

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ป่วยโรคข้อ

นพ.พงษ์ศักดิ์ วัฒนา
รพ.วิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล อ้อมน้อย

ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคข้อ

1. ลดอาการปวดข้อและป้องกันการเกิดข้อแข็ง (Stiffness)
2. ทำให้ข้อต่อที่มีการอักเสบเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น
3. ทำให้กล้ามเนื้อรอบ ๆ ข้อแข็งแรง
4. การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงและไม่เหนื่อยง่าย

การศึกษาในระยะยาวพบว่า ผู้ป่วยโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์สามารถจะบริหารร่างกายในระดับปานกลางได้ จะไม่ทำให้อาการปวดข้อเป็นมากขึ้น แม้ในผู้ป่วยที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม การบริหารข้อเข่าจะทำให้การทรงตัวดีขึ้นและมีการประสานงาน (Co – ordination) ดีขึ้นด้วย

การออกกำลังกายด้วยการบริหารข้อต่อในผู้ป่วยโรคข้อจะต้องทำให้ถูกต้องและเหมาะสมของแต่ละคนซึ่งไม่เหมือนกัน ผู้ป่วยโรคข้อก่อนการออกกำลังกายควรปรึกษากับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคกระดูกและข้อ แพทย์อายุรศาสตร์โรคข้อ และแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูจะได้ผลดีและปลอดภัยที่สุด

การบริหารข้อต่อให้มีการเคลื่อนไหวได้เต็มที่

ควรบริหารข้อต่อทุกวัน เพื่อให้ข้อต่อนั้นมีการเคลื่อนไหวได้เต็มที่ ลดอาการแข็งตึง (Stiffness) การบริหารเพื่อคงการเคลื่อนไหวของข้อต่อต้องกระทำอย่างละมุนละไม โดยการเหยียดข้อต่อและงอข้อต่อให้เต็มที่ สามารถจะบริหารได้ในขณะอยู่ที่บ้าน ในที่ทำงานหรือขณะออกกำลังกายในน้ำ

มูลนิธิโรคข้อของอเมริกา แนะนำให้บริหารข้อต่ออย่างน้อย 15 นาทีต่อวัน ร่วมกับการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบ ๆ ข้อ

ผู้ป่วยที่เป็นโรคข้อ เมื่อมีอาการปวดถ้าไม่ขยับข้อต่อหรือไม่มีการบริหารข้อต่อ กล้ามเนื้อรอบข้อจะลีบเล็กและอ่อนแรงลง ทำให้การเคลื่อนไหวของข้อต่อลดน้อยลง

การบริหารกล้ามเนื้ออยู่ 2 วิธี ด้วยกัน

1. วิธีที่ 1 เรียกว่า Isometric Exercise เป็นการบริหารกล้ามเนื้อโดยไม่มีการเคลื่อนไหวของข้อต่อ เช่น การกำมือ แบมือ กล้ามเนื้อต้นแขนจะทำงาน ที่เห็นเป็นประจำได้แก่ การรำไทเก๊ก หรือการออกกำลังกายแบบโยคะ
2. วิธีที่ 2 เรียกว่า Isotonic Exercise เป็นการบริหารกล้ามเนื้อโดยมีการเคลื่อนไหวของข้อต่อด้วย ที่เห็นเป็นประจำ ได้แก่ การวิ่ง การเดิน การเล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ

มูลนิธิโรคข้อของอเมริกา แนะนำให้บริหารข้อเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ควรกระทำ วันเว้นวันหลังการบริหารการเคลื่อนไหวของข้อต่อ

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เป็นการออกกำลังกายโดยใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของร่างกาย เป็นการออกกำลังกายในส่วนของหัวใจและหลอดเลือด และเพิ่มความทนทานมากขึ้น

การออกกำลังกายแบบแอโรบิกต้องออกกำลังกายช้า ๆ กั้นและติดต่อกัน 30 – 60 นาที มีความรุนแรงปานกลาง ทำประมาณ 3 – 5 วันต่อสัปดาห์

มีวิธีการออกกำลังกายแบบแอโรบิกได้ง่าย ๆ ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การออกกำลังกายโดยว่ายน้ำ หรือเดินในน้ำ ถีบจักรยานและการเดินแอโรบิก

คนที่ออกกำลังกายแบบแอโรบิกและมีอาการปวดข้อมากขึ้น ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจะปลอดภัยที่สุด

ทำไมผู้ป่วยโรคข้อไม่ยอมบริหารข้อต่อหรือออกกำลังกาย

ได้มีการสำรวจผู้ป่วยที่เป็นโรคข้อที่ไม่ยอมออกกำลังกาย พบว่าประมาณร้อยละ 37 ให้เหตุผลดังนี้

1. การออกกำลังกาย ทำให้ปวดข้อมากขึ้น เป็นเหตุผลที่สำคัญที่ผู้ป่วยไม่ยอมออกกำลังกายหรือบริหารข้อต่อ ความเป็นจริงแล้ว การบริหารข้อต่อสามารถทำได้ แม้ผู้ป่วยที่เป็นโรคข้อจะเดินไม่ได้ก็ตาม หรือขณะนั่งอยู่ การบริหารข้อต่อกระทำได้แม้ขณะนั่ง หรือขณะที่บริหารร่างกายในน้ำ
2. มีความเชื่อว่า การออกกำลังกายหรือบริหารข้อต่อ จะทำให้ปวดข้อมากขึ้น ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ผิด คนที่เป็นโรคข้อ การบริหารข้อต่ออย่างนี้มันจะช่วยลดอาการปวดข้อได้
3. มีความรู้สึกว่าคุณเองมีความขี้เกียจ เดินเหินไม่เหมือนคนอื่นที่จะไปร่วมการออกกำลังกายกับคนอื่น ควรเข้าร่วมกลุ่มกับผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีความเห็นเห็นใจเราในการออกกำลังกาย
4. รู้สึกเครื่องมือในการออกกำลังกายในโรงยิมหรือฟิตเนส มีความยุ่งยาก ศึกษาเครื่องมือเหล่านี้เพื่อให้คุ้นเคยในการบริหารในแต่ละส่วนของร่างกาย
5. การบริหารกล้ามเนื้อ ไม่ใช่การบริหารแบบเพาะกายเพื่อให้กล้ามเนื้อโต แต่เป็นการบริหารกล้ามเนื้อ เพื่อให้กล้ามเนื้อเหล่านี้แข็งแรง สามารถทำให้ข้อต่อมีการเคลื่อนไหวได้อย่างเต็มที่
6. ผู้ป่วยโรคข้อ จะหมดกำลังใจและเลิกออกกำลังกายเมื่อผลของการบริหารกล้ามเนื้อได้ผลไม่เร็วอย่างที่ต้องการ การออกกำลังกายหรือบริหารข้อต่อ ต้องทำไปตลอดชีวิตและเป็นการบริหารระยะยาว
7. คนส่วนใหญ่จะอ้างว่าไม่มีเวลาออกกำลังกายทุกคนมีเวลาเท่ากันวันละ 24 ชั่วโมง การหาเวลาเพื่อการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นแม้จะอยู่ในบ้าน , ในที่ทำงาน หรือในห้องนอน
8. อย่าผลัดวันประกันพรุ่ง เริ่มแต่วันนี้