



# โปรแกรมฟื้นฟูสภาพกล้ามเนื้อหลัง แบบแอคทีฟ จากฟินแลนด์ Active Systematic Back Rehab Program from Finland



อาการปวดหลังเรื้อรัง มักจะส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตได้เสมอ ไม่มากก็น้อย ซึ่งสาเหตุน่าจะเป็นเพราะว่าการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ นั้น แม้แต่กิจกรรมเบาๆ ที่ดูคล้ายกับว่าจะไม่รุนแรงอะไร ก็ยังอาจก่อปัญหาได้ง่ายๆ เพราะกิจกรรมต่างๆ ส่วนมากจะต้องมีการเคลื่อนไหวกระดูกสันหลังไปมาซ้ำๆ หลายครั้ง หรือไม่ก็ต้องทรงตัวนั่งอยู่ในอิริยาบถที่ไม่ค่อยจะดีนักอยู่ครั้งละนานๆ ด้วยเหตุนี้กิจกรรมบางอย่าง เช่น การก้มหยิบของเบาๆ จากพื้น การเดินซื้อของในห้างสรรพสินค้าสักชั่วโมงหนึ่ง หรือการนั่งโดยสารเครื่องบินเดินทางไกลๆ ก็อาจจะมากเกินไปกว่าระดับความสามารถของกล้ามเนื้อและระบบกระดูกสันหลังของคนทีหลังไม่ดีอยู่แล้วได้อย่างง่ายๆ ซึ่งเมื่อปวดหลังขึ้นมาบ่อยๆ แล้ว กิจกรรมที่รักชอบอยากทำ ส่วนมากก็คงจะไม่สามารถทำได้เท่าปรกติ

ปัจจุบันพบว่าความปวดหลังที่รุนแรงนั้น มักส่งผลทำให้กล้ามเนื้อรอบกระดูกสันหลังมีสภาพการทำงานที่เปลี่ยนไป เช่น อ่อนล้าได้ง่าย มีขนาดมวลกล้ามเนื้อที่เล็กลง หรือทำงานช้ากว่าจังหวะที่ควรเป็นตามปรกติ เป็นต้น นอกจากนี้แล้วหากไม่ได้รับการกายบริหารที่เหมาะสม ก็จะทำให้สภาพกล้ามเนื้อมักจะไม่กลับเข้าสู่สภาพปรกติได้ตามลำพัง นอกจากอาการทางระบบกล้ามเนื้อที่เปลี่ยนไปจากปรกติแล้วนั้น ความปวดที่เรื้อรังยังอาจทำให้เกิดผลกระทบทางจิตใจอีก เช่น ทำให้มีอาการซึมเศร้า หรือทำให้เกิดความกังวล ความกลัวต่อการออกกำลังกายหรือต่อการเคลื่อนไหวร่างกายว่าจะทำให้อาการกำเริบอีก ซึ่งถึงแม้ความปวดที่เกิดขึ้นในครั้งแรกได้ทุเลาหายไปแล้ว แต่บ่อยครั้งที่ปัญหาถูกไขเหล่านี้ยังคงอยู่ ซึ่งเชื่อกันว่ามีผลให้อาการปวดนั้นกลับเป็นซ้ำได้บ่อยและหายสนิทได้ยาก

ดังนั้น อาจสรุปได้ว่า โปรแกรมการรักษาฟื้นฟูที่มีประสิทธิภาพดี ที่จะช่วยให้ผู้ที่ปวดหลังเรื้อรังกลับมาแข็งแรงเหมือนเดิมนั้น ควรที่จะต้องเน้นที่การให้กำลังใจอย่างต่อเนื่องร่วมกันไปกับการให้ผู้ป่วยได้ออกกำลังกายกล้ามเนื้อกระดูกสันหลังอย่างเหมาะสม ซึ่งหมายถึงการกำหนดรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องระหว่างออกกำลังกายตลอดจนระดับความหนักเบา และองศาการเคลื่อนไหวของข้อกระดูกสันหลังส่วนต่างๆ ให้แน่นอนแม่นยำ โดยปราศจากความเจ็บปวดจากการฝึก

ดีบีซี อินเตอร์เนชั่นแนล แห่งประเทศฟินแลนด์ ได้ทำการริเริ่มพัฒนาระบบการประเมินผู้ป่วยปวดหลังเรื้อรังอย่างรอบด้านขึ้นมาอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา กว่าสิบปี ซึ่งประกอบไปด้วยการประเมินความสามารถในการเคลื่อนไหวกระดูกสันหลังระดับเอว ความอดทน และความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อกระดูกสันหลัง ระดับความเจ็บปวด ความสามารถในการทำกิจกรรมต่างๆ สภาพจิตใจและอื่นๆ อีกหลายรายการ ซึ่งข้อมูลจากการประเมินนี้ จะถูกนำไปใช้พยากรณ์ระยะเวลาที่น่าจะต้องใช้ในการฟื้นฟูสภาพกล้ามเนื้อให้เข้าสู่ระดับเป้าหมายที่ต้องการ และยังจะต้องประเมินซ้ำเพื่อติดตามความก้าวหน้าของการรักษาอย่างเป็นรูปธรรมอีกด้วย

การวางมาตรฐานการรักษาที่ชัดเจนและการทำกิจกรรมประกันคุณภาพ ทำให้ผลการรักษาของคลินิกดีบีซีทั่วโลกมีอัตราประสบความสำเร็จในด้านการลดความเจ็บปวดอยู่ที่ประมาณ 80% เท่ากันทุกแห่งทั่วโลก หากคุณรู้สึกเบื่อหน่ายอาการปวดเรื้อรังซ้ำซาก และการทำอะไรไม่ค่อยจะไหว เพราะหลังไม่ดี บางทีการรักษาฟื้นฟูหลังแบบแอคทีฟนี้ อาจเป็นแนวทางที่ตรงกับความต้องการของคุณก็เป็นได้