

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมกายภาพบำบัดในผู้สูงอายุที่มีอาการปวดศีรษะที่สัมพันธ์กับอาการปวดคอและความผิดปกติของโครงสร้างคอ

รูปแบบการศึกษา การศึกษาทดลองแบบ prospective, stratified, randomized controlled trial with blinded outcome assessment

วิธีการศึกษา อาสาสมัครที่มีอาการปวดศีรษะจำนวน 65 คน อายุระหว่าง 50-75 ปี ถูกสุ่มเข้ากลุ่มที่ได้รับโปรแกรมกายภาพบำบัด (33 คน) หรือการรักษาตามปกติ (32 คน) โดยตัวแปรหลักในการศึกษา ได้แก่ ความถี่ของอาการปวดศีรษะ และตัวแปรรอง ได้แก่ ความรุนแรงและระยะเวลาของอาการปวดศีรษะ อาการปวดคอและความบกพร่องของอาการปวดคอ มุมการเคลื่อนไหวของคอ คุณภาพชีวิต ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมการศึกษา และยาที่ได้รับ การวัดประเมินผลก่อนการได้รับการรักษาสัปดาห์ที่ 11 หลังจากรักษา และติดตามผลในเดือนที่ 6 และ เดือนที่ 9

ผลการรักษา อาสาสมัครกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมกายภาพบำบัดมีความถี่ของอาการปวดศีรษะลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมหลังจากสิ้นสุดการรักษา (mean difference -1.6 days, 95% CI -2.5 to -0.6), และการติดตามผลในเดือนที่ 6 (-1.7 days, 95% CI -2.6 to -0.8) และเดือนที่ 9 (-2.4 days, 95% CI -3.2 to -1.5) และได้รับผลดีจากการรักษาเมื่อพิจารณาจากตัวแปรรองของการศึกษาทุกตัวแปร ($p < 0.05$) ไม่มีรายงานผลข้างเคียงจากการรักษา

สรุปผลการศึกษา โปรแกรมกายภาพบำบัดให้ประโยชน์เหนือกว่าการรักษาตามปกติสำหรับผู้สูงอายุที่มีอาการปวดศีรษะร่วมกับอาการปวดคอและความผิดปกติของโครงสร้างคอ

คำสำคัญ โรคกระดูกสันหลังคอ, ปวดศีรษะ, ปวดคอ, กายภาพบำบัด, ผู้สูงอายุ

Abstract

Objective. To determine the effectiveness of a physiotherapy program for seniors with recurrent headaches associated with neck pain and cervical musculoskeletal dysfunction, irrespective of the headache classification.

Design. A prospective, stratified, randomized controlled trial with blinded outcome assessment.

Setting. Headache clinic and community

Methods. Sixty-five participants with recurrent headache, aged 50-75 years were randomly assigned to either a physiotherapy (n =33) or usual care group (n = 32). The primary outcome was headache frequency. Secondary outcomes were headache intensity and duration, neck pain and disability, cervical range of motion, quality of life, participant satisfaction, and medication intake. Outcome measures were recorded at baseline, 11 weeks, 6 months and 9 months.

Results. There was no loss to follow-up. Compared to usual care, participants receiving physiotherapy reported significant reductions in headache frequency immediately after treatment (mean difference -1.6 days, 95% CI -2.5 to -0.6), at the 6-month follow-up (-1.7 days, 95% CI -2.6 to -0.8), at the 9-month follow-up (-2.4 days, 95% CI -3.2 to -1.5) and significant improvements in all secondary outcomes ($p < 0.05$ for all). No adverse events were reported.

Conclusion. Physiotherapy treatment provided benefits over usual care for seniors with recurrent headache associated with neck pain and dysfunction.

Trial registration. ClinicalTrial.gov NCT01736774

Key words. cervical disorder, headache, neck pain, physiotherapy, seniors