



Title :	สุขภาพดีกับโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง “ไร้แรงกด ลดข้อปวด สายน้ำช่วยนวด ต้องธาราบำบัด”
Subject Heading 1 :	ธาราบำบัด – โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
Subject Heading 2 :	มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
Source :	เชียงรายทูเดย์, ปีที่ 3 ฉบับที่ 24 ประจำเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2554 หน้า 21
Date :	2011

สุขภาพดีกับ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

“ไร้แรงกด ลดข้อปวด สายน้ำช่วยนวด ต้องธาราบำบัด”

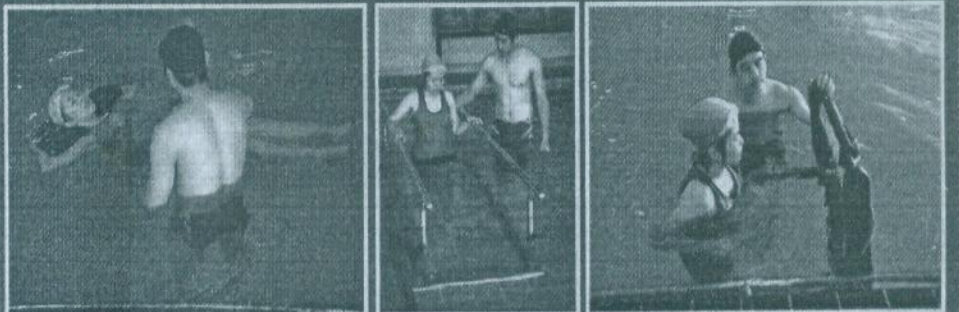
Hydro Therapy หรือที่เรียกกันว่า ธาราบำบัด เป็นวิธีการรักษาโดยใช้น้ำเป็นสื่อหรือตัวกลางในการรักษา โดยอาศัยคุณสมบัติของน้ำช่วยพยุงอวัยวะ ส่วนของร่างกาย ทำให้สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระ และง่ายขึ้น ช่วยลดแรงกระแทก และช่วยบรรเทา ความเจ็บปวดในขณะฝึกและออกกำลังกายในน้ำ ธารา บำบัดจึงสามารถช่วยฟื้นฟูสภาพทั้งร่างกายและ จิตใจ ลองมาฟังคุณพัชราภรณ์ ไชยวงศ์ศีกลา หัวหน้างานกายภาพบำบัด โรงพยาบาลมหาวิทยาลัย แม่ฟ้าหลวง ที่จะมาบอกเล่าว่า ธาราบำบัดสามารถ ช่วยฟื้นฟูสภาพทั้งร่างกายและจิตใจของผู้ป่วยที่ เป็นโรคใดได้บ้าง

ผู้ป่วยที่มีปัญหาหลังเนื้ออ่อนแรง
อันเนื่องมาจาก โรคอัมพาต หรืออัมพาต โฉ ทางระบบประสาทและเส้นเนื้อเยื่อหลังเนื้ออ่อนแรง ต่างๆ การออกกำลังกาย หรือการฝึกการเคลื่อนไหว ส่วนต่างๆของร่างกายที่อ่อนแรงในน้ำ จะทำให้ง่าย และสามารถทรงตัวในขณะ เดินได้ง่ายกว่า เพราะมี แรงลอยตัวของน้ำช่วยพยุงผู้ป่วย ที่มีปัญหาเรื่องการ รับน้ำหนักตัว นอกจากนี้ก็จะ แสบ ที่สัมผัสผิวหนัง ขณะดำน้ำซึ่งเป็นสื่อให้ร่างกายได้มีการเรียนรู้ในการ ฝึกการทรงตัวได้ดียิ่งขึ้น

ผู้ป่วยกระดูกหัก หลังผ่าตัดหรือหลังถอดเฝือก
ไม่สามารถเดินลงน้ำหนักได้เต็มที่ น้ำจะช่วย พยุงตัวได้บางส่วน ความอุ่นของน้ำทำให้การนำยา อดลง อุ่มทงมีของน้ำที่อุ่นทำให้เนื้อเยื่อภายในข้อแฉก ตัว ร่ายกายจะอุ่นเนื้อข้อ ทำให้ฝึกเดินได้เร็วขึ้น

ผู้ป่วยโรคข้อต่างๆ
เมื่อพ้นระยะข้ออักเสบเฉียบพลันแล้ว นำคุณ สวมรองเท้าลดปวด ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเอ็น

เมื่อลดลง และลดโอกาสการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย เครื่องฝึกเดินลู่วิ่งในน้ำ (Agua treadmill) บาร์ กายได้กีว้านบนบ (Parallel bars) ไรท์ซิงตัว หัดเดินในน้ำ เก้าอี้ยก คนวัยชราดี สมชาติ นักกายภาพบำบัด ได้ ไอร์พอลิก (Hydraulic chair) ช่วยเคลื่อนย้ายขึ้นลง



รอบๆข้อ ลดการยึดติดข้อได้ การออกกำลังกายและการเดินในน้ำจะช่วยลดแรงกระแทกต่อข้อต่อลง ทำให้ ออกกำลังกายได้ดียิ่งขึ้น

ผู้ป่วยโรคอ้วน
สามารถออกกำลังกายในน้ำได้ด้วยความและเคลื่อนไหว ส่วนต่างๆ ของร่างกายได้มากกว่าบนบก โดยไม่มี ปัญหาเรื่องน้ำหนักตัว ที่อาจทำให้ข้อมีการบาดเจ็บได้ บุคคลทั่วไป โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการเคลียด และ เหน็ดเหนื่อยจากการทำงาน

น้ำอุ่นจะช่วยทำให้ระบบหมุนเวียนโลหิตดีขึ้น และ จากกระแสในแนว over flow ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ บริเวณบริเวณที่มีการบาดเจ็บ ทำให้สามารถปรับเวียนกล้ามเนื้อ เนื่องจากปรับเวียนกล้ามเนื้อ

กล่าวเพิ่มเติมอีกว่า สระธาราบำบัดของโรงพยาบาล สระ เครื่องยกตัว (Safety hoist) ชมเคลื่อนไหวโดย มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เป็นสระน้ำอุณหภูมิ 32 องศาเซลเซียส - 34 องศาเซลเซียส มีพื้นที่ นักกายภาพบำบัดคอยดูแลอย่างใกล้ชิดตลอดเวลา สระขนาดกว้าง 8 เมตร ยาว 12 เมตร มี 3 ระดับ สระธาราบำบัดอยู่ชั้น BI อาคารผู้ป่วยเอก โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง มีนักกายภาพบำบัด ให้การบำบัด รักษา และส่งเสริมสุขภาพ วันเวลาที่ เปิดให้บริการคลินิกกายภาพบำบัด และ ธาราบำบัด มีราคาค่าบริการรายชั่วโมง 320 บาท ค่าการรักษาร 1 ชั่วโมง บุคคลทั่วไป 160 บาท /ชั่วโมง วันจันทร์ ถึง วัน ศุกร์ เวลา 08.00 - 16.00 น. โทร.ตัวแสบ-ฮาร์ตีย์ และวันพฤหัสบดีถึงศุกร์ สอบถามเพิ่มเติมได้ที่เบอร์ โทร.ตัวแสบ 053-917553 - 4