

บทคัดย่อ (Abstract)

ผลของการจัดการทางกายภาพบำบัดในพระสงฆ์ที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

บทคัดย่อ:

โรคข้อเข่าเสื่อมคือ การสึกของผิวข้อเข่าจากการใช้งานหนักเป็นเวลานาน ทำกิจกรรมที่เกิดการเสียดสีของข้อเข่า ซึ่งสาเหตุดังกล่าวมักเกิดขึ้นมากในกลุ่มของพระสงฆ์ ดังนั้นผู้ป่วยจึงควรทราบถึงวิธีในการดูแลรักษาอาการข้อเข่าเสื่อมเบื้องต้นด้วยตัวเอง เพื่อลดภาระค่าใช้จ่ายในการรักษา รวมถึงประหยัดเวลาในการเดินทางไปโรงพยาบาล โดยเฉพาะอย่างยิ่งยังไม่เคยมีการศึกษาใดที่ศึกษาในพระสงฆ์ที่อาศัยอยู่ในวัด ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการเปรียบเทียบผลของการจัดการทางกายภาพบำบัดในพระสงฆ์ที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมก่อนและหลังการรักษา โดยอาสาสมัครที่เข้าร่วมจำนวน 12 คน อายุระหว่าง 50-70 ปี ได้รับการรักษาโดยวางแผนประคบร้อน การยืดกล้ามเนื้อขา การออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา และได้รับคำแนะนำในการปฏิบัติตัวจากหนังสือคู่มือการดูแลตัวเอง 3 ครั้ง/สัปดาห์ เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ซึ่งอาสาสมัครทุกคนได้รับการตรวจประเมินข้อเข่า วัดระดับความรุนแรงของอาการปวดโดยใช้ Visual Analog Scale (VAS) ประเมินภาวะความบกพร่องความสามารถของข้อเข่าโดยใช้ The Western Ontario and McMaster Universities Osteoarthritis Index (WOMAC) และวัดองศาการเคลื่อนไหวของข้อเข่าก่อนการรักษา ทันทีหลังการรักษา 4 สัปดาห์ 1 เดือน และ 3 เดือน ผลจากการศึกษาครั้งนี้ เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างก่อนและหลังการรักษา พบว่ามีค่าระดับความรุนแรงของอาการปวด และ WOMAC function ลดลงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ทันทีหลังการรักษา 1 เดือน และ 3 เดือน และค่า WOMAC pain และ stiff ลดลงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 1 เดือน และ 3 เดือน ($p < 0.05$) แต่ค่าองศาการเคลื่อนไหวของข้อเข่า พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$) จากผลการศึกษาจึงสรุปได้ว่าการจัดการทางกายภาพบำบัดสามารถเป็นทางเลือกหนึ่งในการรักษาพระสงฆ์ที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมเพื่อลดอาการปวด และเพิ่มความสามารถในการทำงานของข้อเข่าได้อย่างมีประสิทธิภาพหลังจากการติดตามผลที่ 3 เดือน

Effect of physical therapy management in monk with OA knee

Abstract:

Knee osteoarthritis (OA) is a degeneration and overuse of the joint. The self-management program is very important in the monk with knee OA because have good cost effectiveness and no need for hospitalization. None of the previous studies in the monk with knee OA. Thus, the aim of this study was to compare the effect of physical therapy management in the monk with knee OA. Twelve subjects aged 50-70 years. The participants received hot pack, stretching, strengthening exercise and self-management program for 3 times/weeks, 4 weeks. Visual analog scale (VAS), The Western Ontario and McMaster Universities Osteoarthritis Index (WOMAC) and Range of Motion (ROM) for each subjects were measured at baseline, immediate, 4 weeks, 1 month and 3 months. The results showed significantly decreased pain, WOMAC-Pain, WOMAC-function and, WOMAC-stiff in 1 month and 3 months ($p<0.05$) and no significant in ROM. This study concludes, physical therapy management in monk with knee OA can efficiently reduce pain and WOMAC. As a result, physical therapy management may be a better choice for treatment in the monk with knee OA at 3 months.