

# “ธาราบำบัด” หนึ่งในทางเลือกในการรักษาทางกายภาพบำบัดของผู้ป่วย

วันที่ 21 พ.ย. 2564 เวลา 11:30 น.



“ปัญญาของแผ่นดิน”

โดย กก.ลอรรัตน์ สุกธีวริยะกุล

นักกายภาพบำบัด คุนยกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล

“ การทำธาราบำบัดนั้นมีประโยชน์ต่อทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ

สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ทุกช่วงวัยและหลายกลุ่มอาการ ทั้งยังสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบการฝึกให้ยากง่าย ได้หลายรูปแบบตามความเหมาะสม ”



โดย...กก.ลอรรัตน์ สุกธีวริยะกุล

\*\*\*\*\*

ปัจจุบันการรักษาทางกายภาพบำบัด มีให้เลือกหลายวิธีตามความเหมาะสม แต่หนึ่งในวิธีรักษาทางกายภาพบำบัดที่ได้รับความนิยม และมีประสิทธิภาพคือ “ธาราบำบัด” ซึ่งเป็นรูปแบบการรักษาที่ถูกใช้มาเป็นเวลานาน และมีข้อมูลอ้างอิงจากหลักฐานทางวิชาการและงานวิจัยต่าง ๆ โดย “ธาราบำบัด” เป็นวิธีที่ใช้ “น้ำ” เป็นตัวกลางในการรักษาอาศัยคุณสมบัติของน้ำ เช่น ความดัน แรงลอยตัว ช่วยพยุงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย คลื่นและกระแสไฟฟ้า จะมีผลต่อการช่วยและให้แรงต้าน ในการออกกำลังกายกล้ามเนื้อ ซึ่งการรักษาด้วยธาราบำบัดสามารถช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบน้ำเหลือง และหากปรับอุณหภูมิของน้ำให้เหมาะสมที่ 33-35 องศาเซลเซียส จะทำให้กล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อต่าง ๆ คลายตัวและยืดหยุ่นได้ดี ลดอาการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อที่มีปัญหา นอกจากนี้การรักษาในน้ำยังสามารถลดแรงกดที่กระทำต่อข้อต่อ ทำให้เคลื่อนไหวในน้ำได้ง่ายและอิสระมากขึ้น และสามารถบรรเทาอาการเจ็บปวดในขณะที่ฝึกได้อีกด้วย

สำหรับรูปแบบการรักษาในน้ำมีหลากหลายวิธีให้เลือกประยุกต์ใช้ ขึ้นอยู่กับเป้าหมายและผลทางสรีรวิทยาที่ต้องการ โดยการรักษาในน้ำต่างจากการรักษาบนบก เนื่องจากคุณสมบัติต่าง ๆ ของน้ำ สามารถช่วยผู้ป่วยในเรื่องการทรงตัว การลงน้ำหนักและเคลื่อนไหวในน้ำให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ยกตัวอย่างเช่น ในผู้ป่วยที่มีน้ำหนักตัวมากและมีอาการปวดข้อเข่าเมื่อเดินลงน้ำหนักบนบก แต่พอไปเดินลงน้ำหนักในน้ำแล้วไม่มีอาการปวด เนื่องจากในน้ำมีแรงลอยตัว (buoyancy force) ช่วยพยุงน้ำหนักของร่างกาย เพียงแค่ลงน้ำในระดับความลึกเท่าระดับเอว ก็สามารถช่วยลดทอนน้ำหนักของร่างกายไปได้ 50% ทำให้ลดแรงกดที่กระทำต่อข้อเข่า จึงลดอาการปวดได้ นอกจากนี้การรักษาในน้ำยังมีผลดีต่อจิตใจ ช่วยผ่อนคลายความเครียด และยังสร้างความมั่นใจในการทำกิจกรรมเพิ่มขึ้น ซึ่งการรักษาด้วยธาราบำบัดนี้ยังสามารถใช้รักษาในผู้ที่มีปัญหาต่าง ๆ ได้ดังนี้



