนี้เป็นการฝึกกล้ามเนื้อบริเวณลำตัวด้านล่างและกล้ามเนื้อหน้าท้อง (ถ้าการทรงตัวไม่ดีสามารถใช้มือแตะประคองพนักเก้าอี้ไว้ได้ (ดังรูป)