



Title :	"ธาราบำบัด" ไร้แรงกด ลดข้อปวด สายน้ำช่วยนวด ตีวงธาราบำบัด
Author :	
Subject Heading 1 :	
Subject Heading 2 :	
Source :	หนังสือรายปีที่ 22 ฉบับที่ 793 หน้า 8
Date :	ปีที่ 27 กรกฎาคม 2554



"ธาราบำบัด" ไร้แรงกด ลดข้อปวด สายน้ำช่วยนวด ตีวงธาราบำบัด

Hydro Therapy หรือที่เรียกกันว่า ธาราบำบัด เป็นวิธีการรักษาโดยใช้น้ำเป็นสื่อหรือตัวกลางในการรักษา โดยอาศัยคุณสมบัติของน้ำช่วยพุงรอรับทุกส่วนของร่างกาย ทำให้สามารถเคลื่อนไหวได้อิสระและง่ายขึ้น ช่วยลดแรงกระแทก และช่วยบรรเทาความเจ็บปวดในขณะที่ฝึกและออกกำลังกายในน้ำ ธาราบำบัดจึงสามารถช่วยฟื้นฟูสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ลอยมาเพิ่มคุณประโยชน์ ในช่วงที่ศึกษา ทักษะร่างกายภาพบำบัด โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ที่จ.แม่ฮ่องสอนว่า ธาราบำบัดสามารถช่วยฟื้นฟูสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจของผู้ป่วยที่เป็นโรคไตได้บ้าง

ผู้ป่วยที่มีปัญหากล้ามเนื้ออ่อนแรง อันเนื่องมาจาก โรคอัมพฤกษ์ หรืออัมพาต โรคทางระบบประสาทและกล้ามเนื้อเฉียบพลันและเรื้อรังต่าง ๆ การออกกำลังกาย หรือการฝึกการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่อ่อนแรงในน้ำ จะทำได้ง่ายและสามารถทรงตัวในขณะที่เดินได้ง่ายกว่า เพราะมีแรงลอยตัวของน้ำช่วยพยุงผู้ป่วย ที่มีปัญหาเรื่องการรับรูกรทรงตัว นอกจากนี้กระแสน้ำที่สัมพันธ์ดี



มีน้ำหนักของตัวจะช่วยให้ร่างกายได้มีการเรียนรู้ในการฝึกการทรงตัวได้ดียิ่งขึ้น

ผู้ป่วยกระดูกหัก หลังผ่าตัดหรือหลังถอดเฝือก ไม่สามารถเดินลงน้ำหนักได้เต็มที่ น้ำจะช่วยพยุงตัวได้บางส่วน ความอุ่นของน้ำทำให้อาการปวดลดลง อุณหภูมิของน้ำที่อุ่นทำให้เนื้อเยื่อต่างๆ ซ่อมแซมตัวเองต่อการยืดเหยียดข้อ ทำให้ฝึกเดินได้เร็วขึ้น

ผู้ป่วยโรคข้อต่างๆ เมื่อพ้นระยะข้ออักเสบเฉียบพลันแล้ว น้ำอุ่นสามารถช่วยลดปวด ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเอ็นรอบๆ ข้อ ลดการยึดติดข้อได้ การออกกำลังกายและการเดินในน้ำจะช่วยลดแรงกระแทกต่อข้อลดลง ทำให้ออกกำลังกายได้ดียิ่งขึ้น

ผู้ป่วยโรคอ้วน สามารถออกกำลังกายในน้ำได้สะดวกและเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายได้มากกว่าบนบก โดยไม่มีปัญหาเรื่องน้ำหนักตัว ที่อาจทำให้ข้อมีการบาดเจ็บได้ บุคคลทั่วไป โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการเครียด และเหนื่อยเนื่องจากการทำงาน น้ำอุ่นจะช่วยทำให้ระบบหมุนเวียนโลหิตดีขึ้น และจากกระแสที่แบบ over flow ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อเปรียบเสมือนการนวดทำให้อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อลดลง และลดโอกาสการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายได้ดีกว่าบนบก

ศุภวิทย์ชากุล สมชาติ นักกายภาพบำบัด โดทลกล่าวเพิ่มเติมอีกว่า สระธาราบำบัดของโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เป็นสระน้ำอุ่นอุณหภูมิ 32.0 องศาเซลเซียส 34.0 องศาเซลเซียสมีพื้นที่สระขนาดกว้าง 8 เมตร ยาว 12 เมตร มี 3 ระดับความลึก โดทลกล่าวว่า 60 เซนติเมตร 120 เซนติเมตร และ 150 เซนติเมตร ซึ่งเหมาะสำหรับใช้ฝึกและออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยทุกวัย แสงสว่างพอเหมาะ น้ำในสระสามารถปรับอุณหภูมิได้ใกล้เคียงกับอุณหภูมิของร่างกาย ช่วยทำให้รู้สึกอุ่นสบายผ่อนคลาย น้ำผ่านการฆ่าเชื้อด้วยระบบ UV และ คลอรีน รวมถึงอุปกรณ์พยุงตัวที่ช่วยอำนวยความสะดวก และความปลอดภัยในการเคลื่อนย้ายและฝึกผู้ป่วย เช่น

- กุนลอย พยุงตัว-แขนขา
- เครื่องฝึกเดินลู่วิ่งในน้ำ (Aqua treadmill)
- บาร์คู่ (Parallel bars) ใช้พยุงตัว ฝึกเดินในน้ำ
- เก้าอี้ยกไฮดรอลิก (Hydraulic chair) ช่วยเคลื่อนย้ายขึ้นลงสระ
- เครื่องยกตัว (Safety hoist) ช่วยเคลื่อนย้ายขึ้นลงสระ เพื่อความปลอดภัยขณะอยู่ในน้ำ

• มีนักกายภาพบำบัดคอยดูแลอย่างใกล้ชิดตลอดเวลา
 สระธาราบำบัดอยู่ชั้น 81 อาคารผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง มีนักกายภาพบำบัดให้การบำบัด รักษา และส่งเสริมสุขภาพ

เว็บไซต์เปิดให้บริการคลินิกกายภาพบำบัด และ ธาราบำบัดสำหรับบริการรักษา
 ผู้ป่วย 320 บาท อัตราค่าบริการ 1 ชั่วโมง บุคคลทั่วไป 160 บาท หรือ
 ติดต่อ โทร 053-811000 ต่อ 08-00-1600 น. โทรฉุกเฉิน 053-811000 ต่อ 08-00-1600
 สถานพยาบาลแม่ฟ้าหลวงที่จังหวัดเชียงใหม่ 053-811000 - 4