

ฝ่าอุปสรรคด้วยการออกกำลังกาย

การทำกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ เป็นสิ่งสำคัญในการจัดการภาวะข้ออักเสบทุกชนิด รวมทั้งข้ออักเสบรูมาตอยด์ และข้อกระดูกสันหลังอักเสบ อีกทั้งยังให้ประโยชน์ต่อสุขภาพในแง่อื่นอีกมาก แม้จะเป็นเช่นนั้นแต่คนที่ข้ออักเสบมักไม่ค่อยเคลื่อนไหว มีความกังวลและกลัวที่จะทำกิจกรรมทางกายต่างๆ



มันเจ็บปวดเกินไปที่จะออกกำลังกาย

การเคลื่อนไหว การทำกิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกาย อาจช่วยลดความรุนแรงของอาการปวด การยอมให้รู้สึกปวดบ้างเล็กน้อยเป็นส่วนสำคัญของการจัดการอาการ นักกายภาพบำบัด จะช่วยแนะนำว่าท่านจะเริ่มการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย ในจังหวะและวิธีการที่ปลอดภัยได้อย่างไร

การหลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหวอาจทำให้อาการแย่ลง ต้องตระหนักว่าการขาดกิจกรรมทางกาย ยังสัมพันธ์กับภาวะอื่น ๆ อีกหลายอย่าง เช่น โรคหัวใจ โรคปอด เบาหวาน และโรคอ้วน ดังนั้น การเคลื่อนไหวออกกำลังกายจึงมีประโยชน์มากกว่าโทษ



การออกกำลังกายอาจทำลายข้อต่อมากขึ้น

พบว่าการออกกำลังกาย รวมทั้งการฝึกยกน้ำหนัก และการออกกำลังกายแบบอื่น มีประโยชน์และปลอดภัย สำหรับคนที่เป็นข้ออักเสบ

แม้ว่าบางครั้งการออกกำลังกายจะทำให้เกิดอาการปวด แต่ก็มักเป็นสัญญาณของการปรับตัวของร่างกายเมื่อทำกิจกรรมใหม่ ๆ หรือหากอาการปวดยังคงอยู่ กิจกรรมนั้นอาจมากเกินไปสำหรับสมรรถภาพของท่านในช่วงนั้น โดยไม่ใช่สัญญาณของ การที่ข้อต่อถูกทำลายมากขึ้น



การออกกำลังกายอาจทำให้อาการกำเริบ

อาจมีบางช่วงเวลาที่อาการจะเพิ่มมากขึ้น ข้อต่ออาจบวม ปวดมากขึ้น หรือคล้ำแล้วอุ่นขึ้น สิ่งเหล่านี้ทราบกันว่าเป็นสัญญาณของการมีอาการข้ออักเสบกำเริบ ซึ่งอาจเกิดหากท่านทำกิจกรรมต่าง ๆ มากเกินไป รวมทั้งการออกกำลังกายที่หนักเกินไป จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ท่านจะต้องปรับความหนักของกิจกรรมทางกาย (ไม่ใช่หยุดทำ) และปล่อยให้ร่างกายฟื้นตัว

นักกายภาพบำบัดจะสามารถแนะนำว่า ท่านจะปรับระดับกิจกรรมได้อย่างไรบ้างในระหว่างที่อาการกำเริบ และจะออกกำลังกายให้ปลอดภัยได้อย่างไร เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดอาการกำเริบ



การออกกำลังกายจะทำให้อ่อนเพลียมากขึ้น

อาการปวดและอ่อนเพลียอาจทำให้ยากที่จะทำกิจกรรมทางกายต่าง ๆ โดยเฉพาะเมื่อร่างกายไม่คุ้นเคยกับกิจกรรมนั้น อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายและกิจกรรมทางกายจะช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายและความแข็งแรง สามารถช่วยลดความเหนื่อยล้าที่เกิดจากโรคข้ออักเสบ และยังช่วยให้อารมณ์ดีขึ้นด้วย

นักกายภาพบำบัดจะช่วยแนะนำท่านว่า จะเริ่มต้นออกกำลังกายได้อย่างไร และจะค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายอย่างไรเมื่อร่างกายแข็งแรงขึ้น

กายภาพบำบัดเป็นส่วนสำคัญในการรักษาโรคข้ออักเสบ

นักกายภาพบำบัดจะแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ปลอดภัย เพิ่มระดับกิจกรรม ตั้งเป้าหมาย และหาสมดุลที่เหมาะสม ระหว่างการหยุดพักกับการทำกิจกรรม

นักกายภาพบำบัดในฐานะหนึ่งในทีมวิชาชีพด้านสุขภาพ จะช่วยให้ท่านกลับมาทำหรือคงระดับการเคลื่อนไหวและใช้ชีวิตอย่างอิสระทั้งที่บ้านและที่ทำงาน



World
PT Day
2023

8 กันยายน



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday