

**ธาราบำบัดกับอาการปวดเข่า**

สถาบันสิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ มุ่งเน้นการพัฒนาสู่การเป็นองค์กรแห่งความ เป็นเลิศด้านการฟื้นฟูผู้ป่วยหน่วยงานกายภาพบำบัด ด้านการออกกำลังกาย

**นายแพทย์ธนินทร์ เวชชาภินันท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์** **เปิดเผยว่า** เข่าเป็นข้อต่อที่ประกอบไปด้วย กระดูก 3 ชิ้น คือกระดูกต้นขา กระดูกหน้าแข้งและกระดูกสะบ้า ทำหน้าที่แบกรับน้ำหนักตัว การใช้ชีวิตประจำวันที่ใช้เข่ามากเกินไป การมีน้ำหนักตัวมาก การเล่นกีฬาที่กระแทกน้ำหนักตัวลงไปที่เข่าบ่อยๆ หรือร่างกายที่เสื่อมสภาพไปตามวัย อาจทำให้มีอาการปวดเข่าเกิดขึ้นได้ ซึ่งอาการปวดเข่าในระยะแรกอาจเป็นอาการปวดเป็นๆ หายๆ เมื่อมีการใช้งานของข้อเข่ามากขึ้น ยืนนานๆ เดินนานๆหรือเดินขึ้นลงบันได อาจทำให้มีอาการปวดมากขึ้นและรุนแรงขึ้น ซึ่งอาการปวดเข่านั้นเกิดขึ้นจากหลายสาเหตุ เช่น การบาดเจ็บหรือมีอุบัติเหตุต่อข้อเข่า โรคข้อเข่าเสื่อม กระดูกอ่อนของกระดูกสะบ้าเสื่อม กระดูกสะบ้าเคลื่อน ปุ่มกระดูกหน้าแข้งอักเสบ ถุงน้ำรอบข้อเข่าอักเสบ เป็นต้น อาการเหล่านี้อาจนำไปสู่ปัญหาอื่นๆ ที่ตามมา เช่น กล้ามเนื้อต้นขาลีบ มีอาการอ่อนแรงของขา ข้อติด เดินทรงตัวไม่ดี

**แพทย์หญิงภัทรา อังสุวรรณ ผู้อำนวยการสถาบันสิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ กล่าวเพิ่มเติมว่า ธาราบำบัดเป็นการรักษาวิธีนึงที่ช่วยลดอาการปวดเข่าได้ ด้วยการ**นำคุณสมบัติของน้ำมาใช้ในการออกกำลังกาย โดยกระแสวกวนของน้ำทำให้การทรงตัวดีขึ้น แรงลอยตัวของน้ำช่วยจะลดแรงกระทำต่อกระดูกและข้อที่รับน้ำหนักทำให้เวลาลงน้ำหนักที่ข้อเข่าจะรู้สึกปวดน้อยลง แรงหนืดของน้ำทำให้เราต้องออกแรงต้านสู้กับน้ำช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และยังมีอุณหภูมิของน้ำซึ่งใช้น้ำอุ่น 34 องศาเซลเซียสในการออกกำลังกายจะช่วยลดอาการปวด เพิ่มเลือดไปเลี้ยงในบริเวณที่มีการอักเสบเรื้อรัง ทำให้ลดอาการปวดและลดการอักเสบทำให้เส้นเอ็นถูกดึงยืดง่ายขึ้น พิสัยการเคลื่อนไหวข้อดีขึ้น นอกจากนี้ การทำธาราบำบัดยังช่วยผ่อนคลายความเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ สภาพจิตใจของผู้ป่วยดีขึ้น ร่าเริงเมื่อได้มีโอกาสร่วมในกิจกรรมนันทนาการ เสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองของผู้ป่วย ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในน้ำได้

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

# กรมการแพทย์ # สถาบันสิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ # งานกายภาพบำบัด

ขอบคุณ

25 ธันวาคม 2567