**การพัฒนาสู่ความเป็นเลิศด้านการฟื้นฟูผู้ป่วยทางกายภาพบำบัดด้วยธาราบำบัด**

สถาบันสิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ มุ่งเน้นการพัฒนาสู่การเป็นองค์กรแห่งความเป็นเลิศด้านการฟื้นฟูผู้ป่วยทางกายภาพบำบัดด้วยธาราบำบัด หน่วยงานกายภาพบำบัดเข้าใจถึงสภาวะความทุกข์ทรมานทางด้านร่างกาย จิตใจ ของผู้ป่วยกลุ่มโรคกระดูกและกล้ามเนื้อ หน่วยงานจึงได้จัดตั้งงานธาราบำบัดขึ้นมาเพื่อให้เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่จะช่วยป้องกันการเจ็บป่วยทางร่างกาย

**นายแพทย์ไพโรจน์ สุรัตนวนิช รองอธิบดีกรมการแพทย์** เปิดเผยว่า ธาราบำบัดเป็นรูปแบบหนึ่งของการรักษาทางกายภาพบำบัดโดยการใช้น้ำเป็นสื่อกลาง ซึ่งคุณสมบัติของน้ำจะช่วยลดแรงกระแทก ลดแรงเสียดทาน ช่วยในการพยุงตัว และช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มักจะทำในรูปแบบของการออกกำลังกาย เหมาะสำหรับผู้ป่วยกลุ่มโรคกระดูกและกล้ามเนื้อ เช่น ปวดคอ ปวดเข่า ปวดหลัง ผู้ป่วยที่มีอาการปวด ข้อติด กล้ามเนื้ออ่อนแรงอัมพาตครึ่งซีก อัมพาตครึ่งท่อน เด็กสมองพิการ รวมถึงกลุ่มผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว จากการรักษาทางธาราบำบัดพบว่า กลุ่มผู้เข้ารับบริการที่มีปัญหาเรื่องปวดเข่า จะได้ผลดีที่สุดคิดเป็นร้อยละ 60 และงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศพบว่า ธาราบำบัดสามารถบรรเทาอาการกล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรังให้เบาลงได้ และการออกกำลังกายในน้ำส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพทางกาย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ ตลอดจนความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังและขา ทั้งนี้ประโยชน์จากการฟื้นฟูทางธาราบำบัด คือ ลดอาการปวดตึงและลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ ช่วยเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของข้อต่อในผู้ป่วยที่มีปัญหาข้อติด ช่วยเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ ช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิตให้ดีขึ้น ช่วยให้การทำกิจกรรมต่างๆง่ายขึ้น เช่น ผู้ป่วยที่มีปัญหาเรื่องการเดินและช่วยเพิ่มการทรงตัว รวมถึงช่วยให้เกิดความผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและจิตใจอีกด้วย

**แพทย์หญิงภัทรา อังสุวรรณ ผู้อำนวยการสถาบันสิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ**

กล่าวเพิ่มเติมว่า การเข้ารับบริการทางธาราบำบัดจะต้องได้รับการประเมินจากแพทย์ว่าเหมาะสมกับการรักษาทางธาราบำบัดหรือไม่ จากนั้นผู้เข้ารับบริการจะได้รับการประเมินซ้ำด้วยการตรวจประเมินร่างกายรวมถึงการวางแผนการรักษาทางกายภาพบำบัดโดยนักกายภาพบำบัด ซึ่งจะมีโปรแกรมเฉพาะรายบุคคลและระยะเวลาที่ใช้ในการรักษาทางธาราบำบัดไม่เกิน 45 นาที ซึ่งน้ำที่ใช้เป็นระบบน้ำเกลือ มีอุณหภูมิประมาณ 32-34 องศาเซลเซียส ทั้งนี้รูปแบบการบริการทางธาราบำบัด แบ่งเป็น 4 รูปแบบได้แก่ 1.สระน้ำ แบ่งเป็น 3 ขนาด สระเล็ก จะมี Jet massage และ bubble เพื่อใช้ผ่อนคลายหรือเป็นแรงต้านในการออกกำลังกาย เหมาะสำหรับเด็กสมองพิการ สระกลาง เหมาะสำหรับผู้ที่จำเป็นต้องฝึกเดี่ยว เช่น มีปัญหากลัวน้ำ ทรงตัวได้ไม่ดี สระใหญ่ สามารถปรับระดับของสระมาถึงขอบสระได้ ดังนั้น ผู้ที่มีปัญหาเรื่องการทรงตัวจะสามารถขึ้นลงได้ง่าย เหมาะสำหรับผู้รับบริการทั่วไป เช่น กลุ่มที่มีอาการปวด ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยอัมพาต หรือผู้เข้ารับบริการออกกำลังกายแบบกลุ่ม 2. Walking corridor ลักษณะจะเป็นลู่เดินออกกำลังกาย โดยในลู่จะมี Jet massage ตลอดทางเดินลู่ซึ่งสามารถใช้เป็นแรงต้านในการเดินหรือใช้ผ่อนคลายในจุดที่มีปัญหาตึง ปวดได้ เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาปวดเข่า เช่น ข้อเข่าเสื่อม เอ็นอักเสบที่ข้อเข่า 3. ห้องสตรีม ซาวน่า และจากุชชี่ เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่มีปัญหาเรื่องการตึงตัวของกล้ามเนื้อ ผู้ที่ต้องการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต 4. Hydrophysio เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่องอาการปวดหลัง ปวดเข่า หรือ ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก

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

# กรมการแพทย์ # สถาบันสิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ # ธาราบำบัด

ขอบคุณ

21 ธันวาคม 2566