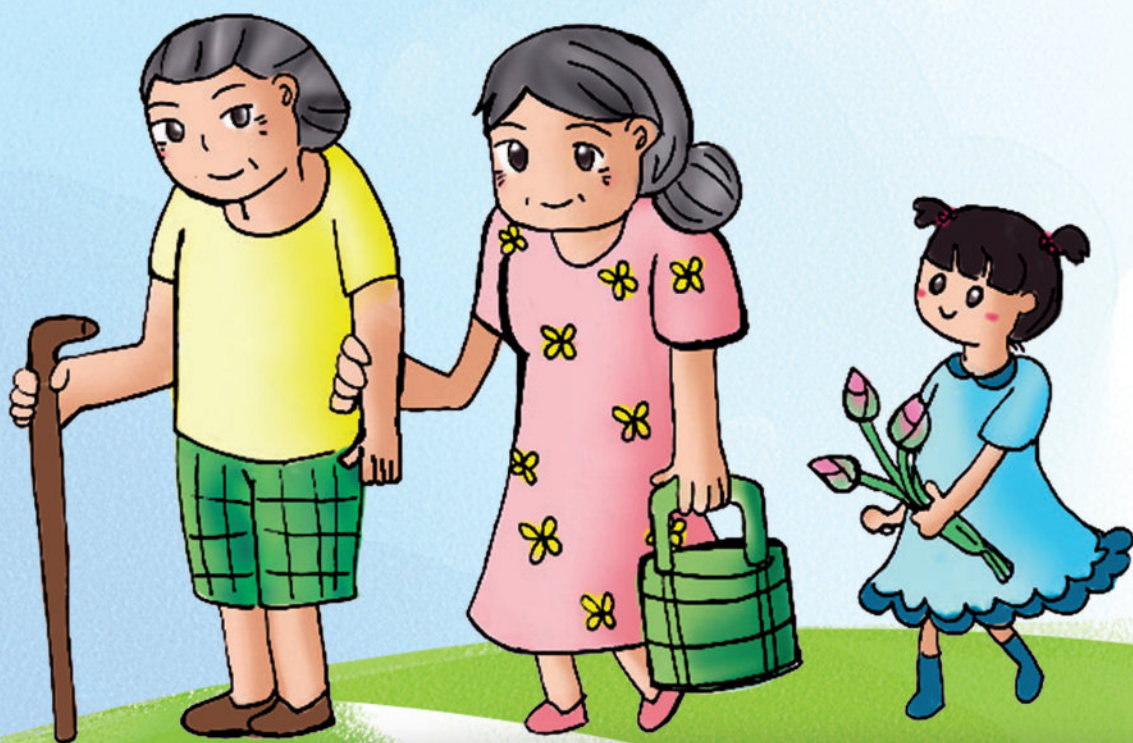




สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

กายภาพบำบัดในผู้สูงอายุ (Physical Therapy for Older People)

ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 4



ดร.ไพวรรณ ลัทธานนท์

หนังสือที่ได้รับทุนสนับสนุนการเขียนตำราจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ พ.ศ. 2558

กายภาพบำบัดในผู้สูงอายุ
(Physical Therapy for Older People)



ถ่ายเอกสารแทนการใช้หนังสือ
คือการทำลายภูมิปัญญาสร้างสรรค์

กายภาพบำบัดในผู้สูงอายุ (Physical Therapy for Older People)

ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 4

ดร.ไพวรรณ สัทธานนท์

รองศาสตราจารย์

ภาควิชากายภาพบำบัด คณะสหเวชศาสตร์

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

2566

หนังสือที่ได้รับทุนสนับสนุนการเขียนตำราจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ พ.ศ. 2558

ไพโลวรรณ สัทธานนท์.

กายภาพบำบัดในผู้สูงอายุ = *Physical Therapy for Older People*.

1. กายภาพบำบัด. 2. ผู้สูงอายุ -- สุขภาพและอนามัย.

