



World
PT Day
2025

การป้องกันการหกล้ม

#2

การหกล้มเป็นอันดับสอง
ของสาเหตุการเสียชีวิต
ที่เกิดจากการบาดเจ็บ
จากอุบัติเหตุที่เกิดขึ้น
ทั่วโลก

37.3 ล้านครั้งของการหกล้ม
ในแต่ละปี มีความรุนแรง
อย่างมากที่ต้องได้รับการ
รักษาทางการแพทย์



ผู้ที่อายุมากกว่า
60 ปี มีความเสี่ยง
สูงที่สุดต่อการหกล้มที่
ทำให้เสียชีวิต



วิธีที่นักกายภาพบำบัดสามารถช่วยป้องกันการหกล้ม

การออกกำลังกาย คือ กุญแจสำคัญที่ป้องกันการหกล้ม –
นักกายภาพบำบัดเป็นผู้ชำนาญในการออกแบบให้โปรแกรม
การออกกำลังกายเฉพาะบุคคล เพื่อช่วยเพิ่ม ความแข็งแรง
การทรงตัว การประสานสัมพันธ์ และความยืดหยุ่น
การออกกำลังกายควรมีความท้าทายแต่ต้องปลอดภัย
และพัฒนาเพิ่มความหนักขึ้นไปอีกเมื่อสิ่งที่ฝึกอยู่
เริ่มทำได้ง่ายขึ้น การออกกำลังกายอาจรวมถึง:

- ฝึกทำนั่ง-ลุกจากเก้าอี้
- สควอท (นั่งยอง ๆ ย่อเข้าและตัวแล้วลุกขึ้น)
- เอื้อมมือไปข้างหน้าในขณะที่ยืน
- ก้าวเท้าไปในทิศทางต่าง ๆ
- การเดินด้วยความเร็วที่แตกต่างกัน และ
ในสภาพแวดล้อมที่หลากหลาย
- ลุกขึ้นจากพื้น



กิจกรรมอื่น ๆ เช่น การเดิน ไทชิ หรือ ฝึกการ
ทรงตัว จะช่วยป้องกันการหกล้มได้ด้วย

นักกายภาพบำบัดยังสามารถ:

- สอนวิธีให้ท่าน**ทำกิจวัตรประจำวันอย่างปลอดภัย** เช่น
ลุกขึ้นยืนจากเก้าอี้ หรือ เดินขึ้นบันได
- ประเมินว่าท่านต้องใช้**อุปกรณ์ช่วยเดินหรือไม่** หรือไม่
- ให้คำแนะนำเพื่อ**ทำให้บ้านของท่านปลอดภัยมากขึ้น** เช่น
ติดตั้งราวจับในห้องน้ำ ยึดพรมกับพื้นให้มั่นคง ปรับแสงสว่างให้พอ
- แนะนำรองเท้าที่เหมาะสม
- ช่วยแนะนำว่าเมื่อใดท่านอาจต้องการความช่วยเหลือจาก
บุคลากรอื่น ๆ ในทีมสุขภาพ

ท่านมีความเสี่ยงแค่ไหน?

ความเสี่ยงต่ำ: ท่านเป็นผู้สูงอายุที่ไม่มีประวัติ
การหกล้ม หรือ มีการหกล้มที่ไม่รุนแรง 1 ครั้ง
หรือไม่มีปัญหาในการทรงตัว หรือ การเดิน



ความเสี่ยงปานกลาง: เคยมีการหกล้มครั้งเดียว
และมีบางปัญหาในการทรงตัวและการเดิน



ความเสี่ยงสูง: เคยมีการหกล้มที่มีการบาดเจ็บ
ครั้งเดียว ในปีที่ผ่านมา มีการหกล้มหลายครั้ง
(มากกว่า 2 ครั้ง) มีภาวะเปราะบาง ซึ่งไม่สามารถ
ลุกขึ้นได้เองหลังหกล้มไปแล้วอย่างน้อย 1 ชั่วโมง
อาจหมดสติและสูญเสียการควบคุมการขับถ่าย



นักกายภาพบำบัดจะสามารถประเมินว่าท่านมีความเสี่ยงอย่างไร
และจะใช้แนวทางใดที่จะป้องกันการหกล้มในอนาคต
โดยการประเมิน:



• **ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหว และ
ความยืดหยุ่น**



• **ความมั่นคงของท่านเป็นอย่างไร เช่น ในระหว่าง
การเดิน หรือในขณะที่ทำภารกิจในชีวิตประจำวัน**

• **ทักษะด้านความคิด และ ความจำ ของท่าน**

นักกายภาพบำบัดมักจะทำงานร่วมมือกันอย่างใกล้ชิดกับวิชาชีพ
ทางสุขภาพอื่น ๆ เช่น แพทย์ นักกิจกรรมบำบัด ซึ่งเรียกว่า
แนวทางแบบสหสาขาวิชาชีพ

ทำไมการป้องกันการหกล้มจึงสำคัญ

การหกล้มเป็นสาเหตุหลักของการบาดเจ็บในผู้สูงอายุ มักจะส่งผลกระทบที่ร้ายแรง
ตามมา เช่น กระดูกหัก สูญเสียความสามารถในการพึ่งพาตนเอง และจนถึงขั้นเสียชีวิต



ความเข้าใจวิธีการเพื่อ **ป้องกันการหกล้ม** สามารถช่วยให้ท่าน **ใช้ชีวิตอย่างปลอดภัยและ
คงไว้ซึ่งคุณภาพชีวิต**



**ใช้ชีวิตอย่างปลอดภัยและพึ่งพาตัวเองได้ -
ปรึกษานักกายภาพบำบัดวันนี้เพื่อหาวิธีป้องกันการหกล้ม!**



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 กันยายน

www.world.physio/wptday