



DBC revisited

# แข่งเดี่ยวในประเทศไทย กับโปรแกรมรักษาอาการปวดหลังแบบแจ็กทีฟ

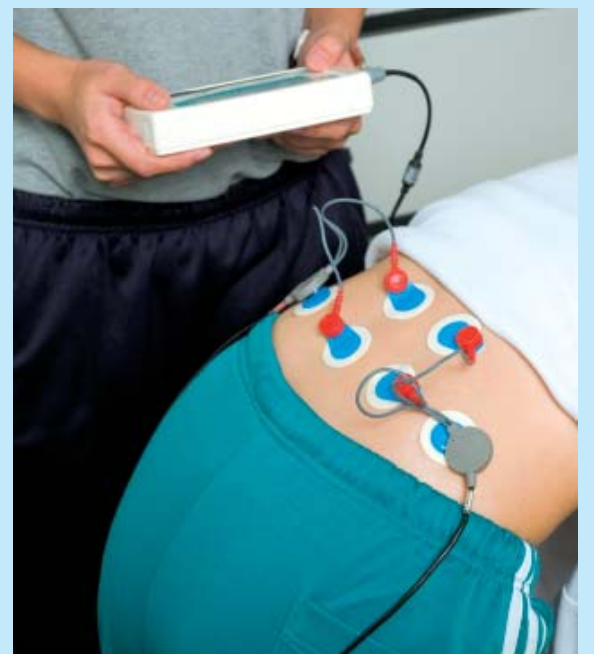


หลังจากที่เมโทรไลฟ์ได้เคยนำเสนอ การรักษาอาการปวดหลังเรื้อรังด้วยการออกกำลังกายตามแบบของ ดีบีซี จากประเทศฟินแลนด์ ซึ่งเป็นเจ้าของโปรแกรมการฟื้นฟูสภาพผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลัง และปวดคอแบบเรื้อรังที่ประสบความสำเร็จในการรักษาสูงมากที่สุดแห่งหนึ่งในโลก ก็ปรากฏว่ามีผู้อ่านให้ความสนใจกันมาก และต้องการรู้จักกับการรักษาในรายละเอียดยิ่งขึ้น ดังนั้นในฉบับนี้ เราจึงได้ไปพูดคุยกับ นายแพทย์ ภาริส วงศ์แพทย์ ในประเด็นที่ว่า การออกกำลังกายตามแบบของ DBC มีความแตกต่างกับการรักษา หรือการออกกำลังกายทั่วๆ ไปอย่างไร และทำไมจึงได้ผลในการรักษาที่เด็ดขาดถึงกว่า 80% แม้ในรายที่มีอาการเรื้อรังมานานนับสิบปี

“เป็นที่ทราบกันชัดเจนในทางการแพทย์แล้วว่า การออกกำลังกล้ามเนื้อบริเวณกระดูกสันหลังอย่างเป็นระบบ ภายใต้การควบคุมอย่างใกล้ชิด นั้นเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้อาการปวดหลังเรื้อรังทุเลาลงได้เป็นอย่างดีที่สุด ผมเชื่อว่า สำหรับสาเหตุที่การออกกำลังกายตามแบบของ DBC นั้นได้ผลดีกว่าการออกกำลังกายแบบทั่วไป ส่วนหนึ่งคงเป็นเพราะว่า เครื่องมือที่ใช้ นั้นทำให้ผู้ป่วยออกกำลังได้ง่าย ปลอดภัย และนักกายภาพผู้ดูแลสามารถรู้ขีดจำกัด และช่วยกำกับการเคลื่อนไหวระหว่างการฝึกของคนไข้ให้อยู่ในระดับที่พอดี ไม่มากและรุนแรงเกินไป และไม่น้อยจนไม่มีประสิทธิภาพ ได้โดยง่ายกว่ากรณีที่ไม่มีเครื่องมือที่ตนเองครับ”

คุณหมออธิบายต่อไปว่า “ข้อจำกัดที่ทำให้การออกกำลังกายโดยไม่มีเครื่องมือกำกับนั้น มักจะได้ผลแค่ระดับหนึ่งก็เพราะว่า นอกจากจะไม่สามารถรู้และกำหนดความหนักของการฝึกให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้ป่วยได้อย่างแม่นยำนักแล้ว การปรับความก้าวหน้าในการฝึกให้เพิ่มขึ้นเป็นขั้นเป็นตอนทีละน้อยอย่างเป็นระบบก็มักจะทำไต่ยาก”

โดยตัวอย่างของเครื่องมือแรกที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพกล้ามเนื้อหลัง ได้แก่ อุปกรณ์ที่เรียกว่า EMG ซึ่งเป็นเครื่องมือการวัดระดับและความถี่ของสัญญาณไฟฟ้า ที่ออกมาจากกล้ามเนื้อเวลาที่กล้ามเนื้อเกิดการ



