



การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วย Knee Osteoarthritis

กล้วยไม้ พรหมดี

การออกกำลังกายได้รับการพิสูจน์แล้วว่าสามารถลดความเจ็บปวด ความวิตกกังวล และความพิการอันเกิดจาก knee osteoarthritis โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่อาการยังไม่รุนแรง และได้ผลดียิ่งขึ้นเมื่อใช้ประกอบการรักษาอย่างอื่น เช่น การลดน้ำหนัก ผู้ป่วย knee osteoarthritis มักมีความบกพร่องในด้านต่างๆ เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของหัวใจและหลอดเลือด ช่วงการเคลื่อนไหว การควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อหน้าขา ในขณะที่ยืนหรือเดิน การรับรู้ความรู้สึกของข้อต่อ เป็นต้น ซึ่งความบกพร่องเหล่านี้สามารถแก้ไขได้โดยการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม ในปัจจุบันการออกกำลังกายยังได้รับความสนใจในแง่ของการป้องกันการเกิดโรค และชะลอการดำเนินโรค ผลการวิจัยพบว่าผู้ที่มีความอ่อนแอของกล้ามเนื้อหน้าขามีความเสี่ยงในการเป็นโรคนี้น่าขึ้น ดังนั้น การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงจึงอาจลดความเสี่ยงลงได้ และยังพบว่าผู้ป่วยที่มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสะโพก และความสามารถในการควบคุมเข่าที่ดีขึ้น มีการดำเนินของโรคช้าลง การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยเหล่านี้ ได้แก่ strengthening exercise อันมีเป้าหมายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบข้อเข่า เพื่อทำให้ข้อเข่ามีความมั่นคงมากยิ่งขึ้น endurance exercise, stretching exercise, range of motion exercise และ balance exercise โดยควรเน้นที่ strengthening exercise ที่กล้ามเนื้อหดตัวแบบ

ความเร็วคงที่ (isokinetic contraction) หรือหดตัวต้านแรงต้านคงที่ (isotonic contraction) โดยมีการเพิ่มแรงต้านขึ้นตามลำดับ (progressive resistance exercise) สำหรับการฝึกแบบ isometric exercise ที่เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเฉพาะต่อมุมในการฝึกนั้นอาจไม่สามารถเพิ่มความมั่นคงของข้อเข่าได้เพียงพอ ส่วน endurance exercise หรือการฝึกเพื่อเพิ่มความทนทานของร่างกาย ควรเป็นการฝึกแบบ low-impact endurance exercise เช่น pool exercise การปั่นจักรยาน เป็นต้น เพื่อลดแรงกดต่อข้อเข่า การฝึกสมดุล (balance exercise) มีเป้าหมายเพื่อลดความบกพร่องในการรับรู้ความรู้สึกของข้อต่อของผู้ป่วย สามารถฝึกได้โดยการเดินถอยหลัง การเดินเขย่ง การฝึกเอียงตัวไปด้านหลัง การฝึกบน balance board การกระโดดบน trampoline และการฝึกแบบ plyometric แรงต้านที่ใช้ในขณะออกกำลังกายไม่ควรสูงเกินไปจนทำให้ผู้ป่วยรู้สึกเจ็บปวดมาก หากความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นในขณะออกกำลังกายคงอยู่นานกว่า 24 ชั่วโมง ต้องลดแรงต้านในการออกกำลังกายครั้งต่อไป ส่วนการออกกำลังกายในทำยืน ควรเริ่มต้นด้วยการพุงตัว เช่น การเกาะราวหรือเก้าอี้ เป็นต้น เพื่อให้มีการลงน้ำหนักตัวบนเข่าแต่เพียงบางส่วนเท่านั้น หากผู้ป่วยไม่มีความเจ็บปวดที่เข่าเพิ่มขึ้นหลังการออกกำลังกายจึงค่อยๆ ลดการพุงดังกล่าวให้น้อยลง

ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น