

ภาวะข้อต่อกระดูกสันหลังแกนกลางอักเสบ

ภาวะข้อต่อกระดูกสันหลังแกนกลางอักเสบ เป็นภาวะข้ออักเสบชนิดหนึ่งที่เกิดกับกระดูกสันหลัง เป็นภาวะที่มีการอักเสบของกระดูก ข้อต่อ เอ็นข้อต่อของกระดูกสันหลังแกนกลาง ทำให้เกิดอาการปวด บวม และข้อฝืด ภาวะนี้ยังเป็นสาเหตุของอาการปวดของเอ็นกล้ามเนื้อ ภาวะตาอักเสบ และอาการของข้อต่ออื่นนอกจากกระดูกสันหลัง กลุ่มย่อยของภาวะนี้คือ โรคข้อกระดูกสันหลังอักเสบแบบยึดติด (Ankylosing Spondylitis)

ภาวะข้ออักเสบของกระดูกสันหลังแกนกลาง และโรคข้อกระดูกสันหลังอักเสบแบบยึดติด มักเริ่มเป็นตั้งแต่อายุ 20 ต้น ๆ พบได้ทั้งในชายและหญิงเท่า ๆ กัน

อาการของข้อต่อกระดูกสันหลังแกนกลางอักเสบ

อาการสำคัญ คือ ปวดสะโพกและหลัง ภาวะนี้ส่งผลเฉาะจงไปที่เอ็นกล้ามเนื้อหรือเอ็นข้อต่อที่เกาะบนกระดูก บริเวณที่เป็นบ่อยที่สุด คือ ข้อต่อระหว่างกระดูกเชิงกรานกับกระดูกสันหลัง (sacroiliac joints) อาการและอาการแสดงอื่นของข้อต่อกระดูกสันหลังแกนกลางอักเสบ ได้แก่

- อาการปวดและข้อฝืดของหลังส่วนล่าง สะโพก หลังส่วนกลาง หรือคอ
- อาการปวดและข้อฝืดมักแย่ลงในช่วงกลางคืนหรือหลังจากตื่นนอน
- อาการปวดและข้อฝืดที่ดีขึ้นหลังจากเคลื่อนไหว ทำกิจกรรมต่างๆ
- อาการปวดและข้อฝืดของแขนขาซึ่งอาจเกิดในด้านตรงข้าม หรือเปลี่ยนบริเวณไปมาได้
- นิ้วมือ และ/หรือ นิ้วเท้าบวม
- อาการปวดทำให้ตื่นในตอนกลางคืน หลังจากได้นอนไประยะหนึ่ง



- อาการที่ดีขึ้นมากเมื่อกินยาแก้ปวด เช่น ibuprofen
- อาการปวดเอ็นกล้ามเนื้อที่เป็น ๆ หาย ๆ เช่น ปวดเอ็นร้อยหวาย ปวดเอ็นข้อศอกด้านนอก เอ็นลูกสะบ้าเข้าอักเสบ รองช้ำได้ฝืดเท่า
- ลดความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวัน ทั้งงานอาชีพ งานบ้าน และกิจกรรมยามว่าง
- เหนื่อยล้า หมดเร็วหมดแรง
- อาจมีผลต่ออวัยวะอื่น ๆ ที่มีการอักเสบร่วมด้วย เช่น ตาอักเสบ (โรคตาแดง) ผิวหนังอักเสบ (โรคสะเก็ดเงิน) และระบบย่อยอาหาร (โรค Crohn ลำไส้อักเสบ และโรคลำไส้แปรปรวน)

บทบาทของกายภาพบำบัด

คนที่มีภาวะข้อต่อกระดูกสันหลังแกนกลางอักเสบ ควรได้รับการส่งต่อไปพบนักกายภาพบำบัด เพื่อเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกายที่เฉพาะเจาะจงกับตัวเอง ประกอบด้วย

- การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มการเคลื่อนไหวของกระดูกสันหลังและข้อต่ออื่น ได้แก่ การยืดเหยียด (stretching exercise) และการฝึกท่าทาง (postural exercise) ที่ถูกต้อง
- การฝึกเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

นักกายภาพบำบัดจะให้คำแนะนำ

- ความรู้เกี่ยวกับภาวะโรคที่เป็น
- การจัดการตัวเองในชีวิตประจำวัน
- วิธีจัดการอาการปวด
- การปรับจังหวะการทำกิจกรรม
- การกลับไปเข้าร่วมกิจกรรมของการทำงานและกิจกรรมสังคม
- การสนับสนุนพฤติกรรมสุขภาพอื่นๆ
- การจัดการโรคหรือภาวะที่เกิดร่วม เช่นอาการปวดจากเอ็นอักเสบ ภาวะกระดูกบาง



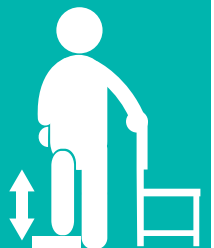
การออกกำลังกายเฉพาะตัว

แผนการออกกำลังกายที่ออกแบบเฉพาะตัวสำหรับท่าน จะช่วยคงความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลังและร่างกายโดยรวม และจะลดอาการปวดได้ แม้แต่เมื่อท่านกำลังมีอาการปวด ควรคงออกกำลังกายในระดับที่เหมาะสม ซึ่งจะมีประโยชน์มาก

เหตุใดจึงต้องออกกำลังกายในภาวะข้อต่อกระดูกสันหลังอักเสบ

นอกจากการกินยา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นเรื่องสำคัญในการจัดการภาวะข้อต่อกระดูกสันหลังอักเสบ โดยการออกกำลังกายจะ

- ช่วยให้ท่านยังคงเคลื่อนไหวไปไหนมาไหนได้
- ช่วยให้ท่านยังทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่จำเป็นได้
- ลดอาการปวดและข้อฝืด
- เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและข้อต่อ
- ทำให้หัวใจและปอดทำงานดีขึ้น
- ช่วยลดอาการเหนื่อยล้าและการไม่นอนหลับ



นักกายภาพบำบัดมีบทบาทสำคัญในการช่วยคนที่ เป็นภาวะข้อต่อกระดูกสันหลังอักเสบในการจัดการอาการปวดและคงการทำงานอาชีพ งานบ้าน และกิจกรรมสันทนาการต่าง ๆ



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2023

8 กันยายน