เกร็งตัว ทำให้เราสามารถวัดได้ว่ากล้ามเนื้อหลังมีการทำงานและการผ่อนคลายในจังหวะเวลาที่เหมาะสมหรือไม่ และมีอัตราการล้ามากน้อยแค่ไหนในระหว่างการทดสอบ การเคลื่อนไหว อิริยาบถต่างๆ ข้อมูลนี้มีความสำคัญในการกำหนดโปรแกรมการออกกำลังกาย แบบเฉพาะตัวสำหรับผู้ป่วยแต่ละราย สำหรับผู้ป่วยปวดไหล่เรื้อรังนั้น การประเมินกล้ามเนื้อก็มีวิธีการเฉพาะที่ต่างออกไป “เราไม่วัดความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อไหล่ แต่จะวัดอัตราส่วนความแข็งแรงของกล้ามเนื้อชั้นลึกกลุ่มหมุนไหล่เข้าใน และกลุ่ม



หมอนไหล่ออกเปรียบเทียบกัน เพราะว่าความไม่สมดุลของกล้ามเนื้อนี้เป็นเรื่องสำคัญสำหรับอาการปวดไหล่ที่พบได้บ่อย”

ขอบเขตความสามารถในการเคลื่อนไหวกัมเมงกระดูกสันหลังในทิศทางต่างๆของผู้ป่วย ก็เป็นข้อมูลสำคัญอีกอันหนึ่ง ซึ่งจำเป็นต่อการออกแบบการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตัวคนไข้ให้ดีที่สุด เครื่องออกกำลังกายของ DBC ถูกออกแบบมาโดยเฉพาะให้สามารถใช้งานได้ทั้งสองทางคือ การวัดประเมินการเคลื่อนไหว และการออกกำลังกายเฉพาะส่วน “การออกกำลังกายเพื่อ

ฟื้นฟูสภาพผู้ป่วยที่มีอาการปวดเป็นปัญหาสำคัญนั้น ควรต้องสามารถปรับตั้งระดับแรงต้านการเคลื่อนไหว ได้อย่างละเอียดเป็นพิเศษ และควบคุมให้เกิดการออกกำลังกายจำกัดเฉพาะตรงส่วนที่ต้องการฝึกได้อย่างแม่นยำ เพื่อสามารถจำกัดพิสัยการเคลื่อนไหวระหว่างการฝึกได้มาก-น้อย ให้เหมาะสมกับระดับความสามารถของผู้ป่วย เครื่องออกกำลังกายของ DBC จึงถูกออกแบบให้ไม่มีแรงฝืดในตัวมันเอง และมีระดับแรงต้านการเคลื่อนไหวที่จะถูกกำหนดให้มีความหนักเบา ณ ขณะจังหวะการเคลื่อนไหวต่างๆ ให้สอดคล้องตามสรีรวิทยาของคน” คุณสมบัติเหล่านี้ร่วมกัน ทำให้แม้แต่ผู้ที่ได้รับการรักษาที่ไม่แข็งแรงก็สามารถเริ่มการฝึกได้อย่างถูกต้องได้ผลโดยไม่เจ็บปวด

ตัวอย่างเช่น เครื่องออกกำลังกายของ DBC สำหรับฟื้นฟูสภาพกล้ามเนื้อหลัง ทั้งสี่เครื่องได้แก่ เครื่อง LTE (Lumber Thoracic Extension Device) ที่บริหารกล้ามเนื้อหลังโดยใช้ท่าการแอ่นหลัง, LTL (Lumber Thoracic Lateral Bending Device) ที่บริหารกล้ามเนื้อหลังโดยใช้ท่าการเอียงตัวไปด้านข้าง, LTF (Lumber Thoracic Flexion Device) ที่บริหารกล้ามเนื้อหลังด้วยท่าก้มหลัง และ LTR (Lumber Thoracic Rotation Device) ที่บริหารกล้ามเนื้อหลังด้วยท่าเอี้ยวตัว ทุกเครื่องนี้ มีกลไกบังคับให้ส่วนขาและกระดูกเชิงกรานถูกยึดตรง การเคลื่อนไหวจึงเกิดขึ้นได้เฉพาะบริเวณกระดูกสันหลังส่วนเอวเท่านั้น เป็นต้น

มาถึงเครื่องออกกำลังกายส่วนคอ ที่เรียกว่า C3R (Cervical 3D Rotation Device) เครื่องนี้ความพิเศษคือเรื่องมุม และการหมุนที่ตั้งชื่อว่า 3D คือหมอน 3 มิติ เพราะการหันที่ถูกวิธีจะต้องมีการเอียงกับการก้มพร้อมกันไปในเวลาเดียวกัน เพื่อที่ว่า ข้อต่อของกระดูกสันหลังที่ (facet joints) จะไม่เบียดเสียดขัดติดกันระหว่างการเคลื่อนไหว ส่วนเครื่องมือตัวต่อไปในการบริหารคอก็คือ CEE (Cervical Epileptic Extension) เป็นเครื่องบริหารกล้ามเนื้อคอ ในท่าก้มเงย ซึ่งเครื่องนี้จะช่วยให้ผู้รับการรักษาฝึกการเงยคอโดยไม่แหงนเหยียดข้อต่อกระดูกคอส่วนบนมากเกินไป ซึ่งเป็นนิสัยการทรงตัวแบบผิดๆ ของคนปวดคอส่วนมากที่พบได้บ่อย การฝึกในเครื่องนี้ทำให้นักกายภาพบำบัดสามารถ



