



Title :	ธาราบำบัดช่วยรักษาโรค ไม่ต้องกด ลดข้อปวด เชิญได้ที่ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
Subject Heading 1 :	ธาราบำบัด – โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
Subject Heading 2 :	มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
Source :	เชียงรายทูเดย์, ปีที่ 3 ฉบับที่ 24 ประจำเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2554 หน้า 5
Date :	1 Sep. 2011



Hydro Therapy หรือที่เรียกกันว่า ธาราบำบัด เป็นวิธีการรักษาโดยใช้น้ำเป็นสื่อหรือตัวกลางในการรักษา โดยอาศัยคุณสมบัติของน้ำช่วยพยุงรองรับทุกส่วนของร่างกาย ทำให้สามารถเคลื่อนไหวได้อิสระและง่ายขึ้น ช่วยลดแรงกระแทกและช่วยบรรเทาความเจ็บปวดในขณะฝึกและออกกำลังกายในน้ำ ธาราบำบัดจึงสามารถช่วยฟื้นฟูสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ลองมาฟัง คุณพัชราภรณ์ ไชยวงศ์ศักดิ์ หัวหน้างานกายภาพบำบัด โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ที่จะมาบอกเล่าว่า ธาราบำบัดสามารถช่วยฟื้นฟูสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจของผู้ป่วยที่เป็นโรคใดได้บ้าง

ผู้ป่วยที่มีปัญหากล้ามเนื้ออ่อนแรง อันเนื่องมาจากโรคอัมพฤกษ์ หรืออัมพาต โรคทางระบบประสาทและกล้ามเนื้อเฉียบพลันและเรื้อรังต่างๆ การออกกำลังกาย หรือการฝึกการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายที่อ่อนแรงในน้ำ จะทำได้ง่ายและสามารถทรงตัวในขณะที่เดินได้ง่ายกว่า เพราะมีแรงลอยตัวช่วยพยุงผู้ป่วย ที่มีปัญหาเรื่องการรับรู้การทรงตัว นอกจากนี้กระแสน้ำที่สัมผัสผิวหนังรอบตัวจะช่วยให้เป็นสื่อให้ร่างกายได้มีการเรียนรู้ในการฝึกการทรงตัวได้ดีขึ้น

ผู้ป่วยกระดูกหัก หลังผ่าตัดหรือหลังถอดเฝือก ไม่สามารถเดินลงน้ำหนักได้เต็มที่ น้ำจะช่วยพยุงตัวได้บางส่วน ความอุ่นของน้ำทำให้อาการปวดลดลง อุณหภูมิของน้ำที่อุ่นทำให้เนื้อเยื่อรอบๆข้อนุ่มตัว ง่ายต่อการยืดเหยียดข้อ ทำให้ฝึกเดินได้เร็วขึ้น

ผู้ป่วยโรคข้อต่างๆ เมื่อพ้นระยะข้ออักเสบเฉียบพลันแล้ว น้ำอุ่นสามารถช่วยลดปวด ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเอ็นรอบๆข้อ ลดการยึดติดข้อได้ การออกกำลังกายและการเดินในน้ำจะช่วยลดแรงกระแทกต่อข้อลดลง ทำให้ออกกำลังกายได้ดีขึ้น

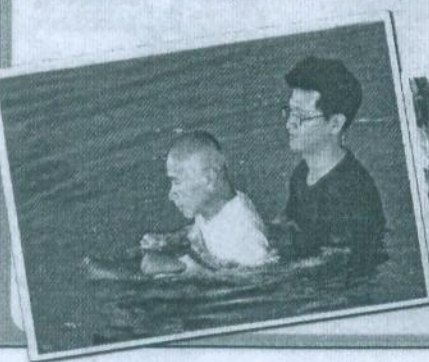
ผู้ป่วยโรคอ้วน สามารถออกกำลังกายในน้ำได้สะดวกและเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายได้มากกว่าบนบก โดยไม่มีปัญหาเรื่องน้ำหนักตัว ที่อาจทำให้มีอาการบาดเจ็บได้

บุคคลทั่วไป โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการเครียด และเหน็ดเหนื่อยจากการทำงาน น้ำอุ่นจะช่วยทำให้ระบบหมุนเวียนโลหิตดีขึ้น และจากกระแสน้ำแบบ over flow ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และลดโอกาสการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายได้ดีกว่าบนบก

คุณวิทย์กุล สมชาติ นักกายภาพบำบัด ได้กล่าวเพิ่มเติมอีกว่า สระธาราบำบัดของโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

เป็นสระน้ำอุ่นอุณหภูมิ 32.0 องศาเซลเซียส – 34.0 องศาเซลเซียส มีพื้นที่สระขนาดกว้าง 8 เมตร ยาว 12 เมตร มี 3 ระดับความลึก ได้แก่ ลึก 60 เซนติเมตร 120 เซนติเมตร และ 150 เซนติเมตร ซึ่งเหมาะสำหรับใช้ฝึกและออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยทุพพลภาพ แสงสว่างพอเหมาะ น้ำในสระสามารถปรับอุณหภูมิให้ใกล้เคียงกับอุณหภูมิของร่างกาย ช่วยทำให้รู้สึกอุ่นสบายผ่อนคลาย น้ำผ่านการฆ่าเชื้อด้วยระบบ UV และ คลอรีน รวมถึงอุปกรณ์พยุงตัวที่ช่วยอำนวยความสะดวก และความปลอดภัยในการเคลื่อนย้ายและฝึกผู้ป่วย เช่น

1. ฟันลอย พยุงตัว – แชนชา
2. เครื่องฝึกเดินลู่วิ่งในน้ำ (Agua treadmill)
3. บาร์คู่ (Parallel bars) ใช้พยุงตัว หัดเดินในน้ำ
4. เก้าอี้ยกไฮดรอลิก (Hydraulic chair) ช่วยเคลื่อนย้ายขึ้นลงสระ
5. เครื่องยกหัว (Safety hoist) ช่วยเคลื่อนย้ายขึ้นลงสระ เพื่อความปลอดภัยขณะอยู่ในน้ำ
6. มีนักกายภาพบำบัดคอยดูแลอย่างใกล้ชิดตลอดเวลา



สระธาราบำบัดอยู่ชั้น * B1 อาคารผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง มีนักกายภาพบำบัดให้การบำบัด รักษา และส่งเสริมสุขภาพ ให้บริการคลินิกกายภาพบำบัด และ ธาราบำบัด วันจันทร์ ถึง วันศุกร์ เวลา 08.00 – 16.00 น. หยุดวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ สอบถามเพิ่มเติมได้ที่เบอร์โทรศัพท์ 053-917553 – 4