

ออกกำลังกายให้ปอดแข็งแรง... สู้โควิดแบบง่าย ๆ ที่บ้าน

นาย ยลวรรณภูษี จีรัชตกรณ

งานสร้างเสริมสุขภาพ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

การออกกำลังกายในชีวิตประจำวันของเรา ส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายเสริมสร้างกล้ามเนื้อและอัตราการเต้นของหัวใจ แต่การฝึกปอดก็มีส่วนสำคัญที่ทำให้เรามีประสิทธิภาพและสามารถออกกำลังกายได้ดีขึ้น เพราะเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยทำให้อัตราการรับออกซิเจนต่อการหายใจดีขึ้นนั่นเองและการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ (Cardio workout) อย่างการวิ่งเหยาะๆก็จะช่วย ทำให้ปอดแข็งแรงมากขึ้น ปัจจุบันการออกไปวิ่งข้างนอกอาจจะทำได้ยากกับสถานการณ์ ที่มีการระบาดของโรคโควิด๑๙ แต่เรามีทำง่ายๆ ในการฝึกทั้งคาร์ดิโอและปอดที่สามารถทำได้เองที่บ้านระหว่างการดูทีวีหรือนั่งทำงานซึ่งยังเป็นการคลายความตึงตัวของกล้ามเนื้อได้อีกเช่นกัน

ท่าที่ ๑ - การเดินย่ำเท้าอยู่กับที่ โดยใช้เวลาในการเดิน ๑ นาที

ท่าที่ ๒ - การเดินยกขาสูง โดยทำการออกกำลังกายด้วยการเดินยกขาสูงอยู่กับที่

ทำจนครบ ๒๐ ครั้ง

ท่าที่ ๓ - การวิ่งเหยาะๆหรือวิ่งช้าๆอยู่กับที่ ใช้เวลาในวิ่ง ๑ นาที

ท่าที่ ๔ - นั่งแกว่งแขนยกแขนขึ้นลง นั่งบนเก้าอี้กางขาเล็กน้อย ยกแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะ พร้อมหายใจเข้าลึกๆแล้วค้างไว้ประมาณ ๒ วินาที จากนั้นลดแขนทั้งสองลงพร้อมหายใจออก ทำประมาณ ๑๕-๒๐ ครั้ง

ท่าที่ ๕ - นั่งเอนตัวลงด้านข้างลำตัว นั่งบนเก้าอี้กางขาเล็กน้อย มือซ้ายเหยียดแขนไปแตะซีโครง ด้านข้างขวาไว้ มือขวายกขึ้นเหนือศีรษะ และเอียงตัวไปข้างซ้ายพร้อมกับหายใจเข้า-ออกลึก ๆ ให้เต็มที่ค้างไว้ ๒ ครั้ง แล้วเอนตัวกลับเข้าท่าตรง จากนั้นเปลี่ยนมือขวาเหยียดแขนไปแตะซีโครงด้านข้างซ้าย และเอียงตัวไปข้างขวา พร้อมกับหายใจเข้า-ออกลึก ๆ ให้เต็มที่ค้างไว้ ๒ ครั้ง แล้วเอนตัวกลับเข้าท่าตรง ทำซ้ำท่าเดิมให้ครบ ๕ รอบ

ท่าที่ ๖ - นั่งตัวตรงหมุนบิดลำตัวตัวซ้าย-ขวา นั่งตัวตรงบนเก้าอี้ กางขาเล็กน้อย เอามือซ้ายและมือขวาวางไว้เอนด้านซ้าย หมุนตัวไปทางซ้ายพร้อมหายใจเข้า-ออกลึก ๆ ให้เต็มที่ค้างไว้ ๒ ครั้ง จากนั้นหมุนลำตัวกลับเข้าสู่ท่าตรง จากนั้นเปลี่ยนเอามือขวาและมือซ้ายวางไว้เอนด้านขวา หมุนตัวไปทางขวาพร้อมหายใจเข้า-ออกลึก ๆ ให้เต็มที่ค้างไว้ ๒ ครั้ง กลับเข้าสู่ท่าตรงพร้อมหายใจเข้า ทำซ้ำท่าเดิมให้ครบ ๕ รอบ

แหล่งที่มาของข้อมูล: <https://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/article/detail.asp?id=๑๔๒๒>

สืบค้นข้อมูลวันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๓