

การนวดรักษาทางกายภาพบำบัดเพื่อเพิ่มองศาการเคลื่อนไหวในผู้ป่วยข้อไหล่ติด

สันติ พุฒพิริยะ อัครวิน เชื้อเจ็ดตน งานกายภาพบำบัด กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู โรงพยาบาลศูนย์
เชียงใหม่ ราชธานี

ความเป็นมา: โรคข้อไหล่ติดพบได้บ่อยในประชากรอายุ 40-60ปี ทำให้เป็นอุปสรรคในการทำงานในชีวิตประจำวัน ผู้ป่วยต้องมาพบนักกายภาพบำบัดเพื่อบำบัดรักษาเพิ่มองศาการเคลื่อนไหวของข้อไหล่อย่างต่อเนื่องตามนัด

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของการนวดรักษาทางกายภาพบำบัดเพิ่มองศาของข้อไหล่ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการนวดสัปดาห์ละ 1,3,5 วัน

รูปแบบการศึกษา: การทดลองแบบสุ่มเข้ากลุ่ม

สถานที่ศึกษา: งานกายภาพบำบัด กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู โรงพยาบาลศูนย์เชียงใหม่ ราชธานี

วิธีการศึกษา: ศึกษาผู้ป่วยข้อไหล่ติด มารับการรักษาทางกายภาพบำบัดระหว่าง ธันวาคม 2555 - พฤศจิกายน 2556 ที่มีการจำกัดการเคลื่อนไหวของข้อไหล่ในท่ายกแขน (Flexion) 60-120 องศา แขน (Abduction) 30-60 องศา หมุนไหล่ทางด้านนอก (External rotation) 0-20 องศา วัดองศาการเคลื่อนไหวสัปดาห์ละครั้งเป็นเวลา 12 สัปดาห์

ผลการศึกษา: ผู้ป่วยในกลุ่มศึกษาทั้ง 3 กลุ่มไม่มีความแตกต่างกันในด้านเพศ อายุเฉลี่ย ความถนัดซ้าย-ขวา ระยะเวลาที่เป็น และการมีโรคเบาหวานร่วม โดยมีอายุเฉลี่ยระหว่าง 54-57 ปี ผู้ป่วยทุกรายถนัดมือขวา และส่วนใหญ่ป่วยมานานน้อยกว่า 6 เดือนก่อนเข้ารับการรักษา ผู้ป่วยมีความก้าวหน้าในการรักษาดีขึ้นทุกกลุ่มและมีความแตกต่างกัน โดยมีการเพิ่มขึ้นของ flexion ในกลุ่ม 5 วัน 3 วัน และ 1 วันเฉลี่ยประมาณ 62, 78, และ 57 องศาตามลำดับ ($p < 0.001$) มีการเพิ่มขึ้นของ abduction ในกลุ่ม 5 วัน 3 วัน และ 1 วันเฉลี่ยประมาณ 87, 102, และ 83 องศาตามลำดับ และการเพิ่มขึ้นของ external rotation ในกลุ่ม 5 วัน 3 วัน และ 1 วันเฉลี่ยประมาณ 44, 55, และ 51 องศาตามลำดับ ($p < 0.001$) ทั้งนี้ผู้ป่วยที่ได้รับการบำบัด 3 วันต่อสัปดาห์มีการเพิ่มขึ้นขององศาในท่า flexion, abduction และ external rotation มากกว่ากลุ่มที่ได้รับการบำบัด 1 วัน และ 5 วันต่อสัปดาห์อย่างมีนัยสำคัญ

ข้อยุติ: การนวดรักษาทางกายภาพบำบัดในผู้ป่วยข้อไหล่ติดที่เหมาะสมที่สุดคือ 3 ครั้งต่อสัปดาห์

คำสำคัญ: Frozen Shoulder , Flexion , Abduction , External Rotation , Range of motion , Physical Therapy