

แนวทางใหม่จากฟินแลนด์ ปวดหลังเรื้อรัง...หายได้ ด้วย Active Rehab

หลายคนเชื่อว่า...

คุณภาพชีวิตที่ดี ย่อมต้องมีจุดเริ่มต้นมาจากสุขภาพกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปลอดภัย ซึ่งปัจจุบันนี้ โรคปวดหลังเป็นภัยเงียบ ที่เกิดมาจากอิริยาบถและพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องซ้ำๆ สะสมมาเป็นเวลานานในชีวิตประจำวันของคนเมืองอย่างพวกเราทุกคน ซึ่งหลายคนแม้จะทราบดี แต่ก็หลีกเลี่ยงหรือปรับเปลี่ยนนิสัยที่เคยชินไม่ได้ ทำให้ต้องทนปวดซ้ำซาก แม้จะทดลองทำการรักษาแบบต่างๆมาแล้วมากมายก็ยังคงมีอาการปวดกำเริบขึ้นมาอีกจนได้ทุกครั้ง จนทำให้เข้าไปเองว่า ตัวเองคงเป็นคนโชคร้ายผิดปกติและในชีวิตนี้ไม่มีทางหายได้เลย

อันที่จริงใครๆก็ปวดหลังได้ ไม่ว่าผู้ชายหรือผู้หญิงที่มีปัญหาได้เท่ากัน แม้แต่บางคนก็เริ่มมีปัญหาวาดหลังตั้งแต่วัยเป็นวัยรุ่นเสียด้วยซ้ำไป จำนวนผู้มีอาการปวดหลังที่เรื้อรังซ้ำซากเชื่อว่ามากถึง 10% ของประชากรทั้งหมดเลยทีเดียว

นี่เป็นตัวอย่างของความเชื่อผิดๆเกี่ยวกับอาการปวดหลังซึ่ง *ผู้เชี่ยวชาญศาสตราจารย์ นายแพทย์ การิส วงศ์แพทย์* ได้ให้ข้อมูลที่น่าสนใจ และมีประโยชน์สำหรับผู้ที่มึปัญหาปวดหลังเรื้อรังอีกหลายประการ “อาการปวดหลัง เป็นอาการปวดในร่างกายนั่นเอง ที่พบได้บ่อยเป็นอันดับที่สองรองจากโรคปวดหัว ตลอดชีวิตของมนุษย์ทุกคนย่อมมีโอกาสเป็นโรคปวดหลังอย่างน้อยสักครั้ง ที่สำคัญอยู่ที่ว่าคนที่เคยปวดหลังแล้ว มักจะไม่หายสนิท คือมักจะมีปวดหลังได้ง่ายเวลาที่ออกแรง ทำงาน หรือเล่นกีฬาหนักๆ ก็ปวดกำเริบขึ้นอีก แล้วยังมีบางคนที่มึปัญหาหลายๆครั้งก็เลยหนีหรือหนีพิศดำก็มีอาการกำเริบแล้ว”

ทำไมคนที่เคยปวดหลังแล้ว จึงมักไม่หายสนิท ?

สาเหตุที่จริงแล้วมีอยู่หลายอย่างร่วมกัน แต่สิ่งที่สำคัญมากอันหนึ่งก็เป็นเพราะว่ากล้ามเนื้อหลังและกล้ามเนื้อกึ่งในชั้นลึก ที่มีบทบาทสำคัญต่อการประคับประคองกระดูกสันหลังให้มั่นคงสามารถรับแรงกดทับต่างๆได้นั้น มักจะอ่อนแอและล้าง่าย อันเป็นผลต่อเนื่องมาจากอาการปวดครั้งแรกนั่นเอง ทั้งนี้พอไปทำกิจกรรมอะไรที่มีการกระแทกกระแทกที่หลัง ก็เลยเกิดอาการปวดขึ้นมาได้ง่าย ยิ่งอาการปวดมีความรุนแรงและเป็นซ้ำบ่อยมากเท่าไร กว่าจะ “อ่อนซ้อม” ของกล้ามเนื้อรอบกระดูกสันหลังก็ยิ่งเป็นมากขึ้น และมีความเสี่ยงต่อการกำเริบได้ง่ายขึ้นและรุนแรงขึ้นทุกที การรักษาที่ทำให้หายปวดกับการรักษาเพื่อฟื้นฟูให้แข็งแรงขึ้นนั้นต่างกัน

