

ความหนักของการออกกำลังกาย

ออกกำลังการระดับปานกลาง (Moderate intensity)
 RPE = 12-14 หรือ 50 - 70% ของ MHR

คะแนนระดับความเหนื่อย (RPE)

คะแนนความเหนื่อย	คำอธิบาย
6-8 (😊)	รู้สึกสบาย ไม่มีอาการเหนื่อย
9-10 (😁)	รู้สึกไม่เหนื่อย
11-12 (😄)	เริ่มรู้สึกเหนื่อย
13-14 (😓)	ค่อนข้างเหนื่อย
15-16 (😓)	เหนื่อย
17-18 (😫)	เหนื่อยมาก
19-20 (😞)	เหนื่อยมากที่สุด

* กรณีที่อัตราการเต้นของหัวใจปกติ สามารถคำนวณได้ดังนี้

สูตรคำนวณ
 Max Heart Rate (MHR)
 (ค่าอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด)
 Max Heart Rate = 220 - อายุ

ตัวอย่าง หากอายุ 60 ปี
 MHR = 220 - 60 = 160 ครั้งต่อนาที

กำหนดช่วงเป้าหมายของการออกกำลังกาย (THR)
 ออกกำลังการระดับปานกลาง (Moderate intensity) : 50 - 70% ของ MHR

ตัวอย่าง MHR = 160 ครั้งต่อนาที
 ช่วงเป้าหมาย = 160 x 0.5 = 80 BPM ถึง 160 x 0.7 = 112 BPM

• ดังนั้นอัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกาย
 ในระดับปานกลาง คือ 80-112 BPM

“เทคนิคพิเศษที่อยากแนะนำ”

• การฝึกหายใจ



หลักการคือ “หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องยุบ”
 โดยให้สุดลมหายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ ท้องป่องต้นมือที่วางอยู่
 และช่วงหายใจออกให้ทำปากเป็นรูปตัว O เป่าลมออกทางปากช้า ๆ ยาว ๆ

• การจัดทำลดอาการหอบเหนื่อย



ยื่นเท้าแขนบนขอบโต๊ะสูง หรือนั่งโน้มตัวมาด้านหน้า
 จะช่วยลดอาการเหนื่อย และให้ทำร่วมกับการฝึกหายใจ
 จะช่วยให้บรรเทาอาการเหนื่อยได้เร็วขึ้น

• การจัดทำลดบวม



จัดทำนอนให้บริเวณที่บวมอยู่สูงกว่าระดับหัวใจ
 ร่วมกับกระดกปลายเท้าขึ้นลง

กายภาพบำบัดและ การฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจ



กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู
 งานกายภาพบำบัด

โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์

การฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจ คือ

การดูแลผู้ที่มีปัญหาโรคหัวใจและหลอดเลือดทุกประเภท

โดยมีเป้าหมายให้ผู้ป่วยสามารถกลับมาทำกิจวัตรประจำวัน

ได้เหมือนหรือใกล้เคียงกับสภาพก่อนป่วยมากที่สุด

ร่วมกับการฟื้นฟูสภาวะทางจิตใจอารมณ์

และสามารถกลับไปประกอบอาชีพที่เหมาะสม

กับสภาวะทางร่างกาย

ประโยชน์ของการฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจ

- ช่วยลดอัตราการเสียชีวิต
- ลดอัตราการนอนโรงพยาบาล รวมถึงลดค่าใช้จ่าย
- มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
- เพิ่มความสามารถในการกิจวัตรประจำวัน
- และความสามารถในการออกกำลังกาย
- เพิ่มความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
- ในผู้ป่วยโรคหัวใจ

ข้อแนะนำการปฏิบัติตัวหลังจาก

ออกโรงพยาบาล

- สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ

ควรเริ่มจากกิจกรรมเบา ๆ และหากมีอาการผิดปกติควรนั่งพัก

- หรือหยุดทำกิจกรรม
- หลีกเลี่ยงการขับรถใน 1 เดือนแรกหลังจาก

ออกโรงพยาบาล

- หลีกเลี่ยงการยกของหนัก
- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหนักๆ แรงกลั่น แรงเบ่ง

- สามารถกลับไปทำงานความหนักเบา ๆ ได้ใน 4-6 สัปดาห์

และงานหนักได้ใน 8-12 สัปดาห์

คำแนะนำการออกกำลังกายที่บ้าน

แนะนำให้ผู้ป่วยออกกำลังกายโดย การเดิน

เพราะทำได้ง่าย สะดวก และปลอดภัย

ประกอบด้วย

1. อบอุ่นร่างกาย (warm up)

ทำละ 5-10 ครั้งก่อนเดินออกกำลังกายทุกครั้ง



1. กระดกข้อเท้า
ขึ้น-ลง



2. นั่งห้อยขา
เหยียดเข้า



3. นั่งยกเข้าขึ้น-ลง



4. ประสานมือ
ยกแขนขึ้น-ลง



5. หมุนหัวไหล่
เข้า-ออก



6. ยืนย่อเท้าอยู่กับที่

2. ออกกำลังกาย (exercise)

ความถี่ในการเดิน : เดินออกกำลังกายทุก ๆ วัน 1-2 ครั้ง

ระยะเวลาในการเดิน :

สัปดาห์ที่ 1 : เดินช้า ๆ สบายๆ ครั้งละ 5 นาที

สัปดาห์ที่ 2 : เพิ่มเวลาเป็นครั้งละ 10-15 นาที

สัปดาห์ที่ 3 : เพิ่มเวลาเป็นครั้งละ 15-20 นาที

สัปดาห์ที่ 4 : เพิ่มเวลาเป็นครั้งละ 20 นาที

สัปดาห์ที่ 5 : เพิ่มเวลาเป็นครั้งละ 30 นาที

หมายเหตุ หากสามารถเดินได้ 30-40 นาที ให้เพิ่มความเร็วขึ้น
จนเกือบเป็นเดินเร็ว ระดับความเหนื่อยปานกลาง
สามารถพูดคุยรู้เรื่อง ไม่หอบเหนื่อย (RPE 12-14)

3. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool down)

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ อย่างน้อย 5-10 นาที



ควรหยุดออกกำลังกาย เมื่อมีอาการดังต่อไปนี้

- เจ็บแน่นหน้าอก เวียนศีรษะ มึนงง คลื่นไส้
- เหนื่อยมากจนพูดไม่ออก หรือ RPE มากกว่า 14
- มีเหงื่อออกมาก ซีด หรือสับสน
- หายใจสั้น หรือถี่มาก ๆ อัตราการหายใจมากกว่า 30 ครั้งต่อนาที
- ซีพจรเพิ่มขึ้นมากกว่าขณะพัก 20-30 ครั้ง/นาที
- หรือลดลงมากกว่า 10 ครั้ง/นาที
- ความดันโลหิตลดลงจากขณะพัก มากกว่า 10 มม.ปรอท

ข้อห้ามของการออกกำลังกาย

- เวียนศีรษะ หน้ามืด ตาลาย ใจสั่น แน่นหน้าอก หอบเหนื่อย
- ไข้หรือภาวะเจ็บป่วยเฉียบพลัน
- อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักมากกว่าหรือเท่ากับ 120 ครั้งต่อนาที
- ความดันโลหิตขณะพักมากกว่า 180/110
- มีภาวะเสี่ยงต่อเลือดออกง่าย (INR > 5)
- ภาวะหัวใจล้มเหลวที่อาการทรุดลง
- เบาหวานที่ควบคุมไม่ได้
- ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ มีปัญหาทางกระดูกและข้อ