WB460

ISBN 978-616-602-020-5

ISBN (E-BOOK) 978-616-602-021-2

ลิขสิทธิ์ของรองศาสตราจารย์ ดร.ไพโลวรรณ สัทธานนท์

สงวนลิขสิทธิ์

ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 4 เดือนมิถุนายน 2566

จำนวน 100 เล่ม

ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ (e-book) เดือนกรกฎาคม 2566

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ท่าพระจันทร์: อาคารธรรมศาสตร์ 60 ปี ชั้น U1 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ถนนพระจันทร์ กรุงเทพฯ 10200 โทร. 0-2223-9232

ศูนย์รังสิต: อาคารโดมบริหาร ชั้น 3 ห้อง 317 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12120

โทร. 0-2564-2859-60 โทรสาร 0-2564-2860

<http://thammasatpress.tu.ac.th>, e-mail: unipress@tu.ac.th

พิมพ์ที่โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ภาพประกอบโดย น.ส.ภราดา สมิติมาตร, ลงสีโดย น.ส.พรรณธร ฤทธิมนมัย

พิมพ์ครั้งที่ 1 เดือนกันยายน 2559 จำนวน 200 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 1 เดือนมีนาคม 2561 จำนวน 200 เล่ม (ฉบับพิมพ์เพิ่มครั้งที่ 1)

พิมพ์ครั้งที่ 1 เดือนมีนาคม 2562 จำนวน 200 เล่ม (ฉบับพิมพ์เพิ่มครั้งที่ 2)

พิมพ์ครั้งที่ 2 เดือนสิงหาคม 2563 จำนวน 200 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 2 เดือนมกราคม 2564 จำนวน 20 เล่ม (ฉบับพิมพ์เพิ่ม)

พิมพ์ครั้งที่ 3 เดือนมิถุนายน 2564 จำนวน 60 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 3 เดือนกรกฎาคม 2564 จำนวน 40 เล่ม (ฉบับพิมพ์เพิ่มครั้งที่ 1)

พิมพ์ครั้งที่ 3 เดือนธันวาคม 2564 จำนวน 50 เล่ม (ฉบับพิมพ์เพิ่มครั้งที่ 2)

พิมพ์ครั้งที่ 4 เดือนมิถุนายน 2566 จำนวน 100 เล่ม

ราคาเล่มละ 150.- บาท

หากความรู้และความคิดจากตำราเล่มนี้
มีคุณค่าและก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อ่านหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง
ผู้เขียนขออุทิศความดีและผลบุญที่เกิดขึ้นแต่คุณพ่อ คุณแม่
น้องทั้งสองของผู้เขียน ซึ่งเป็นความรักและกำลังใจที่สำคัญที่สุด
รวมทั้งครู อาจารย์ ผู้มีพระคุณต่อผู้เขียนทุกท่าน
และผู้สูงอายุทุกคน

สารบัญ

สารบัญตาราง	(9)
สารบัญรูป	(10)
คำนำ	(13)
บทนำ	1
บทที่ 1 ประชากรผู้สูงอายุ	3
1. ความหมาย, คำจำกัดความของคำว่า “ผู้สูงอายุ”, “สังคมผู้สูงอายุ”	4
2. รายงานสถิติประชากร (ระดับประเทศ ภูมิภาค โลก)	6
3. ผลกระทบจากสังคมผู้สูงอายุ และการเตรียมรับสังคมผู้สูงอายุ	6
บทที่ 2 การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้าง และสรีรวิทยาในผู้สูงอายุ	9
1. การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้าง และสรีรวิทยาที่เกิดขึ้นในระบบต่างๆ ของร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ โรค และภาวะจากการเปลี่ยนแปลง ของร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ และบทบาทของนักกายภาพบำบัด	10
2. การตรวจประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุด้านต่างๆ แบบองค์รวม	26
บทที่ 3 ปัญหาการล้มในผู้สูงอายุ	29
1. ความหมาย, คำจำกัดความของคำว่า “ล้มในผู้สูงอายุ”	30
2. ลักษณะ/รูปแบบ และสถานที่เกิดการล้มในผู้สูงอายุ	31
3. ผลกระทบจากการล้ม	31
4. ปัจจัยเสี่ยงการล้มในผู้สูงอายุ	33
5. การตรวจประเมินความเสี่ยงการล้ม	37
6. การจัดการและการป้องกันการล้ม	43
7. บทบาทของนักกายภาพบำบัด	46

