

ความสามารถในการทรงตัวของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายและไม่ออกกำลังกาย

เขวารากรณ์ ยืนยงค์¹ สุกัลยา อมตฉายา² วัฒนนา ศิริธรรณีวัตร²

¹งานกายภาพบำบัด โรงพยาบาลอำนาจเจริญ

²สาขาวิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ผู้สูงอายุมักมีการเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆ ที่มีผลต่อความสามารถในการทรงตัว มีรายงานว่า การออกกำลังกาย มีผลดีในการช่วยชะลอความเสื่อมของระบบต่างๆ การศึกษานี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการควบคุมการทรงตัวในผู้สูงอายุสุขภาพดี อายุระหว่าง 60-80 ปีที่ออกกำลังกายและไม่ออกกำลังกายเป็นประจำกลุ่มละ 60 คน โดยใช้ Berg Balance Scale (BBS) และ Timed Up and Go Test (TUGT) ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุกลุ่มออกกำลังกายมีอายุเฉลี่ย 65 ± 3.90 ปี และกลุ่มไม่ออกกำลังกายมีอายุเฉลี่ย 65.95 ± 3.79 ปี โดยอาสาสมัครในกลุ่มออกกำลังกายเป็นประจำมีความสามารถในการควบคุมการทรงตัวดีกว่ากลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างมีนัยสำคัญ ($P < 0.001$) โดยความสามารถในการทรงตัวที่ประเมินโดย BBS ของกลุ่มออกกำลังกายมีค่า 55.20 ± 0.83 คะแนน และกลุ่มไม่ออกกำลังกายมีค่า 52.90 ± 2.27 คะแนน เวลาของการทดสอบ TUGT ของกลุ่มออกกำลังกายมีค่า 8.22 ± 1.35 วินาที และกลุ่มไม่ออกกำลังกายมีค่า 12.65 ± 2.76 วินาที ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าอาสาสมัครทั้ง 2 กลุ่มมีความสามารถในการทรงตัวอยู่ในเกณฑ์ดีซึ่งอาจเป็นเพราะอาสาสมัครส่วนใหญ่มีอายุไม่มากนัก โดยความแตกต่างของความสามารถในการทรงตัวของทั้ง 2 กลุ่ม อาจชี้ให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ การทรงตัว การออกกำลังกาย

การวิจัยนี้ได้รับการสนับสนุนจากกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)