ธาราบำบัดในด้านระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ผู้ป่วยที่มีอาการปวดจากข้ออักเสบ จากการเสื่อมต่าง ๆ ของร่างกาย หรือผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก ผู้ที่ปวดกล้ามเนื้อหรือข้อต่อจากการทำงานนาน ๆ หรือผู้ที่กำลังกล้ามเนื้อลดลงไม่สามารถใช้งานได้ปกติ การทำธาราบำบัด จะมีการออกแบบท่าออกกำลังกายให้เหมาะสมกับส่วนที่มีปัญหา ให้สามารถกลับไปใช้ชีวิตประจำวันได้ กลุ่มผู้สูงอายุที่มีปัญหาการทรงตัวของร่างกาย มีปัญหาเรื่องการเคลื่อนไหว และมีการอ่อนแรงของกล้ามเนื้อ ทำให้มีปัญหาในการเดิน เดินเซ ก้าวสั้น ผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัด อยู่ในช่วงฟื้นฟูหลังการผ่าตัด อาจมีปัญหาการยึดติดของมุมการเคลื่อนไหวและกำลังกล้ามเนื้อที่ลดลง ในหญิงตั้งครรภ์ สามารถช่วยลดอาการปวดหลัง เพิ่มความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ กลุ่มนักกีฬาที่ต้องได้รับการฟื้นฟู หลังจากการบาดเจ็บจะต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างถูกต้อง เพื่อป้องกันการบาดเจ็บไม่ให้เกิดมากขึ้น ในกรณีที่มีการบาดเจ็บเพียงเล็กน้อย การหยุดพักเพียงไม่กี่วันก็ช่วยให้นักกีฬาสามารถกลับไปแข่งขันได้ แต่ถ้าการบาดเจ็บรุนแรงนั้น หลังจากการรักษาพยาบาลแล้ว นักกีฬาจะต้องพักฟื้นจะไม่สามารถเล่นกีฬาได้ ซึ่งการออกกำลังกายในน้ำอย่างสม่ำเสมอ นั้น จะเป็นการฝึกให้นักกีฬาที่บาดเจ็บที่อยู่ในระยะพักฟื้นได้มีโอกาสออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่บาดเจ็บให้กลับมาแข็งแรงได้

ธาราบำบัดในด้านระบบประสาท ผู้ป่วยที่มีปัญหาจากโรคอัมพฤกษ์หรืออัมพาต ที่มีปัญหาการเกร็งตัวและอ่อนแรงของกล้ามเนื้อ รวมถึงปัญหาด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย การทรงตัวไม่ดี ยืนไม่มั่นคง หรือเดินแล้วเอียงไปมา เนื่องจากการประสานสัมพันธ์ของระบบประสาทและกล้ามเนื้อไม่ดี ทำให้เสี่ยงต่อการล้มได้ง่าย จึงจำเป็นต้องมีการฝึกเดิน ฝึกการทรงตัว ควบคุมกล้ามเนื้อต่าง ๆ ซึ่งการฝึกการเคลื่อนไหวในน้ำนั้นจะช่วยให้ง่ายต่อการทรงตัวของกลุ่มโรคนี้ได้ เพราะการออกกำลังกายในน้ำจะทำให้ผู้ป่วยเคลื่อนไหวได้ง่ายและเกิดความมั่นใจมากกว่าบนบก



ธาราบำบัดในด้านระบบไหลเวียนเลือด ผู้ที่มีอาการบวมของแขนและขา จากปัญหาเรื่องการไหลเวียนเลือด การออกกำลังกายในน้ำ จะช่วยกระตุ้นปัญหาการไหลเวียนเลือด เนื่องจากในน้ำมีแรงดัน ทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ลดอาการบวมของแขนขาได้

