



**dbc**

# ปวดหลังเรื้อรัง รักษาหายได้ ด้วยการฟื้นฟูแบบเอกทีฟ



การปวดหลังเป็นปัญหาที่สำคัญ เพราะพบได้บ่อย และรักษาหายยาก หรือเมื่อรักษาแล้วก็มักจะไม่หายเป็นปกติ มีโอกาสที่จะกลับมาปวดได้อยู่เสมอ โดยเฉพาะคนที่ต้องประสบปัญหาปวดหลังเรื้อรังด้วยแล้ว วิถีชีวิตประจำวันต่างๆ ก็ต้องเปลี่ยนไป ไม่สามารถทำงานหรือทำกิจกรรมต่างๆ ที่เคยทำได้

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ ภาวิศ วงศ์แพทย์ ได้เล่าถึงอาการปวดหลังเรื้อรังที่มักพบเจอในผู้ป่วยว่า “อาการปวดหลังเป็นปัญหาที่มีความสำคัญ โดยเฉพาะที่เราเรียกว่าปวดหลังเรื้อรังซึ่งตามนิยามสากลคือ ต้องมีอาการมานานกว่า 6 เดือน อาการปวดที่เกิดขึ้นในบริเวณหลังตั้งแต่ระดับชายโครง ต่ำลงมาถึงก้น ทางกายแพทย์เรียกว่าการปวดหลัง ส่วนล่างหรือ Low back pain ปัญหาที่พบได้บ่อยมากประมาณกันว่า หากติดตามอาการของคนธรรมดา ที่สบายดีทั่วไป 100 คน เป็นเวลาหนึ่งปี มีโอกาสเกิดอาการปวดได้ถึง 50 คน และแม้ผู้ป่วยส่วนมากจะมีอาการดีขึ้นในเวลาไม่นาน แต่ในจำนวนนี้จะมีหลายรายที่อาการปวดไม่หายและเกิดอาการปวดหลังเรื้อรัง ซึ่งคาดกันว่ามีมากถึง 20% ที่เดียว”

สาเหตุของการปวดหลังนั้น อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ โดยแบ่งได้เป็น 2 กลุ่มคือ ส่วนน้อยเป็นกลุ่มที่มีโรคภัยอยู่ภายในทำให้ปวดหลัง เช่น มะเร็งที่กระดูก วัณโรคที่กระดูก เป็นฝีหรือติดเชื้อหนองที่บริเวณข้างกระดูกสันหลัง กระดูกบางจนทรุด กระดูกหัก หรือหมอนรองกระดูกเคลื่อนทับเส้นประสาทอย่างรุนแรง เหล่านี้เป็นโรคที่ต้องรีบรักษาด่วน ดังนั้น คนที่เกิดอาการปวดหลังจึงควรไปพบแพทย์เพื่อให้แพทย์วินิจฉัยว่าเกิดจากสาเหตุใด แล้วเข้ารับการรักษาให้ตรงสาเหตุเสียแต่เนิ่นๆ

ส่วนผู้ที่ปวดหลังส่วนมาก คือ กว่า 80% ในจำนวนคนปวดหลังทั้งหมดจะเป็นโรคที่ไม่ร้ายแรง เป็นโรคเฉพาะจุด เช่น หมอนรองกระดูกเคลื่อนชนิดไม่รุนแรง ไม่ทับเส้นประสาท ปวดกล้ามเนื้อ เอ็นอักเสบ หรือเคล็ดขัดยอกจากการใช้งานที่เกินกำลัง หรือใช้อิริยาบถที่ไม่เหมาะสม กลุ่มนี้ใช้เวลารักษาไม่นาน โดยเฉลี่ยไม่เกินสองสัปดาห์ ก็จะมีอาการดีขึ้นกว่า 90% ไม่ว่าจะรักษาด้วยการรับประทานยา และการบำบัดด้วยเครื่องมือกายภาพ ต่างๆ

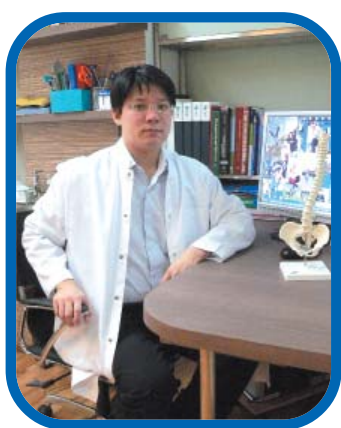
อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยส่วนหนึ่งที่หายและมีอาการปวดเรื้อรัง หรือปวดกำเริบซ้ำซาก นานเกินกว่า 6 เดือน ทางกายแพทย์ถือว่าเป็นพวกที่มีการพยากรณ์โรคไม่ค่อยดี คือหายยากเป็นพิเศษ ซึ่งโดยทั่วไปแพทย์มักต้องแนะนำให้ผู้ป่วยเช่นนี้พยายามออกกำลังกายเท่าที่จะทำได้ และพยายามหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่มีความเสี่ยงต่ออาการปวด และให้ทำใจยอมรับสภาพข้อจำกัดของร่างกาย การรักษาที่ใช้อยู่ทั่วไปสามารถลดอาการปวดเมื่ออาการกำเริบได้ แต่ไม่สามารถทำให้ผู้ป่วยกลุ่มนี้กลับมาแข็งแรงเหมือนปกติได้

