การทำกายภาพบำบัดเพื่อให้อาการดีขึ้น

กายภาพบำบัดเป็นการดูแลและฟื้นฟูความสามารถในการเคลื่อนไหว ลดอาการปวด เพิ่มกำลังกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่น การทรงตัว และช่วยให้ผู้รับบริการกลับไปทำกิจวัตรประจำวันได้อย่างเหมาะสม
จำนวนครั้งที่ต้องทำเพื่อให้อาการดีขึ้นไม่มีตัวเลขตายตัว เพราะขึ้นอยู่กับโรคหรือการบาดเจ็บ ความรุนแรง ระยะเวลาที่มีอาการ สุขภาพโดยรวม เป้าหมายการรักษา และความสม่ำเสมอในการทำแบบฝึกหัด

ทั่วไปต้องทำกายภาพบำบัดกี่ครั้ง

สำหรับอาการที่ไม่ซับซ้อน บางคนอาจเริ่มรู้สึกดีขึ้นภายใน 2–6 ครั้ง
แต่ไม่ได้หมายความว่าทุกคนจะดีขึ้นในช่วงนี้หรือหายขาดแล้ว ส่วนผู้ที่มีอาการเรื้อรัง บาดเจ็บรุนแรง หลังผ่าตัด หรือมีปัญหาทางระบบประสาท อาจต้องฟื้นฟูต่อเนื่องหลายสัปดาห์ถึงหลายเดือน
จำนวนครั้งต่อสัปดาห์มักกำหนดตามภาวะของผู้ป่วยและแผนรักษา บางรายนัด 1–3 ครั้งต่อสัปดาห์ในช่วงแรก ขณะที่บางรายอาจนัดถี่กว่าหรือน้อยกว่าได้ ทั้งนี้ไม่ควรใช้ตัวเลขดังกล่าวแทนคำแนะนำเฉพาะบุคคล และควรทำแบบฝึกหัดที่ได้รับมอบหมายที่บ้านตามคำแนะนำ

ตัวอย่างระยะเวลาฟื้นฟูตามลักษณะปัญหา

• อาการปวดกล้ามเนื้อหรือข้อที่ไม่ซับซ้อน: อาจเริ่มเห็นการเปลี่ยนแปลงในไม่กี่ครั้งถึงหลายสัปดาห์ หากสาเหตุเหมาะกับการรักษาและปฏิบัติตามแผนได้ดี

• อาการเรื้อรัง เช่น ปวดหลังหรือปวดคอเป็นเวลานาน: มักต้องฝึกต่อเนื่องหลายสัปดาห์ และเน้นการออกกำลังกาย การปรับกิจกรรม และการป้องกันการกลับเป็นซ้ำ

• หลังผ่าตัดหรือกระดูกหัก: ระยะฟื้นฟูขึ้นกับชนิดการผ่าตัดหรือการบาดเจ็บ การสมานตัว และข้อจำกัดการลงน้ำหนัก ต้องทำตามแผนของแพทย์และนักกายภาพบำบัด

• โรคหลอดเลือดสมองหรือโรคทางระบบประสาท: อาจต้องฟื้นฟูเป็นระยะเวลานานหลายเดือนหรือมากกว่า โดยเป้าหมายและความก้าวหน้าแตกต่างกันในแต่ละคน

ตัวอย่างเหล่านี้เป็นเพียงแนวทางทั่วไป ไม่ใช่การรับประกันว่าจะดีขึ้นภายในระยะเวลาที่ระบุ

ปัจจัยที่มีผลต่อการฟื้นตัว

1) ชนิดและความรุนแรงของโรคหรือการบาดเจ็บ 2) อายุและสุขภาพโดยรวม 3) ระยะเวลาที่มีอาการก่อนเริ่มรักษา 4) ความสม่ำเสมอในการเข้ารับบริการและฝึกที่บ้าน 5) การทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันที่เหมาะสมและการพักฟื้น 6) การตอบสนองต่อวิธีรักษา และ 7) โรคร่วม ยา หรือข้อจำกัดทางการแพทย์

จะทราบได้อย่างไรว่ากายภาพบำบัดได้ผล

ควรติดตามการเปลี่ยนแปลงที่วัดได้ เช่น ระดับความปวดลดลง เคลื่อนไหวได้มากขึ้น เดินหรือทำกิจวัตรได้ดีขึ้น กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น การทรงตัวดีขึ้น หรือใช้ยาแก้ปวดน้อยลงตามคำแนะนำของแพทย์
หากทำไปหลายครั้งแล้วไม่มีแนวโน้มดีขึ้น อาการแย่ลง หรือมีข้อจำกัดใหม่
ควรแจ้งนักกายภาพบำบัดเพื่อประเมินสาเหตุและปรับแผน
ไม่ควรเพิ่มหรือลดจำนวนครั้งด้วยตนเองโดยไม่ปรึกษาผู้ดูแล

ข้อควรระวัง

อาการปวดเมื่อยเล็กน้อยหลังฝึกอาจเกิดขึ้นได้ แต่หากมีอาการปวดรุนแรงขึ้นอย่างชัดเจน บวมมากขึ้น ชา หรืออ่อนแรงเพิ่มขึ้น ควรหยุดกิจกรรมที่กระตุ้นอาการและขอคำแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์
หากมีอาการฉุกเฉิน เช่น เจ็บหน้าอก หายใจลำบาก หมดสติ หรือเกิดอ่อนแรงครึ่งซีก/พูดไม่ชัดเฉียบพลัน ให้ไปฉุกเฉินทันที