ควบคุมได้ว่าผู้รับการรักษาสามารถก้มเงยคอ โดยใช้ให้ถูกส่วน

นอกจากนี้ การฝึกฝนกล้ามเนื้อบริเวณสะบัก ก็เป็นสิ่งที่มีความสำคัญกับอาการปวดคอปวดไหล่มากเช่นกัน เพราะไหล่เป็นที่ตั้งของคอถ้าสะบักไม่ดีก็จะปวด ปัญหาของบ่าคอคือกล้ามเนื้อไม่สมดุลกันซึ่งกล้ามเนื้อที่มักจะมีความอ่อนแออยู่เสมอคือกล้ามเนื้อกลุ่มที่ดึงสะบักไปข้างหลัง ส่วนกล้ามเนื้อที่เลื่อนสะบักไปข้างหน้าหรือยกขึ้นบนนั้นแข็งแรงอยู่แล้ว DBC จึงได้ออกแบบสร้างเครื่องออกกำลังกายที่เรียกว่า SBA (Shoulder Blade Adduction Device) เพื่อช่วยบริหารกล้ามเนื้อสะบักในทิศทางเฉพาะดังกล่าว

“นอกจากนี้ยังควรคำนึงว่าการออกกำลังกายให้ได้ผลนั้น นอกจากจะต้องประกอบด้วยเครื่องมือที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย เหมาะสมกับการดูแลได้ง่ายกับคนที่ควบคุมยังควรต้องมีการติดตามประเมินผลความก้าวหน้าของการรักษาอย่างสม่ำเสมออีกด้วย”

คุณหมอได้เล่าถึงทำอย่างไร เนื่องจากได้ทราบมาว่าการรักษาด้วยการออกกำลังกายของ DBC นั้นมีมานานกว่า 10 ปี และมีประเทศต่างๆ ที่ใช้การรักษาของ DBC มากกว่า 20 ประเทศทั่วโลก มีผู้เข้ารับการรักษากว่า 60,000 รายและ กว่า 80% ประสบผลสำเร็จ แม้แต่ในประเทศมาเลเซีย ประกันสังคมของที่นี่ก็ได้ใช้วิธีการรักษาของ DBC เพื่อฟื้นฟูอาการผู้ป่วยหลังที่ปลดพิการ 400 คน ให้กลับไปทำงานได้มาก ถึง 60% ส่วนในประเทศไทยนั้น เหตุผลที่การรักษาแนวนี้ยังไม่แพร่หลายเพราะคนทั่วไปยังไม่ทราบว่าเครื่องออกกำลังกายเป็นการรักษาวิธีหนึ่งที่ได้ผลดี หลายคนจึงไปใช้การรักษาแต่เฉพาะแบบกินยา ฉีดยา ผ่าตัด หรือการบำบัดแบบอื่นๆ ที่ไม่สร้างเสริมฟื้นฟูกล้ามเนื้อ ซึ่งมันไม่สามารถทำให้เราหายได้สนิท ส่วนผู้ที่พยายามออกกำลังกายด้วยตนเองโดยไม่ใช้เครื่องมือพิเศษ บางรายก็ประสบผลสำเร็จดี ในขณะที่บางรายก็ปวดกำเริบขึ้นในระหว่างการฝึกด้วยเหตุผลนี้จึงทำให้เกิดแนวคิดที่จะนำการรักษาที่ใช้การออกกำลังกายเป็นระบบอย่างนี้มาสู่ประเทศไทยให้ได้



DBC Spine Clinic & Gym ได้เปิดทำการแล้ว ณ ชั้นที่ 2 Life Center อาคาร Q.House ลุมพินี ในรูปแบบของคลินิกเวชกรรมเฉพาะทางเวชศาสตร์ฟื้นฟูที่ครบวงจร ให้บริการการตรวจรักษาโดยทีมงาน แพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านเวชกรรมฟื้นฟู และนักกายภาพบำบัด ด้วยเครื่องมือตามแบบมาตรฐานของ DBC international และเวชภัณฑ์ เครื่องมือการรักษาทันสมัยครบถ้วน ต่างๆเช่นเดียวกับในโรงพยาบาลชั้นนำทั่วไป สนใจข้อมูลการรักษาโรคปวดหลัง สามารถติดต่อเข้ามารับ Booklet ได้ฟรี ที่เบอร์ 0-2677-7255 ทุกวันเวลา 11.00-20.00 น. หรือดูรายละเอียดได้ที่ [www.dbc-clinic.com](http://www.dbc-clinic.com)