บทที่ 4 ปัญหาด้านระบบกระดูก และกล้ามเนื้อที่สำคัญ	
ในผู้สูงอายุ: ภาวะข้อเสื่อม (Osteoarthritis)	49
1. ภาวะ และโรคจากความเสื่อมทางระบบกระดูก และกล้ามเนื้อที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ	50
2. บทบาทของนักกายภาพบำบัด	52
บทที่ 5 ภาวะ และโรคจากความเสื่อมทางระบบประสาทที่สำคัญในผู้สูงอายุ	61
1. โรคพาร์กินสัน (Parkinson's disease)	62
2. ภาวะสมองเสื่อม (Dementia)	68
บทที่ 6 ระบบสาธารณสุข สวัสดิการ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องด้านผู้สูงอายุ	75
1. ระบบบริการสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุของประเทศไทย และต่างประเทศ	76
2. ภาวะพึ่งพาของผู้สูงอายุระดับต่างๆ	76
3. องค์การ/หน่วยงานด้านผู้สูงอายุในประเทศไทย	78
4. บทบาทของบุคลากรทางการแพทย์	81
เอกสารอ้างอิง	83
ดัชนี	94

สารบัญตาราง

บทที่ 2

ตารางที่ 1	การเปลี่ยนแปลงของ Cardiovascular tissues และผลของการเปลี่ยนแปลง	14
------------	--	----

บทที่ 4

ตารางที่ 1	ปัจจัยส่งผลต่ออุบัติการณ์ และความรุนแรงของภาวะข้อเสื่อม	52
------------	---	----

บทที่ 5

ตารางที่ 1	การเปรียบเทียบระดับ Hoehn and Yahr แบบดั้งเดิม และแบบดัดแปลง	64
ตารางที่ 2	ลักษณะสำคัญของภาวะสมองเสื่อมประเภทต่างๆ ที่พบได้บ่อย	70

บทที่ 6

ตารางที่ 1	เปรียบเทียบระบบบริการสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุของประเทศไทย และประเทศต่างๆ	77
------------	---	----

สารบัญรูป

รูปที่ 1-1	ช่วงวัยต่างๆ ทารก เด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ วัยชรา หรือวัยสูงอายุ	4
รูปที่ 1-2	คำจำกัดความของผู้สูงอายุตามความสามารถในการทำงานและการดำรงชีวิต และการมีส่วนร่วมในสังคม	5
รูปที่ 1-3	ภาพรวมแสดงถึงตัวอย่างปัญหาทางสุขภาพผู้สูงอายุ เช่น ความบกพร่องด้านการเดิน การเคลื่อนไหว และปัญหาการล้ม	7
รูปที่ 2-1	ภาวะต่อมลูกหมากโตในเพศชายเมื่ออายุมากขึ้น	24
รูปที่ 2-2	ประเมินสุขภาพผู้สูงอายุโดยคำนึงถึงองค์ประกอบหลักทั้ง 3 ด้าน สมรรถภาพ สุขภาพทั่วไป และสุขภาพจิตใจ	26
รูปที่ 3-1	ปัญหาการล้มในผู้สูงอายุ	30
รูปที่ 3-2	ผลกระทบจากการล้มที่สำคัญ ได้แก่ กระดูกสะโพกหัก	32
รูปที่ 3-3	การทดสอบเอื้อมมือ	38
รูปที่ 3-4	การทดสอบลุกยืนเดินนั่ง	39
รูปที่ 3-5	ลุกจากท่านั่งไปยืน 5 ครั้ง	40
รูปที่ 3-6	การทดสอบการก้าวขึ้นลง	41
รูปที่ 3-7	การทดสอบเดิน 6 เมตร	42
รูปที่ 3-8	ตัวอย่างการจัดการและป้องกันการล้ม	44
รูปที่ 3-9	อุปกรณ์ใส่เพื่อป้องกันกระดูกสะโพก	45
รูปที่ 3-10	ตัวอย่างการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมความแข็งแรง และความสามารถในการทรงตัว	47