

การออกกำลังกายในคนที่มีข้อเสื่อม

ออกกำลังกายได้เลย

การออกกำลังกายและกิจกรรมทางกายปลอดภัยและเป็นวิธีการจัดการที่พิสูจน์แล้วว่าได้ผลในคนที่มีข้อเสื่อม

การออกกำลังกายช่วย

- ชะลอหรือป้องกันการต้องผ่าตัดเปลี่ยนข้อ
- ชะลอหรือป้องกันไม่สามารถเคลื่อนไหวข้อต่อ
- ลดอาการปวดข้อ



ฉันออกกำลังกายได้หรือไม่

การออกกำลังกายเหมาะสมสำหรับคนที่มีข้อเสื่อมทุกคน โดยไม่จำกัดอายุ ความรุนแรงของข้อเสื่อม หรือระดับสมรรถภาพที่ลดลง

โปรแกรมการออกกำลังกายสามารถออกแบบให้เข้ากับความต้องการของแต่ละบุคคล เพื่อให้มั่นใจว่าออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัย



การออกกำลังกายมีประโยชน์หรือไม่

บางครั้งอาจยากที่จะเคลื่อนไหวเมื่อท่านมีข้อเสื่อม แต่การคงการทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้มากที่สุด สามารถลดปวดและอาการอื่นของข้อเสื่อมได้ นักกายภาพบำบัดสามารถช่วยทำให้การออกกำลังกายของท่านง่ายขึ้น

การออกกำลังกายสามารถ

- ลดอาการปวด
- เพิ่มพลังกล้ามเนื้อและความสามารถในการทำกิจกรรมที่สำคัญสำหรับท่าน
- เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ซึ่งป้องกันและเพิ่มความมั่นคงให้ข้อต่อ
- ลดอาการข้อฝืด
- ช่วยทรงตัวและอาจลดความเสี่ยงหกล้ม



- เพิ่มความกระปรี้กระเปร่าและขจัดความเหนื่อยล้า
- ช่วยค้ำน้ำหนักตัวที่เหมาะสมซึ่งสำคัญต่อการจัดการภาวะข้อเสื่อม
- ช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น
- เพิ่มสมรรถภาพของหัวใจและหลอดเลือด
- ช่วยให้หลับสบายขึ้น

นักกายภาพบำบัดของท่านอาจแนะนำให้ใช้ การตัด ดึง และการยืด ที่ออกแบบเฉพาะสำหรับภาวะข้อสะโพกเสื่อม

การออกกำลังกายเป็นยา

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและ กิจกรรมทางกายเป็นประจำจะช่วยจัดการภาวะข้อเสื่อมของคุณ ทำให้คุณสามารถทำกิจวัตรประจำวันที่สำคัญกับคุณได้

งานวิจัยเกี่ยวกับภาวะข้อสะโพกและเข่าเสื่อม การออกกำลังกาย ช่วยลดอาการปวดได้มากกว่าการกินยาแก้ปวด หมายถึงว่า การออกกำลังกายก็เป็นยาได้



ควรออกกำลังกายแบบไหน

การออกกำลังกายสามารถเป็นการรักษาหลักสำหรับข้อเสื่อมของท่าน โดยควรมีสองสิ่งเหล่านี้

- การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเฉพาะที่
- การเคลื่อนไหวข้อต่อ
- ฝึกการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง
- การทำกิจกรรมทางกายต่าง ๆ ที่เพิ่มสมรรถภาพแอโรบิก และลดเวลาเนือยนิ่ง



จัดการภาวะข้อเสื่อมอย่างได้ผล โดยขอคำแนะนำจากนักกายภาพบำบัดเกี่ยวกับชนิดของการออกกำลังกายที่ถูกต้องสำหรับท่าน



การจัดการความหนักของกิจกรรม

จัดการความหนักในการทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยค่อย ๆ เพิ่มขึ้นช้า ๆ จนกว่าท่านจะทำกิจกรรมทางกายได้ถึงระดับที่ควรทำได้มากที่สุด



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday