

โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้มสำหรับผู้สูงอายุ



สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้ใหญ่)  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. 2553

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

Copyright by Mahidol University

โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้มสำหรับผู้สูงอายุ

EXERCISE PROGRAM FOR FALL PREVENTION IN OLDER PERSONS

พงเพชร กล้าสมบุญ 4837036 RAAN/M

พย.ม. (การพยาบาลผู้ใหญ่)

คณะกรรมการที่ปรึกษาสารนิพนธ์: ประคอง อินทรสมบัติ, M.Ed.(Nursing Adm.), สุภาพ อารีเอื้อ,  
Ph.D. (Nursing)

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์ความรู้จากงานวิจัยเกี่ยวกับโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้มสำหรับผู้สูงอายุ จากงานวิจัยที่ตีพิมพ์ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1996-2006 จำนวน 14 เรื่อง พบงานวิจัยที่เป็น Randomized controlled trial (ระดับ A) จำนวน 9 เรื่อง และงานวิจัยที่เป็นเชิงทดลองแต่ไม่ได้ทำการสุ่มเป็นกลุ่มทดลองหรือกลุ่มควบคุม (random assignment) หรือการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental) (ระดับ B) จำนวน 5 เรื่อง ผลการศึกษาพบว่าโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้มสำหรับผู้สูงอายุ เกิดผลลัพธ์ที่ดีทั้งอัตราการ หกล้มลดลงและลดปัจจัยเสี่ยงคือ การทรงตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น สำหรับประเภทของการออกกำลังกายที่ดีว่าเป็นองค์ประกอบหลักคือ การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการฝึกการทรงตัว และลักษณะโปรแกรมการออกกำลังกายเป็นแบบ multi – modal exercise คือประกอบด้วยหลายแบบ ส่วนการออกกำลังกายไท ชิ เป็นศิลปะของจีน พบว่าช่วยให้การทรงตัวดีขึ้นและเดินเร็วขึ้น ส่วนหลักในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ความถี่ ความแรงและระยะเวลา พบว่า ความถี่ที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ความแรงที่เหมาะสมอยู่ในระดับปานกลางและระยะเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย อย่างน้อย 30 นาที และ จำเป็นต้องมีขึ้นก่อนก่อนออกกำลังกายแต่ละครั้งคือ ระยะเวลาอบอุ่นร่างกาย (warm up) และภายหลังออกกำลังกายคือระยะเวลาผ่อนคลาย (cool down)

ผลการศึกษาครั้งนี้เป็นประโยชน์สำหรับบุคลากรทีมสุขภาพในการนำข้อมูลเกี่ยวกับประเภทการออกกำลังกาย ความถี่ ความแรงและระยะเวลาของการออกกำลังกายและเป็นแนวทางในการให้คำแนะนำแก่ผู้สูงอายุเพื่อนำไปสู่การป้องกันการเกิดการหกล้มและเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีขึ้น

คำสำคัญ: โปรแกรมการออกกำลังกาย / หกล้ม / ผู้สูงอายุ

126 หน้า

**EXERCISE PROGRAM FOR FALL PREVENTION IN OLDER PERSONS**

**PUANGPETCH KLUMSOMBOON 4837036 RAAN/M**

**M.N.S (ADULT NURSING)**

**THEMATIC PAPER ADVISORY COMMITTEE: PRAKONG INTARASOMBAT,  
M.Ed. (NURSING), SUPARB AREE-UE, Ph.D. (NURSING)**

**ABSTRACT**

The objective of this study was to analyse and synthesize knowledge from research studies on exercise programs for fall prevention in older persons. The analysis and synthesis was conducted using 14 research reports published between 1996 and 2006. Of these, nine were randomized controlled trials (level A), and five were experimental studies without random assignment or quasi-experimental studies (level B). The findings reveal that exercise program for fall prevention in elderly has benefit of decreasing the incidence and risk of falling, which includes balancing and muscle strength. The majority of the exercises are strengthening exercise and balance training exercise, and the exercise program was multi-modal, which includes many types of exercise. Tai-chi, one of the Chinese arts was found to improve balancing and gait. Exercise in elderly should consider of frequency, intensity, and duration. Appropriate exercise in those populations should be 3 times a week at medium strength for a duration of at least 30 minutes per time. Every exercise should have a warm-up and cool-down period.

The results of those studies will lead healthcare professionals to advise about types of exercise, frequency, intensity and duration of exercise in elderly to prevent falling and promote better health.

**KEY WORDS : EXERCISE PROGRAM / FALL / OLDER PERSONS**

126 page