

บทที่ 8

ท่ากายบริหารสำหรับผู้ป่วยเป็นโรคประจำตัว

ผู้ป่วยเป็นโรคประจำตัว เช่น ป่วยเป็น หืด หอบ หัวใจ และสมอง ผู้ป่วยเหล่านี้มีความจำเป็นจะต้องมีการออกกำลังกายบ้างเพื่อเป็นการกระตุ้นระบบภายในของร่างกายให้มีการทำงานกันบ้าง เช่น ระบบทางการไหลเวียนของโลหิต การทำงานของระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาท ฯลฯ

ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยวิธีการบริหารกายนี้ เพื่อต้องการบริหารกล้ามเนื้อบางส่วนที่ไม่ค่อยได้ ได้โดยอาศัยการบริหารกายช่วย

ท่ากายบริหารสำหรับคนเป็นโรคหัวใจ หืดและหอบ ลักษณะการบริหารคล้ายคลึงกัน

ความมุ่งหมาย

1. เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพระบบไหลเวียนของโลหิต
2. พัฒนาการการทำงานของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อให้มีความสัมพันธ์กัน
3. พัฒนาความแข็งแรงและความทนทานภายใต้ประสบการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง
4. เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกาย

การบริหารกล้ามเนื้อหัวใจ ต้องทำอย่างระมัดระวัง สิ่งที่สำคัญต้องควบคุมการออกกำลังกาย

1. การออกกำลังกายภายใต้ความเห็นจากแพทย์
2. ทำออกกำลังกายทุกชนิดต้องทำอย่างช้า ๆ
3. ทำออกกำลังกายส่วนใหญ่ ควรทำในท่านอน นิ่ง ยืน ใช้เมื่อสภาพของนักเรียนทำได้

4. การหายใจออก ควรจะทำในช่วงที่ใช้กำลัง ทั้งนี้ เพื่อจะผ่อนความตึงเครียดตอนออกแรง
5. การทำควรทำจำนวนน้อยครั้ง คือ 2-5 ครั้ง ในหนึ่งชุด และมีการพักระหว่างบริหารชุดหนึ่ง ๆ
6. หลังจากบริหารชุดหนึ่ง ๆ ควรมีพักมากขึ้น
7. ในระหว่างการบริหารร่างกายจะต้องอยู่ในตำแหน่งที่สามารถให้หัวใจได้ทำงานต่อภาวะออกแรงที่เหมาะสม
8. ระหว่างการออกกำลังกายควรจะได้มีการเช็คอย่างละเอียด
9. จำนวนท่าในการบริหารและจำนวนครั้ง ขึ้นอยู่กับปฏิกิริยาของหัวใจของบุคคลผู้นั้น

สิ่งที่ควรคำนึงในบุคคลที่มีความผิดปกติเกี่ยวกับกล้ามเนื้อหัวใจ จะไม่มีท่าที่เฉพาะเจาะจงลงไป แต่ท่าต่าง ๆ ขึ้นอยู่ในแต่ละบุคคล

ท่านอน

1. นอนหงาย มืออยู่ข้างลำตัว หายใจออก พร้อมกับเหยียดตัวออกแล้วนับ 3 ผ่อนคลาย
2. นอนหงาย ยกแขนขึ้นไปทางเหนือศีรษะ หายใจเข้า พร้อมกับแขนลง หายใจออก
3. นอนหงาย มืออยู่ข้างลำตัว ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ เหยียดเท้าตรงแล้ว แยกเท้าออกห่าง พร้อมกับหายใจออก กลับสู่ท่าเตรียมพร้อมกับหายใจเข้า ทำเช่นนี้ 3 ครั้ง แล้วพัก
4. นอนหงาย ตั้งเข่า ค่อย ๆ เลื่อนสันเท้าเข้าหาตะโพก หายใจออก เลื่อนสู่ท่าเตรียม หายใจเข้า
5. นอนหงาย วางมือหน้าขา หายใจออก พร้อมกับยกศีรษะนอนสู่ท่าเตรียม หายใจเข้า

6. นอนหงาย งอเข่ามาที่หน้าอกสลับซ้ายขวา หายใจออก เมื่องอเข่า
เหยียด หายใจเข้า
7. นอนหงาย ยกเท้าพองัน^{ขึ้น}

ทำนั่ง

1. นั่งเหยียดเท้า มือประสานท้ายทอย ยกตัว^{ขึ้น} 3 ครั้ง
2. นั่งเหยียดเท้า มือกางแขนระดับไหล่
3. หมุนลำตัวไปซ้าย ขวา 6 ครั้ง ซ้ำ ๆ
4. ก้มตัวเอามือแตะเท้าแต่ละข้าง 3 ครั้ง
5. หมุนตัวไปข้างหน้า 5 ข้างหลัง 5
6. เอนตัวไปข้างหลัง ถือน้ำหนัก
7. งอเข่าทีละข้างมาหาตัว ซ้ายที ขวาที สลับกัน 6 ครั้ง
8. งอเข่าเข้ามาทั้ง 2 ข้าง 3 ครั้ง
9. ยกสันเท้า^{ขึ้น}จากพื้น และวางลงกับพื้น 3 ครั้ง

ทำยืน ยืนแยกเท้าพอสบาย แขนประสานเหนือศีรษะ

1. เขย่งปลายเท้า^{ขึ้น} ค้าง นับ 3
2. ทำเช่นเดียวกัน มือประสานท้ายทอย
3. มือเท้าสะเอว เอียงตัวไปทางซ้าย ขวา หน้า หลัง
4. หมุนลำตัว
5. ย่อ $\frac{1}{2}$ ไม่ยกสันเท้า
6. ย่อ $\frac{3}{4}$

ทำกายบริหารสำหรับคนเจ็บป่วยทางสมอง

ความเจ็บป่วยทางสมองกระทบศูนย์กลางการควบคุม การเคลื่อนไหวของร่างกายทำให้เกิดความเสียหายกับเซลล์ประสาท ทำให้อวัยวะต่าง ๆ เคลื่อนไหวไม่ได้ตามปกติ

ความมุ่งหมาย

1. เพื่อให้กล้ามเนื้อมีการพักผ่อน
2. เพื่อลดความตึงเครียดและการทำงานโดยใช้ระบบการควบคุม
3. เพื่อฝึกกล้ามเนื้ออยู่ภายใต้การควบคุม
4. เพื่อฝึกให้มีแบบการพัฒนาการ

การบริหารกายสำหรับคนที่มีความพิการทางสมอง

ท่ากายบริหารต้องคำนึงถึงความพิการของเด็ก ท่ากายบริหารส่วนใหญ่เหล่านั้น
มีการเคลื่อนไหวบ้าง

ท่ากายบริหาร

1. การขว้าง และการจับแบบง่าย ๆ
2. การโยนลูกบอล และการรับลูกบอล
3. นั่งรอบวงแล้วกลิ้งลูกบอลไปมา
4. การทุ่มลูกบอล
5. ฝึกความแม่นยำ เช่น ปาเป้า
6. เรียบแบบสัตว์
7. การเล่นเกมนิยาย
8. การทรงตัว เอาหนังสือวางบนศีรษะแล้วให้เด็กเดิน
9. การเตะบอลให้ถูกเป้า
10. เลี้ยงบอลโดยกระระยะทาง
11. เล่นเกมส์แบบง่าย ๆ