อาการปวดสามารถทำให้บรรเทาได้หลายวิธี ได้แก่ การกินยา ฉีดยา ฟิงเข็มคลายกล้ามเนื้อ การดัดหลัง การนวดจัดกระดูก อบความร้อน กระตุ้นไฟฟ้า ใส่อุปกรณ์ประคบร้อนตามหลัง และอื่นๆอีกมากมาย แต่การรักษาแบบ Passive เหล่านี้ คือคนไข้ไม่ได้ออกกำลังกายด้วยตนเอง ก็ไม่สามารถทำให้กล้ามเนื้อดีขึ้นได้เลย เพราะจากผลพิสูจน์ การออกกำลังกายเท่านั้นที่จะสามารถฟื้นฟูกล้ามเนื้อให้แข็งแรงขึ้นได้ ซึ่งการออกกำลังกายที่จะได้ผลดี และมีความปลอดภัยนั้น จะต้องมีส่วนประกอบที่เหมาะสมกับสรีระ และระดับความสามารถของผู้ป่วยแต่ละคนด้วย ไม่ใช่เน้นกันจนจะเห็นผลของการออกกำลังกาย ก็อาจเกิดอาการปวดจนต้องหยุดไปเสียก่อน



DBC Active Rehabilitation Program คืออะไร ต่างจากการรักษาอื่นๆอย่างไร ?

อันดับแรกเลย การรักษาตามแบบนี้เป็นการรักษาแบบ Active ชนิดหนึ่งที่คุณใช้ต้องออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายปรับตัวแข็งแรงขึ้น ซึ่งถือว่าเป็นการรักษาแบบปัจจุบันชนิดก้าวหน้าอันหนึ่ง และมีผลพิสูจน์จากผลการรักษาทั่วโลก (โดย DBC International เป็นเวลากว่า 10 ปี) แล้วว่าคนไข้มากกว่า 80% มีอาการดีขึ้น ดังนั้นการรักษานี้จึงต่างจากการรักษาทางเลือกหลายๆแบบที่ยังไม่มีข้อพิสูจน์ของผลการรักษา

ความต่างจากการรักษาอื่นๆ ข้อแรกอยู่ที่ว่า การออกกำลังกายตามแบบของ DBC นั้นใช้เครื่องมือที่เป็นลิขสิทธิ์เฉพาะของ DBC ฟินแลนด์ เพื่อช่วยให้แพทย์และนักกายภาพบำบัด ผู้ดูแลการรักษา สามารถที่จะกำหนดลักษณะการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวผู้ป่วยได้ง่าย นอกจากนี้ ยังมีอุปกรณ์เฉพาะการรักษา อย่างเป็นระบบอย่างสม่ำเสมออีกด้วย “ตามประสบการณ์แล้วผมพบว่า การออกกำลังกายโดยไม่มีผู้ดูแลควบคุมใกล้ชิด และไม่มีการใช้เครื่องมือช่วยนั้น ทำให้ผลการรักษามีประสิทธิภาพได้ค่อนข้างยากกว่าระบบที่มีการควบคุมที่ดี อย่างระบบการรักษาของดีบีซี”

ผู้ป่วยที่มีอายุมาก มีกระดูกสันหลังเสื่อม (Spondylosis) หรือ หมอนรองกระดูกสันหลังเคลื่อน (Herniated Nucleolus Pulposus) สามารถรักษาแบบ Active ได้หรือไม่?

ผู้ป่วยทุกรายควรได้รับคำแนะนำให้ออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่จำเป็นต่อข้อต่อกระดูกสันหลัง แต่ควรให้แพทย์หรือนักกายภาพบำบัดแนะนำลักษณะการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับแต่ละรายไป สำหรับผู้ที่ยังมีอาการปวดมากบางครั้งที่ต้องรักษาแบบ Passive ไปสักช่วงหนึ่ง เพื่อให้อาการทุเลาแล้วค่อยเข้าสู่การรักษาแบบ Active ต่อไป ส่วนผู้ที่มีอาการรุนแรงขึ้นจำเป็นต้องรักษาด้วยการผ่าตัด เช่นผู้ที่หมอนรองกระดูกสันหลัง กดทับเส้นประสาทอย่างรุนแรง ก็ควรได้รับการรักษาทางผ่าตัดก่อน จากนั้น ก็จึงเริ่มการรักษาด้วยการออกกำลังกายต่อไป ผู้ที่อายุมากก็สามารถ ออกกำลังกายได้ และอาจได้ผลดีเหมือนกันกับผู้ที่อายุน้อย แต่แพทย์และนักกายภาพบำบัด จะต้องกำหนดการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับข้อจำกัดของผู้ป่วยแต่ละคนด้วย