จากการทบทวนข้อมูลวิจัยด้านการรักษาการปวดหลังจากสถาบันต่างๆ ทั่วโลก องค์การอิสระ The Cochrane Collaboration ได้ข้อสรุปที่ชัดเจนว่า เทคนิคการรักษาผู้ป่วยปวดหลังเรื้อรังที่มีประสิทธิภาพที่ดีที่สุด สองอย่างได้แก่การออกกำลังกาย (Active Rehabilitation) ผสมผสานกับ

เทคนิควิธีแบบและการให้กำลังใจผู้ป่วยอย่างเป็นระบบ (Cognitive Behavioral Support) ซึ่งวิธีการนี้ตรงกับลักษณะโปรแกรมการรักษาที่ DBC International แห่งประเทศฟินแลนด์ได้พัฒนาขึ้นมาใช้เป็นมาตรฐานสำหรับคลินิกสาขาต่างๆ ในกว่า 20 ประเทศ มานาน กว่า 10 ปีแล้ว

ส่วนการรักษาที่เรียก Passive Rehabilitation ได้แก่ การดึงหลัง การนวดจัดกระดูก การอบด้วยความร้อน ไฟฟ้าคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า และคลื่นเสียงความถี่สูงที่ผู้ป่วยมีหน้าที่เป็นผู้รับการรักษา และมีได้มีหน้าที่เป็นผู้รับผิดชอบดำเนินการฟื้นฟูสภาพร่างกายของตนเอง นั้นไม่พบว่ามีประสิทธิภาพต่อการรักษาในระยะยาวแต่อย่างใด

“สิ่งสำคัญในการฟื้นฟูผู้ป่วยปวดหลังเรื้อรังให้ประสบความสำเร็จ คือ ต้องมีส่วนประกอบของการรักษาแบบ Active เป็นหลัก เพราะว่าการออกกำลังกายที่เหมาะสมเท่านั้นที่จะทำให้คนใช้ดีขึ้นได้ ในขณะที่การรักษาทางกายภาพที่เป็น Passive คือคนใช้นอนรับการรักษาแต่อย่างเดียวนั้นไม่สามารถทำให้ร่างกายปรับตัวแข็งแรงขึ้นได้อย่างที่เราต้องการ คนใช้ต้องออกแรงเพื่อให้ร่างกายดีขึ้น” นายแพทย์ ภาวิศ ได้เล่าถึงความพิเศษของการรักษา ในแนวทาง Active Rehabilitation





“Active Therapy ตามแบบ ของ DBC ต่างจากการออกกำลังกายเพื่อการรักษาทั่วไปตรงที่มีการใช้เครื่องมือที่ออกแบบมาเฉพาะ ซึ่งช่วยให้สามารถกำหนดรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องระหว่างการออกกำลังกาย ตลอดจน ระดับความหนักเบา และองศาการเคลื่อนไหวของข้อกระดูกสันหลังส่วนต่างๆ ให้ได้แน่นอนแม่นยำ กว่าออกกำลังกาย โดยไม่มีเครื่องกำกับ หรือการออกกำลังกายกับเครื่องมือออกกำลังกายชนิดธรรมดาทั่วไป เป็นสาเหตุสำคัญอันหนึ่งที่ทำให้การรักษาตามแบบของ DBC มีประสิทธิภาพในการสร้างเสริมฟื้นฟูความสามารถในการเคลื่อนไหวให้กระดูกสันหลังได้อย่างมีประสิทธิภาพสูง โดยปราศจากความเจ็บปวดจากการฝึก” นายแพทย์ ภาวิศ กล่าวถึงความแตกต่างของการรักษาที่ DBC ซึ่งแตกต่างจากการรักษาโดยทั่วไป

“เป้าหมายการรักษาอาการปวดหลังไม่ควรมุ่งหวังเพียงแค่รักษา ให้หายปวดในระยะสั้นเท่านั้น แต่ควรมุ่งหมายให้ ในระยะยาวเขาสามารถกลับมาใช้ชีวิตได้เหมือนเดิม กิจกรรมการเคลื่อนไหว และสิ่งที่เคยทำไม่ได้ก็สามารถกลับไปทำได้ และสิ่งสำคัญคือเขาสามารถกลับมาทำงานได้เหมือนเดิม ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการรักษาที่เป็นองค์รวมอย่างแท้จริง” นายแพทย์ ภาวิศ กล่าวทิ้งท้าย

การได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องจริงจัง และการได้เห็นความก้าวหน้าของตนเอง เช่นนี้ ซึ่งเมื่อรวมกับการดูแลให้กำลังใจและคำแนะนำที่เหมาะสมอย่างใกล้ชิดจากนักกายภาพบำบัด และแพทย์แล้ว ย่อมจะทำให้ผู้ป่วยได้กลับมามีการรับรู้และมั่นใจในความสามารถทางร่างกายของตนเองก็ได้ถูกพัฒนาขึ้น อาการปวดหลังเรื้อรังที่เราเคยคิดว่าไม่สามารถหายได้ ก็จะหายได้ แล้วกลับมาใช้ชีวิตปกติเหมือนเดิม