

“Exercise Prescriptions in Obesity”

ต่อไปนี้เป็นกรสร้างโปรแกรมเพื่อนำสู่การสั่งการออกกำลังกายให้ผู้รับบริการ เพื่อมุ่งเป้าสู่การออกกำลังกายเท่านั้นจึงให้เป็นไปตามข้อมูลใน Scenario เฉพาะเรื่องนี้และให้ท่านทำ Exercise prescription ลงบนกระดาษนี้ให้ครบถ้วนมากที่สุด (อาจตอบได้มากกว่า 1 อย่างในแต่ละข้อคำถาม) ท่านสามารถตรวจคำตอบได้ในภายหลัง

Scenario มีดังนี้ ชายไทย อายุ 47 ปี น้ำหนัก 80 กก. สูง 165 ซม. สุขภาพทั่วไปปกติ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ และไม่มีโรคประจำตัว ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์และทำงานนั่งอยู่กับที่เป็นเวลานานๆ ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ ตอนนี้ต้องการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก

ฉบับ instructor เฉลยเป็นสีแดง

- ท่านคิดว่าสิ่งที่ควรกระทำในเบื้องต้นก่อนออกกำลังกาย ประกอบด้วย
 - ☐ ประเมินความพร้อมก่อนออกกำลังกาย (PAR-Q) ☐ ทบทวนประวัติการรักษา
 - ☐ Exercise stress test with 12-lead ECG ☐ กินยาลดความดันตามปกติ ☐ วัดความดันโลหิต
 - ☐ ดื่มน้ำให้เพียงพอ 1-2 ชม. ก่อนการออกกำลังกาย ☐ ใส่ชุดกีฬารัดๆ กระชับทรง
 - ☐ ยืดเหยียด 5-10 นาที ☐ เดินสบายๆ 5-10 นาที
- ประเภทการออกกำลังกาย (Mode of exercise)
 - กิจกรรมในกลุ่มแอโรบิก ☐ วิ่งเร็ว ☐ วิ่งเหยาะ ☐ เดินเร็ว ☐ จักรยาน
 - ☐ กระโดดเชือก ☐ วิ่งขึ้น-ลงบันได ☐ ว่ายน้ำหรือ ออกกำลังกายในน้ำ
 - ☐ เล่นเครื่อง Elliptical
 - กิจกรรมกลุ่มสันทนาการ ☐ เต้นแอโรบิก ☐ เต้นรำ-ลีลาศ ☐ รำวง ☐ เล่นโยคะ
 - ☐ ฮูล่าฮูป ☐ ไม้เที๊ยก ☐ รำกระบอง
 - กิจกรรมในกลุ่มมีแรงต้าน ☐ ยางยืด ☐ ยกน้ำหนัก ☐ weight machine
 - ☐ Body weight exercise
- ความหนักในการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Exercise Intensity)
 - 3.1 กรณีกิจกรรมแอโรบิก
 - ☐ เหนื่อยมากจนหายใจไม่ทัน ☐ เหนื่อยแต่ยังพูดเป็นประโยคได้
 - ☐ เริ่มเหนื่อยแต่ยังร้องเพลงได้ ☐ เหนื่อยระดับปานกลาง (RPE = 12-13 on Borg scale 6-20)
 - ☐ ชีพจรเท่ากับ 220 – อายุ ☐ ชีพจรเป้าหมายอยู่ที่ 65-75% ของชีพจรสูงสุด
 - ☐ ชีพจรเต้นเพิ่มขึ้นอีก 20-50 ครั้ง/นาที จากขณะพัก ☐ อื่นๆ.....

3.2 กรณีก่อกำลังแบบใช้แรงต้าน หรือ เล่นยกน้ำหนัก (Resistance or Weight training) เพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

- ☐ ยกเต็มที่และเกร็งค้าง ☐ ยก 8 -12 ครั้งต่อเนื่อง(8-12 reps, 50 – 60 % RM)
☐ ยกช้าๆจนกว่าจะไม่ไหว ☐ อื่นๆ.....

4. ระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อวัน (Exercise Daily)

- ☐ 10 นาที ☐ 20 นาที ☐ 30 นาที ☐ 1 ชั่วโมง ☐ นานจนล้า

5. ความถี่ในการออกกำลังกาย ครั้งต่อสัปดาห์ (Exercise Frequency)

5.1 แบบแอโรบิก

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

5.2 แบบมีแรงต้าน

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

6. ระยะเวลารวมในการออกกำลังกายอย่างน้อย.....นาทีต่อสัปดาห์

- ☐ 50 ☐ 100 ☐ 150 ☐ 250 ☐ มากกว่า 250

7. หยุดอกกำลังกาย เมื่อมีอาการดังต่อไปนี้

- ☐ ใจสั่น ☐ แน่นหน้าอก ☐ เวียนศีรษะ, หน้ามืด
☐ ปวดตามกล้ามเนื้อและข้อต่อแม้จะยับยั้งเล็กน้อย

8. หลังการออกกำลังกายทุกครั้ง ท่านจะแนะนำผู้ป่วยดังนี้

- ☐ Cool down ☐ ยืดเหยียด 5-10 นาที ☐ วัดชีพจร ☐ ให้หยุดพักทันที ☐ วัดความดัน

โลหิต

References

1. Pescatello LS, Franklin BA, Fagard R, Farquhar WB, Kelley GA, Ray CA; American College of Sports Medicine. American College of Sports Medicine position stand. .Med Sci Sports Exerc. 2004Mar;36(3):533-53.
2. Williams MA, Haskell WL, Ades PA, Amsterdam EA, Bittner V, Franklin BA, Gulanick M, Laing ST, Stewart KJ; American Heart Association Council on Clinical Cardiology; American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism. Resistance exercise in individuals with and without cardiovascular disease: 2007 update: a scientific statement from the American Heart Association Council on Clinical Cardiology and Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism. Circulation. 2007Jul;116(5):572-84.