

**“Exercise Prescriptions in COPD”**

ต่อไปนี้เป็นกรสร้างโปรแกรมเพื่อนำสู่การสั่งการออกกำลังกายให้ผู้รับบริการเพื่อมุ่งเป้าสู่การออกกำลังกายเท่านั้นจึงให้เป็นไปตามข้อมูลใน Scenario เฉพาะเรื่องนี้และให้ท่านทำ Exercise prescription ลงบนกระดาษนี้ให้ครบถ้วนมากที่สุด (อาจตอบได้มากกว่า 1 อย่างในแต่ละข้อคำถาม) ท่านสามารถตรวจคำตอบได้ในภายหลัง

**Scenario มีดังนี้** ท่านมีอายุ 50 ปี ได้รับการวินิจฉัย COPD มาประมาณ 5 ปี ได้รับการรักษาโดย ไซยาฟีน มีอาการเหนื่อยบางครั้งเมื่อเดินขึ้นบันได ไม่มีโรคหรือภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ที่อาจเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

ฉบับ instructor เฉลยเป็นสีแดง      เป็น Mild to Moderate COPD

1. ท่านคิดว่าสิ่งที่ควรกระทำในเบื้องต้นก่อนออกกำลังกาย ประกอบด้วย

- ☐ พบแพทย์      ☐ ประเมินการหายใจ      ☐ วัด Oxygen Saturation      ☐ Peak flow meter
- ☐ Spirometry      ☐ Dyspnea scale      ☐ เตรียมยาที่จำเป็น      ☐ สวมเสื้อผ้าสบาย
- ☐ ฝึกการควบคุมการหายใจ (Breathing Control)
- ☐ ไล่ชุดกีฬารัดๆ กระชั้นทวุดทรง      ☐ ยืดเหยียด 5-10 นาที      ☐ ทดสอบเดิน 6 นาที
- ☐ ดื่มน้ำให้เพียงพอ 1-2 ชม. ก่อนการออกกำลังกาย
- ☐ ประเมินความพร้อมก่อนออกกำลังกาย (PAR-Q)
- ☐ รับประทานอาหารว่างก่อนออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที

2. ประเภทการออกกำลังกาย (Mode of Exercise) กิจกรรมประเภทแอโรบิก

- กลุ่มวิ่ง-ขา      ☐ วิ่งเร็ว      ☐ วิ่งเหยาะ      ☐ เดินเร็ว      ☐ ปั่นจักรยาน
- ☐ กระโดดเชือก      ☐ วิ่งขึ้น-ลงบันได
- กลุ่มเดิน      ☐ เดินแอโรบิก      ☐ เดินรำ      ☐ รำวง      ☐ Step aerobic
- ☐ แอโรบิกในน้ำ
- กิจกรรมในกลุ่มมีแรงต้าน      ☐ ยางยืด      ☐ ยกน้ำหนัก      ☐ เล่นเครื่องย่ำเท้าอยู่กับที่
- กิจกรรมกลุ่มสันทนาการ-ยืดเหยียด      ☐ เล่นโยคะ      ☐ ฮูล่าฮูป      ☐ ไม้เท้า
- ☐ เปตอง      ☐ วาโยน้ำ      ☐ กายบริหาร
- ☐ รำกระบอง      ☐ เทนนิส      ☐ กอล์ฟ

## 3. ความหนักในการออกกำลังกาย (Exercise intensity)

## 3.1 กรณีกิจกรรมแอโรบิก

☐เหนื่อยมากจนหายใจไม่ทัน ☐เหนื่อยแต่ยังพูดเป็นคำๆได้ ☐เริ่มเหนื่อยแต่ยังร้องเพลงได้

☐ชีพจรเท่ากับ 220 – อายุ

☐ชีพจรเป้าหมายอยู่ที่ 50-55% ของชีพจรสูงสุดสำหรับผู้เริ่มออกกำลังกาย

☐ชีพจรเต้นเพิ่มขึ้นอีก 20-50 ครั้ง/นาที เทียบจากขณะพัก ☐อื่นๆ.....

## 3.2 ระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อครั้ง (Exercise Duration)

☐ 10 นาที ☐ 20 นาที ☐ 30 นาที ☐ 1 ชม ☐ นานจนล้า

☐ อย่างน้อย 10 นาทีต่อครั้ง ออกกำลังกาย 3 ครั้งต่อวัน

## 3.3 ความถี่ในการออกกำลังกาย ครั้งต่อสัปดาห์ (Exercise Frequency)

แบบแอโรบิก

☐ 7 วัน/สัปดาห์ ☐ 5 วัน/สัปดาห์ ☐ 3 วัน/สัปดาห์ ☐ 2 วัน/สัปดาห์ ☐ 1 วัน/สัปดาห์

## 4. กรณีออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน หรือ เล่นยกน้ำหนัก (Resistance or Weight training) เพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

☐ ยกเต็มที่และเกร็งค้าง ☐ ยก 8-10 ครั้งต่อเนื้อ ต่อชุด (8-10 reps, 50-60% RM)

☐ ยกช้าๆจนกว่าจะไม่ไหว ☐ อื่นๆ.....

## 4.1 จำนวนชุดในการออกกำลังกาย (Set) ต่อวัน

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

## 4.2 ความถี่ในการออกกำลังกาย ครั้งต่อสัปดาห์ (Exercise Frequency)

แบบมีแรงต้าน

☐ 7 วัน/สัปดาห์ ☐ 5 วัน/สัปดาห์ ☐ 3 วัน/สัปดาห์ ☐ 2 วัน/สัปดาห์ ☐ 1 วัน/สัปดาห์

## 5. ระยะเวลารวมในการออกกำลังกายอย่างน้อย.....นาทีต่อสัปดาห์

☐ 50 ☐ 100 ☐ 150 ☐ 250 ☐ มากกว่า 250

## 6. หยุดออกกำลังกาย เมื่อมีอาการดังต่อไปนี้

☐ ใจสั่น ☐ แน่นหน้าอก ☐ เวียนศีรษะ, หน้ามืด ☐ หายใจมีเสียงหวีด

☐ ปวดตามกล้ามเนื้อและข้อต่อ แม้ขยับเพียงเล็กน้อย

☐ ให้หยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อเริ่มรู้สึกหายใจไม่พอ

☐ Oxygen Saturation ต่ำกว่า 80 % ☐ Oxygen Saturation ต่ำกว่า 90 %

☐ Dyspnea Scale มากกว่า 3 ☐ Dyspnea Scale มากกว่า 6

7. หลังการออกกำลังกายทุกครั้ง ท่านจะแนะนำผู้ป่วยดังนี้

☐ ชีตเหยียด 5-10 นาที

☐ ประเมิน Dyspnea scale

ตารางเฉลย เอกสารอ้างอิง