ธาราบำบัดในด้านเด็ก เด็กที่มีภาวะสมองพิการ เด็กที่มีพัฒนาการช้า ทำให้มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว ไม่สามารถควบคุมร่างกายได้ มีอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อไม่แข็งแรง ทรงตัวไม่ดี การทำธาราบำบัดจะช่วยกระตุ้นการรับรู้สัมผัสและการทำงานของกล้ามเนื้อ สามารถฝึกแบบกระตุ้นกำลังกล้ามเนื้อ หรือฝึกเพื่อลดการเกร็งของกล้ามเนื้อ โดยก่อนการพาเด็กลงสระต้องใช้เวลาในการปรับสภาพจิตใจให้คุ้นชินกับน้ำก่อน หากเป็นเด็กเล็กอาจจะต้องมีการนำของเล่นเพิ่มพัฒนาการต่าง ๆ มาช่วยเพื่อเพิ่มความสนใจและคลายกังวล เด็กที่ทำธาราบำบัดนั้น จะมีพัฒนาการที่ดีขึ้น ทั้งทางด้านร่างกาย รวมไปถึงด้านจิตใจ ทำให้มีอารมณ์และพฤติกรรมที่แสดงออกมาในเชิงบวก เมื่อได้รับการทำธาราบำบัดอย่างต่อเนื่อง

จากงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า การรักษาด้วยธาราบำบัดที่อุณหภูมิ 33 องศาเซลเซียส ต่อเนื่องเป็นเวลา 12 สัปดาห์ ในผู้สูงอายุที่มีอาการเข้าเสื่อม จะช่วยลดอาการปวด เพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย และช่วยพัฒนาความสามารถในการทำกิจกรรมและเพิ่มคุณภาพการใช้ชีวิต นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่ศึกษาในผู้ป่วยหลอดเลือดสมองระยะเรื้อรัง เกี่ยวกับการรักษาในน้ำและบนบก พบว่าการรักษาในน้ำร่วมกับการรักษาบนบก เป็นเวลา 12 สัปดาห์ จะมีประสิทธิภาพในการลดปวด ช่วยเรื่องการทรงตัว เพิ่มความสามารถในการทำกิจกรรมและคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น



ถึงแม้ว่าการรักษาด้วยธาราบำบัด จะมีประโยชน์ต่อร่างกายในหลาย ๆ ด้าน แต่ก็มีข้อจำกัดในการรักษา จึงต้องมีการตรวจประเมินความพร้อมร่างกายก่อนการลงสระ สำหรับข้อห้ามของการทำธาราบำบัด ได้แก่ ผู้ป่วยที่มีการติดเชื้อทางผิวหนัง มีบาดแผลเปิด ผู้ที่มีไข้ จะต้องรักษาอาการเหล่านั้นให้หายเสียก่อน ผู้ที่ไม่สามารถควบคุมการขับถ่ายได้ ผู้ที่มีปัญหาสภาพจิตใจที่กลัวการลงน้ำ ผู้ที่มีความผิดปกติของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด เช่น ภาวะหัวใจล้มเหลว การขยายตัวของทรวงอกน้อย รวมถึงผู้ที่มีปัญหาความดันโลหิตสูงหรือต่ำเกินไปที่ควบคุมไม่ได้ นอกจากนี้ข้อห้ามที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว สำหรับผู้ที่ว่ายน้ำไม่เป็นนั้นสามารถที่จะทำธาราบำบัดได้ เนื่องจากในการฝึกธาราบำบัดจะใช้ระดับความลึกของน้ำประมาณระดับเอวถึงระดับอกของผู้ป่วย ขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้ป่วย และก่อนการลงสระนักกายภาพบำบัดจะมีการปรับสภาพจิตใจและร่างกายให้คุ้นเคยกับน้ำ เพื่อลดความกังวลและสร้างความมั่นใจในการฝึก แต่หากมีโรคประจำตัวที่ต้องให้ความระมัดระวังในการฝึกอย่างใกล้ชิด ผู้ป่วยควรแจ้งนักกายภาพบำบัดให้ชัดเจนก่อนการฝึกทุกครั้ง

สรุปได้ว่า การทำธาราบำบัดนั้นมีประโยชน์ต่อทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ทุกช่วงวัย และหลายกลุ่มอาการ ทั้งยังสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบการฝึกให้ทำได้หลายรูปแบบตามความเหมาะสม จึงเป็นทางเลือกหนึ่งในการรักษาที่น่าสนใจ ที่สามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการฝึกให้ดียิ่งขึ้น