

โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์

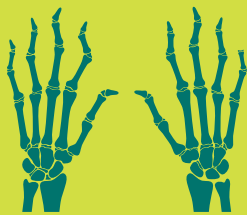
โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ (Rheumatoid arthritis) เป็นภาวะข้ออักเสบแบบหนึ่งที่พบบ่อยที่สุด ภาวะนี้เป็นโรคภูมิแพ้ชนิดหนึ่งที่มีก่อกำเนิดกับข้อต่อของมือ ข้อมือ ไหล่ ศอก เข่า ข้อเท้า และเท้า

ภาวะนี้อาจเกิดกับผู้ใหญ่ในช่วงอายุใดก็ได้ แต่มักเริ่มเกิดในคนอายุ 40 ถึง 60 ปี และเกิดในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย

อาการของโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์

มีอาการหลายอย่างที่อาจทำให้สงสัยว่าจะเป็นโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ ซึ่งอาการของแต่ละคนจะต่างกันออกไป ที่พบบ่อยได้แก่

- ข้อบวมและปวดนานกว่า 6 สัปดาห์
- ข้อบวมและผิดช่วงเช้า โดยมีอาการคงอยู่นานกว่า 30 นาที
- อาการเหนื่อยล้ามากผิดปกติ
- รู้สึกไม่สบายและอาจมีน้ำหนัลด
- สูญเสียความทนทาน
- กล้ามเนื้อฝ่อลีบ
- ลดความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวัน เช่น การทำงานอาชีพ งานบ้าน และกิจกรรมยามว่าง
- มีก้อนตามผิวหนัง ตาแห้งหรือแดง



โรคหัวใจและหลอดเลือด กับข้ออักเสบรูมาตอยด์

คนที่เป็โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์และข้ออักเสบแบบอื่น มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดมากขึ้น

คนที่เป็โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจมากขึ้น 1.5 – 2 เท่า และมีโอกาสเกิดหัวใจวายมากกว่าคนทั่วไป 2 เท่า



วิถีชีวิตที่เน้นการรักษาสุขภาพ รวมทั้งการมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นสิ่งสำคัญในการจัดการภาวะข้ออักเสบรูมาตอยด์เพื่อลดความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด



กิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย

คนที่เป็โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์มักมีกิจกรรมทางกายน้อยและมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง คนที่เป็โรคนี้น้อยกว่าร้อยละ 14 ทำกิจกรรมทางกายถึงระดับที่เหมาะสม คนที่เป็โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ต้องคงเคลื่อนไหวร่างกายซึ่งจะช่วยให้อาการดีขึ้น

กิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย ช่วย

- เพิ่มสมรรถภาพกาย ทำให้ปอดและหัวใจแข็งแรงขึ้น
- เพิ่มความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อ
- เพิ่มความยืดหยุ่นและช่วงการเคลื่อนไหวข้อต่อ
- การทรงตัวดีขึ้น
- ลดอาการปวดและเหนื่อยล้า
- ลดภาวะซึมเศร้า
- ป้องกันการสูญเสียมวลกระดูก



ชนิดของการออกกำลังกาย

กิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย เป็นสิ่งสำคัญที่จะคงให้ข้อต่อยังสามารถเคลื่อนไหวได้มากเท่าที่จะเป็นไปได้ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และยังช่วยลดการเกิดโรคอื่น เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง ภาวะกระดูกบาง และเบาหวาน

มีการออกกำลังกายหลายชนิดที่ท่านอาจทำได้ และเหมาะสมกับคนที่เป็โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ ท่านควรตั้งเป้าหมายที่จะทำสิ่งเหล่านี้

- ฝึกการเคลื่อนไหว
- การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- การออกกำลังกายเพื่อฝึกการทรงตัว
- การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (การออกกำลังกายที่ทำให้ท่านรู้สึกเหนื่อยจนหายใจเร็วขึ้น)

แม้ท่านจะเริ่มต้นออกกำลังกายได้สั้นๆเพียง 10 นาที ก็ควรจะต้องเริ่มฝึก โดยมีเป้าหมายเพื่อเพิ่มการทำกิจกรรมทางกายและลดเวลาที่นิ่งเฉยๆ จากนั้นให้ค่อยๆเพิ่มระยะเวลาที่เคลื่อนไหวออกกำลังกาย

นักกายภาพบำบัดสามารถแนะนำโปรแกรมกิจกรรมที่เหมาะสมกับท่านโดยเฉพาะ

ช่วงอาการกำเริบ

ความรุนแรงของอาการข้ออักเสบรูมาตอยด์อาจขึ้น ๆ ลง ๆ แล้วแต่วัน อาจเป็นได้ตั้งแต่รู้สึกเคลื่อนไหวข้อต่อได้ดีในวันหนึ่ง แต่ปวดข้ออย่างรุนแรงในวันรุ่งขึ้น โดยมักเกิดร่วมกับความรู้สึกเหนื่อยล้าอย่างมาก การมีอาการเพิ่มแบบทันทีทันใดแบบนี้ เรียกว่าเป็นช่วงอาการกำเริบ

ความกลัวว่าอาการจะกำเริบ หรือขณะที่มีอาการกำเริบ อาจทำให้ท่านไม่ยอมทำกิจกรรมทางกายและออกกำลังกาย นักกายภาพบำบัดจะให้คำแนะนำการออกกำลังกายที่แตกต่างที่ท่านจะสามารถปรับเปลี่ยนตามอาการที่ท่านกำลังเป็นอยู่

การออกกำลังกายเป็นวิธีการจัดการที่สำคัญ ที่จะช่วยลดความพิการและเพิ่มพูนสุขภาพทั่วไปของคนที่เป็นข้ออักเสบรูมาตอยด์ นักกายภาพบำบัดจะสามารถประเมินภาวะของท่าน แนะนำวิธีการจัดการกับอาการ และวิธีการออกกำลังกายที่ดีสำหรับท่าน รวมทั้งช่วยเลือกวิธีการเพิ่มกิจกรรมทางกายของท่านอย่างปลอดภัย



World
PT Day
2023

8 กันยายน



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday