|  |
| --- |
| **นวดจัดกระดูกแบบไคโรแพรกติก** |
| [คลิกเพื่อดูขนาดจริง](http://www.healthcorners.com/2007/article/view.php?category=generalhealth&id=344) |
| การรักษาโรคทางกระดูกในปัจจุบันนอกจากการรักษาโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูกและข้อแล้ว ยังมีศาตร์ในแพทย์ทางเลือกอีกวิธีหนึ่งก็คือการรักษาแบบไคโรแพรกติก ที่อาจจะพอเป็นตัวช่วยสำหรับผู้ป่วยกระดูกและข้อ ให้อาการพอทุเลาลงได้บ้าง    ไคโรแพรกติกมีรากศัพท์มาจากภาษากรีก แปลว่าการรักษาด้วยมือซึ่งเป็นการแพทย์ของกรีกที่มีประวัติยาวนานร่วมสองพันปี อย่างไรก็ตามศาสตร์นี้ถูกค้นพบมาตั้งแต่ปี ค.ศ.1895 โดย ดร.แดเนียล เดวิด ปาล์มเมอร์ ชาวแคนาดาซึ่งให้ความสนใจเรื่องกระดูก การทำงานของร่างกายและสามารถรักษาผู้ที่เป็นโรคหูหนวกมานานสำเร็จด้วยการใช้มือนวดและจัดกระดูกสันหลัง   สำหรับไคโรแพรกติกก็ไม่เชิงเป็นการรักษาโรคกระดูกอย่างที่หลายคนเข้าใจเสียทีเดียว หากแต่เป็นการรักษาเส้นประสาทที่มีอยู่มากมายในกระดูก ระหว่างข้อกระดูก ซึ่งการรักษาเส้นประสาทเหล่านี้จำเป็นจะต้องรักษาด้วยการจัดกระดูก จึงเป็นที่มาของคำว่า นวดจัดกระดูก ในความเข้าใจของคนไทยนั่นเอง   การรักษาแบบไคโรแพรกติกจะไม่มีการใช้ยา ใช้เข็ม หรือการผ่าตัดแต่อย่างใด แต่ใช้วิธีการรักษาด้วยมือแทน ซึ่งโดยปกติไคโรแพรกติกทำการรักษาความผิดปกติของโครงสร้างและการเคลื่อนไหวของร่างกายหรือการคลาดเคลื่อนจากตำแหน่งปกติของข้อกระดูกสันหลัง ด้วยการใช้มือจัดข้อกระดูกสันหลังและกระดูกเชิงกรานจากตำแหน่งที่ผิดปกติให้กลับเข้าสู่สภาวะปกติเพื่อทำให้การเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นปกติ รวมไปถึงการทำงานของระบบประสาท โดยมุ่งเน้นความสำคัญไปที่ 4 ส่วนใหญ่ๆของร่างกายได้แก่กระดูกสันหลัง ระบบประสาท โครงสร้างของร่างกาย โภชนาการด้านอาหารและวิตามิน   โรคที่ผู้ป่วยมักเข้ารับรักษาอาการแบบไคโรแพรกติกส่วนใหญ่จะเป็นอาการเกี่ยวกับการปวดหลัง ปวดศรีษะ ไมเกรน ปวดแขน ชาตามแขนขา หมอนรองกระดูกเคลื่อน ตลอดจนอาการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาหรืออุบัติเหตุต่างๆ อีกทั้งในผู้ป่วยด้วยโรคภูมิแพ้ยังพบว่าศาสาตร์แห่งการนวดจัดกระดูกก็สามารถรักษาได้ด้วยเช่นกัน   อย่างไรก็ตามหมอนวดกระดูกหรือไคโรแพรกเตอร์ในเมืองไทยยังมีอยู่น้อยมาก อาศัยการบอกเล่าแบบปากต่อปากเสียมากกว่า และไม่ถือเป็นสาขาหนึ่งของการแพทย์แผนปัจจุบันด้วย ดังนั้นจึงไม่มีใบประกอบโรคศิลป์ในการรักษาคนไข้ หากผู้ป่วยต้องการรักษาด้วยการนวดจัดกระดูกนี้จริงๆก็คงได้ใช้ดุลพินิจใคร่ครวญอย่างละเอียดและต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแพทย์ทางเลือกแขนงนี้เสียก่อน เพราะถึงแม้ในต่างประเทศเช่นในสหรัฐอเมริกาจะให้การยอมรับแต่ก็ไม่แน่เสมอไปว่าจะได้ผลกับผู้ป่วยทุกราย |
| ที่มา : รัชนก อมรรักษา |

|  |  |
| --- | --- |
| **การปรับสมดุลโครงสร้างร่างกาย** |  |
|  |  |  |
|  | โดย : มานพ ประภาษานนท์ นักกายภาพบำบัด รพ.สรรพสิทธิประสงค์ อุบลราชธานี |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | **การปรับสมดุลโครงสร้างร่างกายอาจเป็นเรื่องใหม่สำหรับหลายๆ คนไม่ทราบว่าเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพได้อย่างไร แต่การปรับสมดุลโครงสร้างร่างกายนี้เป็นเรื่องสำคัญส่วนหนึ่งที่ขาดไม่ได้ของการมีสุขภาพดี เพราะเป็นพื้นฐานในการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายของเรา**  **การปรับสมดุลโครงสร้างร่างกายกับการสร้างสุขภาพ**  ผู้ป่วยที่มีความผิดปกติเกิดขึ้นที่อวัยวะเสื่อมคุณภาพ ถ้าสามารถทำให้อวัยวะนั้นแข็งแรงขึ้นได้ การทำงานของอวัยวะจะทำได้ดีขึ้นตามไปด้วย การที่จะทำให้อวัยวะแข็งแรงขึ้นต้องมีการส่งสารอาหารที่จำเป็นและมีการลำเลียงของเสียออกจากอวัยวะไปทิ้งอย่างสะดวก ซึ่งในการนี้ต้องอาศัยเลือดเป็นตัวนำพาไป เลือดจะไหลเวียนได้สะดวกย่อมต้องไหลไปตามหลอดเลือดที่ยืดหยุ่นดีมีประสิทธิภาพสูง หลอดเลือดทั้งหลายล้วนอยู่ภายในเนื้อเยื่อของร่างกาย ถ้าเนื้อเยื่อต่างๆ มีความสามารถบีบตัวได้ดี ก็จะนำพาเลือดให้ไหลเวียนไปได้อย่างปกติ ระบบการไหลเวียนเลือดที่เป็นหัวใจสำคัญจึงต้องพึ่งพาระบบกล้ามเนื้อด้วย กล้ามเนื้อที่ดีมีคุณภาพจะต้องอยู่ในโครงสร้างร่างกายที่ถูกต้องตามแนวปกติ ซึ่งโครงสร้างร่างกายที่สำคัญคือโครงกระดูกที่เป็นแกนของร่างกายนั่นเอง ถ้าทุกอย่างเป็นเช่นนี้สุขภาพของเราจะดีขึ้นได้อย่างเป็นระบบ  แต่เมื่อใดที่โครงสร้างร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกระดูกสันหลังมีการเบี่ยงเบนคดโค้งไปจากแนวปกติ กล้ามเนื้อต่างๆจะมีการเปลี่ยนแปลงรูปร่างไปด้วย ทำให้การทำงานไม่สะดวกเหมือนเดิม ขณะเดียวกันหลอดเลือดที่อยู่ในกล้ามเนื้อก็จะเปลี่ยนทิศทางไป อาจมีการกดทับหรือยืดหลอดเลือดมากเกินไป ทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก เป็นผลให้การทำงานส่งกำลังบำรุงและการนำของเสียออกจากอวัยวะที่ไปเลี้ยงนั้นทำได้ไม่เต็มที่ อวัยวะนั้นก็จะเสื่อมคุณภาพไปทีละน้อย นานวันเข้าก็เสื่อมจนเกิดอาการเจ็บป่วยออกมาให้เราเห็นได้  ดังนั้น เราจะเห็นได้ว่า ทางแก้ไขหรือรักษาให้อวัยวะแข็งแรงขึ้นทางหนึ่งคือ เราต้องจัดโครงสร้างร่างกายให้อยู่ในแนวปกติ หรือป้องกันไม่ให้เกิดการเบี่ยงเบนไปมากขึ้น ซึ่งจะทำได้อย่างง่ายๆด้วยตัวผู้ป่วยเอง แต่ต้องใช้เวลาพอสมควรเช่นเดียวกับการเกิดโรคที่ใช้เวลาคดโค้งมานานก่อนเกิดอาการ การปรับสมดุลโครงสร้างร่างกายจึงมีความจำเป็นที่ต้องปฏิบัติทันที  **สาเหตุของโครงสร้างเบี่ยงเบน**  1. กรรมพันธุ์  2. อุบัติเหตุ  3. การใช้ท่าทางในอิริยาบถต่างๆ  สาเหตุสำคัญที่พบบ่อยและเป็นปัญหาในผู้ป่วยเบาหวาน คือ การใช้ท่าทางที่ไม่ถูกต้องเป็นประจำ จนทำให้โครงสร้างร่างกายค่อยๆ เบี่ยงเบนไปทีละน้อย สร้างความเสื่อมให้กับตับอ่อนมากขึ้นเรื่อยๆ จนไม่สามารถทำงานได้อย่างปกติ  **วิธีการปรับสมดุลโครงสร้างร่างกาย**  **1. การนวดเนื้อเยื่อ**  โครงสร้างร่างกายที่คดโค้งมานาน เนื้อเยื่อจะมีการติดยึดหดสั้นและยืดยาวเกินไปในเนื้อเยื่อต่างๆ ทั้งร่างกาย แต่เนื้อเยื่อที่อยู่บริเวณใกล้กับกระดูกที่คดนั้นจะมีความสำคัญมาก เพราะมันดึงกระดูกไว้ไม่ให้เคลื่อนไหวได้อย่างอิสระ การจะจัดกระดูกให้เข้าที่เดิมตามปกติจะทำได้ยาก ดังนั้นจึงจำเป็นต้องลดความตึงของเนื้อเยื่อเหล่านั้นเสียก่อน จึงจะสามารถจัดกระดูกปรับสมดุลร่างกายได้ง่ายขึ้น ดังนั้นการนวดจึงเป็นวิธีหนึ่งที่จะใช้ในการผ่อนคลายลดความตึงของเนื้อเยื่อได้ และควรนวดทั้งตัวเพื่อปรับความยืดหยุ่นของเนื้อเยื่อทั้งหมด เนื่องจากเนื้อเยื่อมีความเกี่ยวพันกันตลอดทั้งร่างกาย ถ้าเนื้อเยื่อถูกทำให้ผ่อนคลายได้ทุกส่วนจะทำให้การปรับสมดุลร่างกายทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ  **2. การจัดกระดูกให้อยู่ในแนวปกติ**  หลังจากตรวจโครงสร้างร่างกายทราบว่าผู้ป่วยมีส่วนใดที่คดโค้ง การจัดกระดูกและกล้ามเนื้อส่วนที่คดโค้งนั้นให้เข้าสู่แนวปกติจะต้องกระทำ การจัดกระดูกแบบนี้อาจใช้วิธีการดัด ซึ่งมีทั้งการดัดอย่างนุ่มนวลและการดัดอย่างฉับพลัน ซึ่งต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง เช่น นักกายภาพบำบัดเป็นผู้กระทำให้ผู้ป่วยจึงจะมีความปลอดภัยและได้ผลดังที่ต้องการ ไม่ควรให้ผู้ที่ไม่เชี่ยวชาญกระทำการดัด เพราะอาจเกิดอันตรายได้ แต่ถ้าดัดโดยผู้เชี่ยวชาญได้จะช่วยให้การปรับสมดุลโครงสร้างประสบความสำเร็จได้เร็วขึ้น  **3. การใช้ท่าบริหารปรับสมดุล**  นี่เป็นวิธีที่ปลอดภัยและผู้ป่วยสามารถทำได้ด้วยตนเอง ถือเป็นวิธีสำคัญที่ต้องเน้นให้ผู้ป่วยปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ซึ่งความต่อเนื่องนี่เองที่จะช่วยให้โครงสร้างร่างกายเริ่มกลับเข้าสู่แนวปกติได้อีกครั้ง การบริหารด้วยท่าบริหารที่ถูกต้องเหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละคนจะช่วยให้ผู้ป่วยมีสุขภาพดีขึ้น แต่การใช้ท่าบริหารที่ไม่เหมาะสมจะทำให้เกิดอาการมากขึ้นได้ ดังนั้นการคัดเลือกท่าบริหารสำหรับผู้ป่วยแต่ละคนเป็นเรื่องสำคัญ นักกายภาพบำบัดสามารถช่วยเลือกท่าบริหารที่เหมาะสมให้ผู้ป่วยได้  วิธีการใช้ท่าบริหารร่างกายนี่ละที่เราสามารถทำได้ด้วยตนเอง และดูจะเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการจัดกระดูกปรับโครงสร้างร่างกายเสียด้วย เนื่องจากการใช้ท่าบริหารจะเป็นท่าที่ยืดหยุ่นกระดูกและเนื้อเยื่อได้ดีมาก  **ขณะที่ทำท่าบริหารเนื้อเยื่อจะถูกยืดออกไปพร้อมกับแนวกระดูกสันหลังถูกปรับให้เข้าที่ ดังนั้นท่าบริหารเพื่อแก้ไขโครงสร้างจะต้องเหมาะสมกับลักษณะการคดของกระดูกสันหลังด้วย อย่าเพียงจำแต่ท่าแล้วเอาไปทำ นอกจากจะไม่ได้ผลอาจเป็นมากขึ้นอีกด้วย**  การใช้ท่าบริหารที่ถูกต้องจะช่วยให้เนื้อเยื่อผ่อนคลายได้เร็ว และกระดูกสันหลังมีความยืดหยุ่นคล่องตัวสูงขึ้น การปรับท่าทางจะทำได้ง่าย และเมื่อปรับท่าทางได้ง่ายก็หมายความถึงการจัดตำแหน่งของโครงสร้างร่างกายได้ง่ายขึ้นด้วย  ท่าบริหารเพื่อแก้ไขโครงสร้างที่ผิดปกตินั้นมีความซับซ้อนที่ต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญช่วยตรวจประเมินให้ อาจปรึกษานักกายภาพบำบัดก็ได้ เขาจะช่วยเลือกท่าบริหารให้เหมาะสมกับการคดของร่างกายเราได้เป็นอย่างดี  ส่วนการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพนั้นเรามีท่าบริหารที่ทำได้ทันที ท่าบริหารที่เน้นไปที่การยืดหยุ่นเนื้อเยื่อ เช่น ฤาษีดัดตน ไทยปราณ หรือท่าโยคะอาสนะ เราทุกคนสามารถนำมาใช้ได้ทันที มีแต่ผลดีไม่มีผลเสียถ้าทำได้อย่างพอเหมาะพอดี  ขอเสนอท่าบริหารเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน รักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพ เพื่อปรับปรุงโครงสร้างร่างกายให้อยู่ในแนวสมดุลปกติมาฝาก อันนี้เป็นท่าพื้นฐานที่ทำได้ทุกคน ทำได้ทันที ควรแนะนำให้ผู้ป่วยฝึกทำเสมอๆ และนี่คือ 3 ท่าปรับสมดุลร่างกาย  **ท่าที่ 1 ยืดกระดูกสันหลังให้ยาวออก**  นั่งขัดสมาธิตัวตรง (ตัวไม่แอ่นนะ แค่ตรงอย่างสบายๆเท่านั้น) จากนั้นยื่นมือทั้งสองข้างวางบนพื้นตรงหน้า ก้มตัวลงตรงสะโพก ไถมือไปข้างหน้าจนไปไกลที่สุดเท่าที่จะทำได้ ตัวแนบลงกับพื้น ศีรษะวางหน้าผากแตะพื้น ยืดคอให้มาก เมื่อถึงจุดที่ตึงที่สุดแล้วให้ค้างอยู่ที่ตำแหน่งนั้น ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย เหมือนว่าเราจะนอนหลับอยู่ในท่านี้ ปล่อยร่างกายให้พักในท่านี้สักครู่หนึ่ง (อาจจะ 30 วินาที แต่ถ้าไม่ไหวก็พอก่อนได้) แล้วจึงค่อยๆยืดตัวขึ้นกลับมานั่งตรงเช่นเดิม  ระหว่างที่ทำท่านี้ ในขณะที่ผ่อนคลายเราจะรู้สึกตึงที่สันหลัง คอ สะโพก ต้นขา เข่า ก็ปล่อยให้ตึงไว้ถูกแล้ว เนื้อเยื่อบริเวณที่ตึงนั้นจะถูกยืดออก ท่านี้ต้องการยืดกระดูกสันหลังให้ยาวออกเป็นหลัก แต่จะมีผลดีในการยืดเนื้อเยื่อส่วนอื่นไปพร้อมกันด้วย  การเริ่มต้นด้วยท่านี้จะง่าย แต่บางคนก็ยังทำไม่ได้ก็ให้ประยุกต์ท่าได้ เช่น ถ้าตึงหัวเข่ามากจนก้มไม่ลง ก็ขยับขยายเข่าออกไปไม่นั่งท่าขัดสมาธิก็ได้ แต่ให้ยืดสันหลังให้มากก็ใช้ได้หรือบางคนจะเริ่มต้นด้วยการนั่งแบบคุกเข่าไหว้พระก่อนก็ได้แล้วจึงยืดตัวออกไป เหล่านี้ปรับเปลี่ยนได้ตามสภาพ ขอให้รู้ว่าจุดประสงค์หลักต้องการให้กระดูกสันหลังยืดยาวออกมากที่สุดก็ใช้ได้  จากท่านี้เราสามารถเพิ่มการบริหาร โดยการยืดเหยียดมือทั้งสองไปทางด้านข้างให้ลำตัวโค้งมากที่สุด ซึ่งจะช่วยดัดกระดูกสันหลังให้เคลื่อนไปทางด้านข้างทั้งซ้ายและขวา โดยใช้หลักการเดียวกัน  ยังมีอีกท่าหนึ่งที่เริ่มจากท่านี้ แต่แทนที่เราจะยืดตัวออกไปให้ไกลที่สุด ก็ให้เราก้มคอลงคางจรดอก แล้วม้วนกระดูกสันหลังลง เหมือนจะเอากลางศีรษะวางบนพื้น ผ่อนคลายกระดูกสันหลังลงไปเท่าที่จะทำได้ ท่านี้ช่วยเคลื่อนไหวกระดูกสันหลังทุกข้อ ข้อไหนติดแข็งเราจะรู้ได้ทันที ท่านี้ดีเหมือนกัน  **ข้อควรจำ** ขณะทำการบริหารเหล่านี้ จะต้องไม่มีการเจ็บปวดเกิดขึ้นเลยแม้แต่น้อย จะมีแต่ความตึงเท่านั้น ตึงมากที่สุดก่อนถึงปวด ถ้าจะเรียกว่าปวดก็เป็นปวดแบบตึงๆเล็กน้อย ไม่ใช่ปวดแบบบาดเจ็บ แบบนี้ใช้ได้ **และการหย่อนคลายกล้ามเนื้อทั้งตัวถือเป็นเคล็ดลับสำคัญต้องทำให้ได้** เพราะถ้ากล้ามเนื้อไม่หย่อนมันจะยืดไม่ได้ดีเท่าที่ควร  **ท่าที่ 2 บิดตัวเป็นเกลียว**  นั่งขัดสมาธิ ตัวตรง จากนั้นบิดตัวไปทางซ้ายให้ไกลที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยเริ่มจากบิดลำตัว บิดไหล่และหมุนคอหันหน้าไปด้านหลัง อาจใช้มือขวาจับที่ต้นขาซ้าย เพื่อส่งแรงไปถึงไหล่ ไหล่จะบิดได้มากขึ้น ขณะเดียวกันมือซ้ายไขว้หลังมาจับต้นขาขวาไว้ ช่วยดึงไหล่ซ้ายให้บิดมากขึ้น แต่ถ้าไขว้มือมาไม่ถึงก็ไม่เป็นไรนะครับ เอาแค่ทำได้มากที่สุดก็พอ ตัวตรงยืดอกตรงไว้ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วน ยกเว้นออกแรงที่มือดึงไว้ จากนั้นค้างอยู่ในท่านี้สักครู่ (30 วินาทีถ้าทำได้) หายใจสบายๆ แล้วกลับสู่ท่าเดิม ค่อยๆหันคอ บิดไหล่กลับมาอยู่ในท่าเริ่มต้น แล้วบิดตัวไปทางขวา ทำซ้ำเหมือนกัน  ท่านี้ต้องการให้กระดูกสันหลังมีการเคลื่อนที่ในแนวระนาบเป็นการบิดกระดูกสันหลังที่จะทำให้เกิดความยืดหยุ่นดีขึ้น เพราะส่วนมากกระดูกสันหลังจะตึงจากพังผืดและเนื้อเยื่อที่ยึดกระดูกบริเวณนี้มาก การบิดตัวเป็นเกลียวเช่นนี้ช่วยกระตุ้นสันหลังและการไหลเวียนต่างๆได้มาก  หลักการปฏิบัติเช่นเดียวกับท่าแรก ต้องไม่เจ็บปวด ต้องตึงมากที่สุด และผ่อนคลายร่างกายตลอดการทำท่าค้างไว้ สำหรับคนที่ทำไม่ได้สมบูรณ์ก็ประยุกต์ท่าได้เองตามความเหมาะสม ได้แค่ไหนทำแค่นั้น ให้รู้สึกถึงการบิดของกระดูกสันหลังก็ใช้ได้ครับ  **ท่าที่ 3 แอ่นสันหลัง**  ท่านี้จะเริ่มจากนอนคว่ำ จากนั้นตั้งข้อศอกยันพื้นให้ท้องแขนวางราบกับพื้น มือคว่ำลง หันปลายนิ้วมือออกทางด้านข้างเล็กน้อย ค่อยๆยกศีรษะขึ้น เงยคอไปข้างหลัง ตามองเพดาน ยืดตัวให้สูงที่สุดขณะที่หน้าท้องติดพื้นไว้ ให้ค้างอยู่ในลักษณะนี้ ผ่อนคลายลำตัว หน้าอก และท้องลง โดยที่ศีรษะยังยกสูงเท่าเดิม น้ำหนักตัวตกลงที่แขนทั้งสอง ส่วนอื่นของร่างกายทั้งหมดผ่อนคลาย ค้างไว้สักครู่ ( 30 วินาทีถ้าทำได้) แล้วค่อยๆ ก้มหน้า ลดตัวลงนอนราบเช่นเดิม  ท่านี้ต้องการให้กระดูกสันหลังแอ่นโค้งมาทางด้านหลัง ขณะเดียวกันจะเป็นการยืดเนื้อเยื่อทางด้านหน้าของลำตัว ตั้งแต่คอจนถึงต้นขา ท่านี้คล้ายท่าอาสนะงู แต่ไม่เหมือนกันทีเดียว ต้องการให้เปิดหน้าอกและผ่อนคลายมากๆ  สำหรับคนที่ทำได้ดีแล้ว เพิ่มความยากขึ้นด้วยการใช้มือทั้งสองดันตัวให้สูงขึ้นแทนการใช้ท้องแขน แล้วผ่อนคลายร่างกาย ท่านี้จะช่วยกระตุ้นกระดูกสันหลังส่วนล่างมากกว่าท่าเดิมที่กระตุ้นหลังส่วนบนมากกว่า  การทำท่าบริหารเหล่านี้ ควรทำเป็นชุด ต้องทำทั้ง 3 ท่า เพราะจะกระตุ้นสันหลังได้ครบถ้วนทั้งด้านหน้าด้านหลังด้านข้าง ทำท่าละกี่ครั้งก็ได้แล้วแต่แต่ละบุคคล แต่ควรเริ่มลองดูจากน้อยไปก่อน สักท่าละ 3-5 ครั้งก็พอ แล้วค่อยเพิ่มจำนวนและความถี่เอาเองอีกครั้ง  **จะเห็นว่าขั้นตอนการผ่อนคลายเนื้อเยื่อและการจัดกระดูกให้เข้าแนวนั้นต้องทำต่อเนื่องและควบคู่กันไปเสมอ โครงสร้างร่างกายจึงจะปรับเข้าสู่สมดุลเหมือนเช่นเดิมได้** ซึ่งจะใช้เวลาพอสมควรทีเดียว พอสมควรนี้ไม่ใช่เป็นเดือนแต่อาจนานเป็นปีๆ แม้ว่าเราจะขยันทำก็ตาม ยิ่งถ้าทำไม่สม่ำเสมอโอกาสจะเหมือนเดิมมีน้อยมาก แต่ทั้งนี้ก็แล้วความตั้งใจจริงของผู้ป่วยในการฝึกปฏิบัติเป็นสำคัญ ทำมากก็ได้ผลมากทำน้อยก็ได้ผลน้อยเป็นธรรมดา  **4. การฝึกใช้ท่าทางที่ถูกต้อง**  สาเหตุหลักที่ทำให้โครงสร้างร่างกายเสียสมดุลคือ การใช้โครงสร้างไม่เหมาะสม ดังนั้นจึงต้องแก้ไขที่ต้นเหตุนี้ทันที ผู้ป่วยจะต้องได้รับความรู้เรื่องการใช้ท่าทางในการทำกิจวัตรประจำวัน การปรับเปลี่ยนอิริยาบถต่างๆ ที่เหมาะสม เมื่อผู้ป่วยรู้หลักการใช้ท่าทางที่เหมาะสมแล้วจะสามารถนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับตนเองได้ และเมื่อนำความรู้ที่ได้ไปใช้ต่อเนื่องตลอดไป การปรับโครงสร้างร่างกายถึงจะได้ผลอย่างแท้จริง  **ข้อบ่งชี้**  การปรับสมดุลร่างกายสามารถใช้กับผู้ป่วยได้ทุกรายทุกระยะ    **ข้อควรระวัง**  1. ผู้ป่วยที่มีสภาพอ่อนแอมาก การปรับสมดุลต้องทำอย่างระมัดระวังเป็นพิเศษ  2. ควรจัดท่าบริหารและแนะนำท่าทางให้เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละรายเฉพาะบุคคล  **การปรับสมดุลโครงสร้างร่างกายสำหรับผู้ป่วยที่จะสามารถทำเองได้อย่างต่อเนื่องยืนนาน คือ การบริหารร่างกายและการปรับปรุงแก้ไขท่าทางในการใช้งาน จะเน้นเรื่องนี้เป็นสำคัญ ส่วนการนวดเนื้อเยื่อและการจัดกระดูกควรทำเมื่อมีบุคลากรพร้อม และช่วยเหลือผู้ป่วยในระยะแรกเท่านั้น**  การสัมมนาวิชาการแพทย์ทางเลือก ครั้งที่ 2 เรื่อง "การดูแลผู้ป่วยปวดหลัง ปวดเอวด้วยการแพทย์ผสมผสาน" วันที่ 23-24 มีนาคม 2549 ณ โรงแรมเอเชีย แอร์พอร์ต กรุงเทพฯ  สร้างเมื่อ 27 - มี.ค.- 49 |  |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

การรักษาโดยการทำไคโรแพรกเตอร์ ก็คือการกด-ดัด-ดึง กระดูกสันหลัง โดยใช้กำลังของผู้ทำไครโรแพรกเตอร์เป็นคนออกแรง ซึ่งขณะดัดกระดูกอยู่นั้น ผู้ป่วยอาจสลบอยู่ หรือ ไม่สลบก็ได้   
  
แต่การดัดด้วยแรง ไม่ว่าจะมากแค่ไหนก็ตาม หลังการปล่อยมือออก ก็ไม่น่าจะมีผลต่อแนวของตัวกระดูกหรือหมอนรองกระดูกครับ เนื่องจากแรงของการทำภายนอกร่างกายไม่อาจสู้ความแรงของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นที่กระทำอยู่ในร่างกายมานานๆได้ ดังนั้น การ "กด-ดัด-ดึง" นี้ ก็น่าจะเป็นการยืดกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นนั่นเอง  
  
คำพูดว่าจัดกระดูกนั้น อาจไม่ตรงความหมายชัดเจนมากนัก เนื่องจากการกดดัดจากภายนอกนั้น ไม่น่าจะใช่การจัดกระดูก เพราะเวลาทำเสร็จแล้ว หากเอกซ์เรย์ กระดูกอีกครั้ง กระดูกก็อยู่เหมือนเดิม เช่น..ถ้ากระดูกเลื่อนอยู่เกรดไหน(Spondylolisthesis) ก็ยังเลื่อนอยู่เกรดนั้นเหมือนเดิม   
  
ภาษาอังกฤษเรียกว่า Adjustment เฉยๆ ไม่ใช่ Bone adjustment ดังนั้นถ้ามาแปลเป็นไทย จึงไม่น่าเรียกว่าจัดกระดูกครับ ควรเรียกว่า การดัด หรือ ยืดกล้ามเนื้อ การดัดข้อมากกว่า เป็นการจัดยืดกล้ามเนื้อเส้นเอ็นให้หายปวดแบบฝรั่งครับ เมืองไทยเราก็มีแบบฤาษีดัดตนไงครับ   
  
ตอนที่ผมเรียนที่ต่างประเทศ ผมได้มีโอกาสไปดูงานด้านไครโรในการจัดกระดูกที่เห็นมาที่ LA,USA บางครั้งผมมีความเห็นว่า การรักษาดูน่ากลัวครับ โดยหมอที่นั่น จะดมยาสลบแบบฉีดให้ผู้ป่วยสลบ แล้วนำผู้ป่วยขึ้นเดียงที่มี fulcrum แล้วใช้แรงทั้งตัวของผู้ทำ ทำการดัดกระดูกสันหลังส่วนเอวให้เกิดเสียงดัง "กร๊อบ" แสดงว่าทำสำเร็จครับ   
  
ลองคิดดูว่า ถ้าผู้ป่วยอายุมากๆ กระดูกสันหลังบางๆพรุนๆ จะเกิดอะไรขึ้นครับ...  
  
แต่ในเมืองไทย..ผมไม่ทราบว่าจะทำแบบเดียวกับที่ผมได้เห็นที่ Los Angeles หรือไม่ครับ...  
  
ผมยอมรับว่า ศาสตร์ทางด้าน ไคโรแพรกเตอร์ นี้ อ่านแล้ว ผมไม่ค่อยเข้าใจครับ เช่น อธิบายว่าเส้นประสาทไขสันหลังทำให้เกิดอย่างโน้นอย่างนี้ ทำให้ปวดหัวไมเกรน ทำให้ปวดประจำเดือน บางทีแก้ไขป่วยหนักทำให้หายจากเป็นโรคหัวใจเป็นอัมพาตได้ แก้ไขโรคร้ายแรงได้โดยการทำ การจัดกระดูก หรือ ดัด เท่านั้น ซึ่งผมไม่รู้จะอธิบายโดยทางแพทย์แผนปัจจุบันอย่างไร  
  
ปัญหาคือเส้นประสาทเส้นไหน หรือได้มีการทดลองแบบไหนที่รองรับการรักษาแบบไคโรแพรกเตอร์บ้าง.. เช่นตัดเส้นประสาทเส้นนั้นสัตว์ทดลองจะเป็นอย่างไร การทดลองที่เป็นทางวิทยาศาสตร์มีหรือไม่ เหล่านี้..ศาสตร์ด้านไครโรยัง มีคำอธิบายไม่ค่อยแจ่มชัดและ พิสูจน์ได้ไม่ชัดเหมือนทางวิทยาศาสตร์ทั่วไป ทำให้ผมไม่กล้าให้ความเห็นเรื่องนี้มากนักครับ   
  
ความรู้ศาสตร์ด้าน ไคโรแพรคเตอร์นี้ ใช้คำอธิบาย คนละศาสตร์กับแพทย์แผนปัจจุบันครับ ผมไม่กล้าออกความเห็นมากครับ เนื้องจากเรียนมาคนละทางกัน  
  
เท่าที่ผมได้ยินมา วิธีการทำการจัดกระดูกนี้ สามารถทำใ้ห้หายปวดกล้ามเนื้อ ปวดคอ ปวดหลัง ได้จริงในผู้ป่วยส่วนหนึ่งครับ (แต่ไม่เคยไปใช้บริการเองนะครับ ได้ยินบอกต่อๆกันมาอีกที)   
  
โรคแทรกซ้อนจากการจัดกระดูกคอก็มีให้เห็นได้ประปรายครับ...  
  
-อันดับแรกคือ การวินิจฉัยที่ไม่ถูกต้อง ทำให้มีการ Delay ในการรักษาครับ มีผู้ป่วยหลายคนเหมือนกัน ที่ไปทำการจัดกระดูกแบบนี้ มาสองสามคอร์ส แต่อาการไม่ดีขึ้น ต้องมาพบแพทย์แผนปัจจุบัน พบว่าเป็นโรคที่ต้องผ่าตัดก็มี หรือบางทีเป็นโรคของกล้ามเนื้อ ไม่ใช่โรคของกระดูกที่ต้องจัดหรือ ดัด ก็มีหลายคนครับ   
  
-อันดับสอง คือ ความรุนแรงในการใช้กำลังของ chiropractor ในการดัดกระดูก ขึ้นกับความชำนาญในการดัดคอ หรือ หลังผู้ป่วยจริงๆครับ ถ้าทำแรงน้อยไป ก็ไม่หาย ถ้าทำแรงมากไป อาจเกิดปัญหาได้ครับ  
  
มีผู้ป่วยอยู่รายหนึ่ง อายุประมาณ 60 กว่า เป็นเจ้าของโรงพยาบาลเอกชนแถวชานเมืองนี่เอง ไปจัดกระดูกคอ (Chiropractor) มา เพราะมีกระดูกคอกดทับเส้นประสาทและยังไม่อยากผ่าตัด ไม่ทราบไปจัดกับใคร แต่ หลังการจัดกระดูกคอ กลายเป็นว่า ท่านมีอาการอ่อนแรงของแขนและขาเกิดขึ้นทันที กลายเป็นอัมพาตในเวลาต่อมาครับ  
  
อย่างไรก็ตาม การรักษาทุกประเภทมีความเสี่ยงทั้งนั้นครับ เสี่ยงมากก็ได้กำไรมาก แต่เสี่ยงน้อยโอกาสหายก็น้อยลงครับ (นี่เป็นกฎธรรมชาติ) ดังนั้น จึงพบว่า แม้การผ่าตัดเอง ก็มีหลายราย ที่เป็นอัมพาตภายหลังการผ่าตัด เนื่องจากปัญหาในขณะผ่าตัดได้ครับ (ผมเคยได้ยินมานะครับ แต่ไม่ได้ประสบกับผู้ป่วยของตัวเอง...สาธุ!!!)  
  
-อันดับสาม คือ มาตราฐานในการตรวจ และ วินิจฉัยครับ  
  
มีการศึกษาในต่างประเทศ ลงตีพิมพ์ AAOS (Americal Academy of Orthopaedic Association) เรื่องมาตราฐานในการวินิจฉัยโรคของ Chiropractor ในมลรัฐ California พบว่า มีความแตกต่างในการวินิจฉัยผู้ป่วยรายเดียวกันในแต่ละคลินิกอยู่มาก ซึ่งเกิดจากปัญหาในการซักระวัติ ตรวจร่างกาย และ นำไปสู่การวินิจฉัยครับ (เนื่องจาก Chiropractor ไม่ได้เรียนวิชาแพทย์ MD แบบเดียวกับแพทย์ทั่วไป)  
  
-อันดับสี่ คือ การคิดค่ารักษาที่แพงมากเมื่อเทียบกับการรักษาของแพทย์ด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟู (ซึ่งเวชศาสตร์เป็น MD มีสถิติในการรักษาแบบที่เป็นมาตราฐาน และ มีหลักฐานอ้างอิงทางวิชาการนานกว่าและมากกว่า) การคิดค่ารักษาของไคโรแพรกเตอร์ในเมืองไทยสูงกว่าแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูเป็นสิบเท่าครับ (อาจเป็นเพราะไม่มีหน่วยงานควบคุม เนื่องจากไม่ได้อยู่ในอาณัติของแพทยสภา ครับ)  
  
-อันดับสุดท้าย คือ การควบคุมกลไกของการรักษา   
  
เนื่องจาก Chiropractor ไม่ได้อยู่ภายใต้อาณัติของแพทยสภา ไม่ได้มีใบอนุญาตแบบแพทย์ ดังนั้น การโฆษณาไม่ว่าจะหน้าร้าน หรือ ในหนังสือ การรับรองผลของการรักษา การฟ้องร้องในกรณีที่เกิดปัญหาขึ้น จึงไม่ได้อยู่ในการควบคุมของแพทยสภาเลยครับ เช่น มีการโฆษณาในหนังสืออย่างแพร่หลาย(ต่างกับแพทย์ที่ห้ามโฆษณาในหนังสือ) เวลาเกิดปัญหาขึ้น เช่น การรรักษาไม่ประสบผลสำเร็จ หรือ แย่ลง คุณไม่สามารถฟ้องร้องกับใครได้ครับ  
  
อย่างไรก็ตามเพื่อเป็นการไม่ลำเอียงในการตอบคำถาม ผมอยากจะเรียนตามตรงว่า ผมก็พบผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาด้วยการทำ Chiropractor แล้วมีอาการดีขึ้นพอสมควรเหมือนกันครับ โดยเฉพาะผู้ป่วยกลุ่ม ปวดกล้ามเนื้อแบบ Myofascial pain syndrome หรือ ผู้ป่วยที่ปวดข้อ facet หรือ ปวดจากหมอนรองกระดูกสันหลังปริ (anulur tear) เป็นต้น   
  
แต่ผู้ป่วยส่วนนี้ ต้องแบกรับค่าใช้จ่ายซึ่งสูงมากเองครับ และ ไม่ทราบเหมือนกันว่า ถ้านำผู้ป่วยส่วนนี้ไปรับการรักษาวิธีเวชศาสตร์ฟื้นฟูหรือ การฉีดยาต้านการอักเสบ ก็อาจจะหายได้เหมือนกัน ในค่าใช้จ่ายซึ่งถูกกว่าครับ  
  
ดังนั้น จะสรุปว่า การรักษาแบบ Chiropractor นี้ ไม่มีประโยชน์เลย ก็คงไม่ได้ครับ เพราะมีผู้ป่วยที่หายปวดได้จริง  
  
ในต่างประเทศ วิธีนี้ค่อนข้างนิยมพอสมควรครับ วิเคราะห์แล้ว เหตุอาจเป็นเพราะ 1. เป็นการรักษาที่ไม่ invasive ไม่มีบาดแผล, 2. รวดเร็ว , 3. ในต่างประเทศการไปหาไครโรแพรกเตอร์นั้น คิดค่าบริการถูกกว่าการไปพบแพทย์แผนปัจจุบัน MD ที่โรงพยาบาล , 4. เป็นการรักษาที่ใช้การนวด จับ ดัด ไม่มีการทานยาหรือฉีดยา ( ซึ่งฝรั่งไม่ชอบกินยาฉีดยาครับ), 5. นัดพบหมอไคโรได้ง่ายกว่าการนัดพบ MD เนื่องจากมีคลินิกจำนวนมาก(เพราะมีผู้เรียนสาขานี้และจบมาเปิดคลินิกจำนวนมาก และ ในต่างประเทศการสมัครเข้าเรียนไครโรแพรกเตอร์ ก็ง่ายกว่าการเป็นแพทย์ MD) และอีกประการที่สำคัญ 5. ทางระบบประกัน ในต่างประเทศคุ้มครองให้จ่ายเงินเบิกได้ในการรักษากับไครโรแพรกเตอร์ครับ   
  
แต่ในเมืองไทย ผมว่าราคาแพงมากเกินความจริงไปนะครับ ราคาจริงถ้าเปรียบเทียบกับในต่างประเทศ น่าจะลดลงกว่านี้ประมาณ หลายๆเท่า ครับ แต่ตอนนี้เนื่องจากยังเป็นของใหม่ จึงคิดราคาได้ค่อนข้างแพงไป อีกทั้งการโฆษณา สรรพคุณของการรักษาในบางคลินิกจัดกระดูกที่ผมอ่านดู ก็ค่อนข้าง "...." เกินไปหน่อยครับ (เป็นเพราะไม่มีองค์กรควบคุมนะครับ)  
  
ดังนั้นถ้าทำได้ฟรี หรือเสียเงินไม่มาก ก็ไป**ลองทำดูก็ได้** แต่ถ้าเสียเงินมากๆเป็นหมื่นๆ ก็คิดดูดีๆก่อนก็แล้วกันครับ  
  
โรคของคุณ น่าจะเป็นโรคที่หายได้โดยผู้เชี่ยวชาญทางด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟู หรือ แพทย์ทางด้านกายภาพบำบัดที่เก่งๆครับ ไม่น่าเสียเงินมากนัก และ เบิกได้ ถ้ามีสิทธิ์ครับ  
  
นพ. ทายาท บูรณกาล

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **การรักษาแบบจัดกระดูก(Chairopractic)**  วันที่ 11 มกราคม 2549  วันนี้เป็นวันที่เราเริ่มเข้ารักษาอาการ ปวดหลังที่เป็นมานาน..นานนับสิบปี..เราไม่เคยรักษามันอย่างจริงจัง..เคยเข้ากายภาพบำบัดตามโรงพยาบาลก็ไม่มีอะไรดีขึ้น..เคยปวดหลังมากขนาดไม่ได้นอนทั้งคืน..ไปหาหมอกระดูกที่โรงพยาบาลในวันรุ่งขึ้น..ก็ได้แต่ยาแก้ปวด..แก้อักเสบกล้ามเนื้อ..ซึ่งเราคิดว่ามันเป็นการรักษาที่ปลายเหตุ..เราเองอยากรู้สาเหตุของการปวดปลังที่เป็นมานานแสนนาน..แล้วแก้ไข..ก่อนที่จะเป็นมากจนรักษาไม่ได้ถึงขั้นผ่าตัด.. อาการปวดหลังของเรา..เริ่มจากสบัก(วงแขน)ขวาข้างเดียว..ลามไปถึงคอ..หลังและเอว ในที่สุดเราก็เลือกวิธีรักษาแบบ การจัดเรียงกระดูก..คิดว่าน่าจะเป็นวิธีที่ดีแล้ว..คุณหมอเป็นชาวอเมริกัน ชื่อ Dr. Mark Leoni คลีนิคอยู่เอกมัย..เป็นซอยเล็กๆอยู่ระหว่างซ.26-28...ขั้นแรกที่ตรวจ..หมอบอกว่าเรากระดูกคด(ตกใจมาก)..ขาสั้น.ยาวไม่เท่ากัน(จริงเหรอ)...กล้ามเนื้อหลังทุกส่วน(บน กลาง ล่าง)เกร็งมากhttp://www.bloggang.com/emo/emo32.gif จากนั้นหมอก็ทำการรักษา.. 1.กล้ามเนื้อที่เกร็ง..โดยนวดบริเวณที่ปวด(คอ เส้นกลางหลัง และสบัก ใช้ความร้อนร่วมด้วย..รวมทั้งหมดประมาณ30นาที 2.สบัก..หมอให้ผู้ช่วยแก่วงแขน..ส่วนหมอคอยจับกระดูก..บริเวณที่ปวด..ประมาณ10นาที 3. ให้นอนบนเตียง(นอนคว่ำ)..หมอกดที่หลัง..ทุกครั้งที่หมอกด..เตียงจะยุบลงดังตึง..ใช้เวลาประมาณ 15 นาที เสร็จแล้ว..หมอให้เราไปเอ็กซ์เรย์ที่ รพ.คามิลเลี่ยน(ใกล้ที่สุด)..พร้อมกับให้ทานวิตตามิน..เพียบ Methycobol (vitamin b12)..... 3เม็ด/วัน Neurobion(vitamin b1,6,12...1เม็ด/วัน Folic acid(vitamin b9)........2เม็ด/วัน Blackmores..bio magnesium..2เม็ด/วัน Centrum..multivitamin......1เม็ด/วัน นี่เราขาดวิตตามินเยอะขนาดนี้เลยเหรอ????..เราเองไม่เคยคิดที่จะกินวิตตามินเลย..เราว่าอาหารที่เรากินอยู่ทุกวันนี้ก็น่าจะพอแล้วนะ..ไม่เป็นไรลองดูสักระยะนึงก็ได้  วันที่ 15 มค.(วันที่2)  ดูจากฟิล์มเอ็กซ์เรย์แล้ว..กระดูกไม่ได้คด...แล้วขาก็ไม่ได้ยาวไม่เท่ากันด้วย(โล่งอก). .หมอวินิจฉัยผิด..ความเชื่อถือลดลงไปกว่าครึ่ง...หมอบอกว่ากล้ามเนื้อเราตึงมาก..รั้งกระดูกไม่ให้เคลื่อนไหวได้อย่างสะดวก ขั้นตอนการรักษาในวันนี้ก็คล้ายๆวันแรก...กล้ามเนื้อเราก็ไม่ได้ดีขึ้นเท่าไหร่ทั้งๆที่กินวิตตามินวันนึงตั้งยอะ(จะเวอร์คไม๊เนี่ย)http://www.bloggang.com/emo/emo4.gif  วันที่ 19 มค. ครั้งที่3..ที่เรามาที่นี่..มีผู้ช่วยมานวดคอ..กับสะบัก.ราวๆ15นาที..จากนั้นใช้เจลแพ็คอุ่นๆวางบนเตียงช่วงคอและสะบัก..ให้เรานอนทับ..20นาที..จากนั้น.. หมอเข้ามาให้เรานอนบนเตียง..ที่ตรงกลางสามารถดึงเข้าออกได้..เรานอนคว่ำ.มีสายมารัดเท้าเราให้ติดกับเตียง...หมอใช้มือกดที่กระดูกกลางไล่จากไหล่ถึงเอว..หลังพร้อมกับเตียงก็ดึงเพื่อยือตัวเรา..แล้วหดกลับเข้ามา..เป็นจังหวะทำอย่างนี้ประมาณ 200 กว่าครั้ง..ทำเอานักกีฬาอย่างเราเกือบแย่เหมือนกัน จบจากตรงนี้ก็ไปอีกห้องนึง..นอนค่ำบนเตียง..ที่เคยนอนเมื่อคราวที่แล้ว..หมอกดที่กระดูกสันหลัง..จากไหล่ถึงเอว..กดลงเตียงก็จะยุบแล้วเด้งขึ้นมา..ทำแบบนี้เกือบ200ครั้ง..แย่เหมือนกันเรา..เหนื่อยเอาเรื่อง..จบแค่นี้หมอนัดอีกที..23 มค.  วันที่ 23 มค. เราหยุดกินวิตามินทั้งหมดไปตั้งแต่เม่วาน..เนื่องจากตั้งแต่เริ่มกินก็ถ่ายเหลวมาตลอด..เมื่อวานไปเล่นแบด..ก็เป็นตะคริว.ทั้งๆที่กินวิตามินมาตั้ง 10วันแล้ว..วันนี้มีนัดกับหมออีก..อาการก็ไม่ดีขึ้นเลย..พอแค่นี้ดีกว่า..เสียเงินไปเยอะทีเดียว ค่ารักษาครั้งแรก 2,000 ค่าเอ็กซ์เรย์ 1,560 ค่าวิตามิน 1,700 ค่ารักษาครั้งที่2 1,500 ค่ารักษาครั้งที่3 1,500 รวม **8,260** **แพงจัง!!!!!**http://www.bloggang.com/emo/emo32.gif     |  | | --- | | Create Date : 16 มกราคม 2549 | | Last Update : 23 มกราคม 2549 9:53:57 น. |  |  | 4 comments |  |  |  | | --- | | [Counter : 583 Pageviews.](http://www.bloggang.com/mainblog.php?id=webmaster&month=27-09-2007&group=1&gblog=19) | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | |  |  | | เวปไซค์..เกี่ยวกับ chairopractic http://www.siamhealth.net/alter/chiropractic/index.htm     |  |  | | --- | --- | | โดย: มดตะนอยตัวอ้วน ([มดตะนอยตัวอ้วน [http://www.bloggang.com/images/smile.gif](http://www.bloggang.com/mainblog.php?id=pomjaa)](http://www.bloggang.com/mainblog.php?id=pomjaa" \t "_blank)) 28 มกราคม 2549 14:51:14 น. |  | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | |  |  | | พอดีเพิ่งเข้ามาอ่าน แล้วตอนนี้เลิกรักษาแล้วหรอ อาการตอนนี้เป็นไงมั่งล่ะ เราเองก็ปวดหลังอยากหาหมอรักษาอยู่เหมือนกัน แต่เจอวิธีนี้ก็ไม่ไหวมั้ง     |  |  | | --- | --- | | โดย: เพชร IP: 210.203.182.34 1 ตุลาคม 2549 0:02:52 น. |  | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | |  |  | | หมอที่ไหนหรออยากรู้จังบอกทีnoi\_21059@hotmail.com     |  |  | | --- | --- | | โดย: หน่อย IP: 203.113.34.8 14 มิถุนายน 2550 19:59:58 น. |  | |  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | |  |  | | ผมเปิดให้บริการที่เชียงใหม่ครับ ลองอ่านรายละเอียดที่เว็บผมได้ที่  www.kritdc.com |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **การรักษาแบบจัดกระดูก(Chairopractic)**  วันที่ 11 มกราคม 2549  วันนี้เป็นวันที่เราเริ่มเข้ารักษาอาการ ปวดหลังที่เป็นมานาน..นานนับสิบปี..เราไม่เคยรักษามันอย่างจริงจัง..เคยเข้ากายภาพบำบัดตามโรงพยาบาลก็ไม่มีอะไรดีขึ้น..เคยปวดหลังมากขนาดไม่ได้นอนทั้งคืน..ไปหาหมอกระดูกที่โรงพยาบาลในวันรุ่งขึ้น..ก็ได้แต่ยาแก้ปวด..แก้อักเสบกล้ามเนื้อ..ซึ่งเราคิดว่ามันเป็นการรักษาที่ปลายเหตุ..เราเองอยากรู้สาเหตุของการปวดปลังที่เป็นมานานแสนนาน..แล้วแก้ไข..ก่อนที่จะเป็นมากจนรักษาไม่ได้ถึงขั้นผ่าตัด.. อาการปวดหลังของเรา..เริ่มจากสบัก(วงแขน)ขวาข้างเดียว..ลามไปถึงคอ..หลังและเอว ในที่สุดเราก็เลือกวิธีรักษาแบบ การจัดเรียงกระดูก..คิดว่าน่าจะเป็นวิธีที่ดีแล้ว..คุณหมอเป็นชาวอเมริกัน ชื่อ Dr. Mark Leoni คลีนิคอยู่เอกมัย..เป็นซอยเล็กๆอยู่ระหว่างซ.26-28...ขั้นแรกที่ตรวจ..หมอบอกว่าเรากระดูกคด(ตกใจมาก)..ขาสั้น.ยาวไม่เท่ากัน(จริงเหรอ)...กล้ามเนื้อหลังทุกส่วน(บน กลาง ล่าง)เกร็งมากhttp://www.bloggang.com/emo/emo32.gif จากนั้นหมอก็ทำการรักษา.. 1.กล้ามเนื้อที่เกร็ง..โดยนวดบริเวณที่ปวด(คอ เส้นกลางหลัง และสบัก ใช้ความร้อนร่วมด้วย..รวมทั้งหมดประมาณ30นาที 2.สบัก..หมอให้ผู้ช่วยแก่วงแขน..ส่วนหมอคอยจับกระดูก..บริเวณที่ปวด..ประมาณ10นาที 3. ให้นอนบนเตียง(นอนคว่ำ)..หมอกดที่หลัง..ทุกครั้งที่หมอกด..เตียงจะยุบลงดังตึง..ใช้เวลาประมาณ 15 นาที เสร็จแล้ว..หมอให้เราไปเอ็กซ์เรย์ที่ รพ.คามิลเลี่ยน(ใกล้ที่สุด)..พร้อมกับให้ทานวิตตามิน..เพียบ Methycobol (vitamin b12)..... 3เม็ด/วัน Neurobion(vitamin b1,6,12...1เม็ด/วัน Folic acid(vitamin b9)........2เม็ด/วัน Blackmores..bio magnesium..2เม็ด/วัน Centrum..multivitamin......1เม็ด/วัน นี่เราขาดวิตตามินเยอะขนาดนี้เลยเหรอ????..เราเองไม่เคยคิดที่จะกินวิตตามินเลย..เราว่าอาหารที่เรากินอยู่ทุกวันนี้ก็น่าจะพอแล้วนะ..ไม่เป็นไรลองดูสักระยะนึงก็ได้  วันที่ 15 มค.(วันที่2)  ดูจากฟิล์มเอ็กซ์เรย์แล้ว..กระดูกไม่ได้คด...แล้วขาก็ไม่ได้ยาวไม่เท่ากันด้วย(โล่งอก). .หมอวินิจฉัยผิด..ความเชื่อถือลดลงไปกว่าครึ่ง...หมอบอกว่ากล้ามเนื้อเราตึงมาก..รั้งกระดูกไม่ให้เคลื่อนไหวได้อย่างสะดวก ขั้นตอนการรักษาในวันนี้ก็คล้ายๆวันแรก...กล้ามเนื้อเราก็ไม่ได้ดีขึ้นเท่าไหร่ทั้งๆที่กินวิตตามินวันนึงตั้งยอะ(จะเวอร์คไม๊เนี่ย)http://www.bloggang.com/emo/emo4.gif  วันที่ 19 มค. ครั้งที่3..ที่เรามาที่นี่..มีผู้ช่วยมานวดคอ..กับสะบัก.ราวๆ15นาที..จากนั้นใช้เจลแพ็คอุ่นๆวางบนเตียงช่วงคอและสะบัก..ให้เรานอนทับ..20นาที..จากนั้น.. หมอเข้ามาให้เรานอนบนเตียง..ที่ตรงกลางสามารถดึงเข้าออกได้..เรานอนคว่ำ.มีสายมารัดเท้าเราให้ติดกับเตียง...หมอใช้มือกดที่กระดูกกลางไล่จากไหล่ถึงเอว..หลังพร้อมกับเตียงก็ดึงเพื่อยือตัวเรา..แล้วหดกลับเข้ามา..เป็นจังหวะทำอย่างนี้ประมาณ 200 กว่าครั้ง..ทำเอานักกีฬาอย่างเราเกือบแย่เหมือนกัน จบจากตรงนี้ก็ไปอีกห้องนึง..นอนค่ำบนเตียง..ที่เคยนอนเมื่อคราวที่แล้ว..หมอกดที่กระดูกสันหลัง..จากไหล่ถึงเอว..กดลงเตียงก็จะยุบแล้วเด้งขึ้นมา..ทำแบบนี้เกือบ200ครั้ง..แย่เหมือนกันเรา..เหนื่อยเอาเรื่อง..จบแค่นี้หมอนัดอีกที..23 มค.  วันที่ 23 มค. เราหยุดกินวิตามินทั้งหมดไปตั้งแต่เม่วาน..เนื่องจากตั้งแต่เริ่มกินก็ถ่ายเหลวมาตลอด..เมื่อวานไปเล่นแบด..ก็เป็นตะคริว.ทั้งๆที่กินวิตามินมาตั้ง 10วันแล้ว..วันนี้มีนัดกับหมออีก..อาการก็ไม่ดีขึ้นเลย..พอแค่นี้ดีกว่า..เสียเงินไปเยอะทีเดียว ค่ารักษาครั้งแรก 2,000 ค่าเอ็กซ์เรย์ 1,560 ค่าวิตามิน 1,700 ค่ารักษาครั้งที่2 1,500 ค่ารักษาครั้งที่3 1,500 รวม **8,260** **แพงจัง!!!!!**http://www.bloggang.com/emo/emo32.gif     |  | | --- | | Create Date : 16 มกราคม 2549 | | Last Update : 23 มกราคม 2549 9:53:57 น. |  |  | 4 comments |  |  |  | | --- | | [Counter : Pageviews.](http://www.bloggang.com/mainblog.php?id=webmaster&month=27-09-2007&group=1&gblog=19) | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | |  |  | | เวปไซค์..เกี่ยวกับ chairopractic http://www.siamhealth.net/alter/chiropractic/index.htm |  | | |

อ่าน: 888

แพทย์จัดกระดูก

แพทย์จัดกระดูก

การแพทย์ทางเลือก-แพทย์จัดกระดูก  
  
      ปัจจุบันมีการรักษาแพทย์ทางเลือกอย่างหนึ่งที่เรียกว่า การจัดกระดูก เกิดขึ้นแล้วหลายแห่งในประเทศไทย มีประชาชนผู้สนใจสอบถามมาเป็นจำนวนมาก โดยทั่วไป การจัดกระดูก น่าจะเทียบเคียงได้กับหลักสูตรการเรียนการสอนในต่างประเทศที่เรียกกันว่า ไคโรแพรคติก (Chiropractic) และมีการปฏิบัติเพื่อการรักษาอยู่แล้วหลายแห่งในโลก เพื่อเป็นการเผยแพร่ความรู้ที่ถูกต้องจึงนำเสนอมาโดยอ้างอิงจาก www.siamhealth.net/alter/index.ht ไม่ต้องพึ่งการผ่าตัดไม่ต้องพึ่งเทคโนโลยีที่อาจจะเป็นผลข้างเคียงได้ถ้ามีการผ่าตัดเปลี่ยนกระดูก ต่อกระดูกหรือยืดกระดูก ในสมัยนี้เราจะเห็นว่าคนที่มีโครงสร้างกระดูกผิดรูปร่างจะเห็นได้ชัดเจนทางร่างกายเช่น ขาเบี้ยว แขนเบี้ยว เป็นเพราะความผิดปกติของกระดูภายในร่างกาย ซึ่งแต่ละส่วนบางจุดมีกระดูกเชื่อมต่อกันมากถึง 100 ชิ้นด้วยกัน   
  
      ไคโรแพรคติก เป็นศาสตร์ที่มีมาตั้งแต่ปี 2700 B.C โดยมีรายงานในประเทศจีนและกรีซ ประเทศอเมริกาเริ่มนำมาใช้เมื่อประมาณปี 1890 ปี 2000 ได้มีการยอมรับใน 55 รัฐและได้มีการรายงานถึงประสิทธิภาพของการรักษาด้วย Chiropractic แต่หากท่านอ่านหนังสือพิมพ์ซึ่งจะมีโฆษณาการจัดกระดูกหรือที่เรียกศัพท์ทางวิชาการว่า Chiropractic ในต่างประเทศได้รับความนิยมเป็นอย่างมากจนมีการเปิดสอนกันอย่างแพร่หลาย   
  
      ไคโรแพรคติก เป็นการรักษาโรคโดยยึดหลักที่ว่าการที่คนจะเกิดโรคจะต้องประกอบไปด้วย โครงสร้าง ระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาท ระบบไหลเวียน อาหาร อารมณ์ และสิ่งแวดล้อม หากมีความสัมพันธ์ที่ผิดไปก็จะเกิดโรค ผู้ที่ทำการรักษาจะต้องได้รับการอบรมจากสถาบันที่ได้รับการรับรอง นอกจากนั้นการรักษาจะต้องอาศัยการวินิจฉัยด้วย X-RAY เพื่อจะดูรอยโรค บริเวณที่มีการเสื่อมของกระดูกหัก หรือเนื้องอก เพราะจะต้องมีการจัดข้อกระดูกโดยเน้นที่กระดูกสันหลังโดยใช้มือกดตามหลักวิชา เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพให้กับระบบประสาท การรักษาด้วยวิธีนี้จะไม่มีการใช้ยาหรือการผ่าตัด เราจะได้ทางเลือกที่ไม่ต้องเสียเงินมาก ไม่ต้องเสี่ยงกับการที่จะเกิดผลข้างเคียง การเรียนด้านนี้กลับกลายเป็นศิลปะอย่างหนึ่งที่ต้องเรียนรู้เกี่ยวกับระบบกระดูก กล้ามเนื้อ ประสาทที่ดูเหมือนว่าจะง่ายแต่ก็ต้องใช้ความละเอียดอ่อนอย่างมากในการศึกษาด้านนี้  
  
      แพทย์ไคโรแพรคติก จะต้องเรียนในสถาบันที่ได้รับการรับรองเป็นเวลา 4-5 ปี ใช้เวลาประมาณ 90 ชั่วโมง ในการเรียนพื้นฐาน ใช้เวลาเรียนในห้องเรียน 4200 ชั่วโมง และเรียนเกี่ยวกับการจัดกระดูกอีก 555 ชั่วโมง ผู้ที่จะประกอบวิชาชีพต้องผ่านการสอบวิชาชีพ ในหลายรัฐเรียกผู้ที่ปฏิบัติงานว่า DCs หมายถึง chiropractic physicians  
  
      ไคโรแพรคติก เชื่อว่าโดยธรรมชาติของร่างกายจะสามารถมีกลไกที่ทำให้ร่างกายหายจากการเจ็บป่วยโดยที่ไม่จำเป็นต้องใช้ยาหรือการผ่าตัด โดยแพทย์จะสนใจกลไกทางชีวะ biomechanics โครงสร้างและหน้าที่ของกระดูกสันหลังที่มีผลต่อกล้ามเนื้อ ระบบประสาท  
  
      ขอบเขตของไคโรแพรคติกจะเกี่ยวข้องกับระบบกล้ามเนื้อและประสาท เช่น ปวดศีรษะ ปวดข้อ ปวดคอ ปวดหลัง ข้อเสื่อม เอ็นอักเสบ และยังดูแลเกี่ยวกับโรคภูมิแพ้, หอบหืด, ระบบย่อยอาหารทำงานผิดปกติ, หูน้ำหนวกที่ประเทศแคนาดา พบว่าการรักษาโรคปวดหลังด้วยวิธีไคโรแพรคติกนั้นปลอดภัยและคุ้มค่าเงินและที่สำคัญผู้ป่วยมีความพึงพอใจ ก็ไม่ต้องพึ่งพาเครื่องมือทางการแพทย์ที่ต้องใช้ในการผ่าตัด ซึ่งถ้าเป็นสมัยก่อนคนที่มีความผิดปกติรักษาให้หายยากเพราะไม่มีเงินมากพอ แต่การแพทย์ทางเลือกจะเป็นทางหนึ่งที่ลดค่าใช้จ่ายได้  
  
      การจัดกระดูก เป็นวิธีที่ปลอดภัยและได้ผลดีในมือผู้ที่ผ่านการอบรม การจัดกระดูกไม่ต้องผ่าตัดไม่ต้องใช้ยาเป็นการใช้ธรรมชาติเมื่อกระดูกเข้าที่ร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณกระดูกสันหลัง กระดูกสะโพก การจัดจะทำโดยการใช้มือกดบริเวณที่มีการเคลื่อนของกระดูก เมื่อกระดูกเข้าที่ดีก็จะลดอาการเจ็บปวด การอักเสบ ลดอาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ ทำให้หายปวด แต่สำหรับการนวดแผนโบราณก็ไม่ใช่ความเสียงที่จะไปทำการรักษา เพราะเป็นวิชาเฉพาะซึ่งเป็นความเป็นความตายถ้าการนวดผิดท่าผิดจุดอาจจะเป็นหนักกว่าเดิมได้

น.พ.สุรพงศ์ อำพันวงษ์ (บ้านเมือง 12 ธันวาคม 2550)

**หมวดหมู่:** [เรื่องทั่วไป](http://learners.in.th/post/section/0)  
**คำสำคัญ:** [แพทย์จัดกระดูก](http://learners.in.th/post/tag/%E0%B9%81%E0%B8%9E%E0%B8%97%E0%B8%A2%E0%B9%8C%E0%B8%88%E0%B8%B1%E0%B8%94%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%94%E0%B8%B9%E0%B8%81)  
**สัญญาอนุญาตสิทธิ์:** สงวนสิทธิ์ทุกประการ Copyright

สร้าง: พ. 12 ธ.ค. 2550 @ 19:39   แก้ไข: พ. 12 ธ.ค. 2550 @ 19:39   ขนาด: 10241 ไบต์

ความคิดเห็น

ไม่มีรูป

1. P   
เมื่อ จ. 07 ม.ค. 2551 @ 17:45   
[206403](http://learners.in.th/blog/bird2501/111547#206403) [[ลบ](http://learners.in.th/blog/bird2501/111547/delete-comment/206403)]

ใครรู้จักหมอไคโรแพรกติกที่ดีๆบ้างครับคือผมอายุ 28 ปวดหลังแล้วชาปวดร้าวลงไปที่ขาข้างซ้ายเวลาเดินจะปวดมากครับ MRI ก็พบหมอนรองกระดูกปริ้นกดทับทานยามานานแล้วยังไม่ดีขึ้นเลยช่วยบอกด้วยครับ 0812557922

P

2. [พญามาร](http://learners.in.th/profile/jeabbird)   
เมื่อ จ. 07 ม.ค. 2551 @ 18:49   
[206433](http://learners.in.th/blog/bird2501/111547#206433) [[ลบ](http://learners.in.th/blog/bird2501/111547/delete-comment/206433)]

<http://www.thailandchiropractic.org/>

P

3. [พญามาร](http://learners.in.th/profile/jeabbird)   
เมื่อ จ. 07 ม.ค. 2551 @ 19:00   
[206442](http://learners.in.th/blog/bird2501/111547#206442) [[ลบ](http://learners.in.th/blog/bird2501/111547/delete-comment/206442)]

|  |
| --- |
| หนึ่งในศาสตร์ทางเลือกที่คนไทยอาจยังไม่รู้จักหรือไม่คุ้นหู แต่กลับเป็นที่นิยมอย่างกว้างขวาง และแพร่หลายในสหรัฐอเมริกาก็คือ "ไคโรแพรคติก" (Chairopractic) ซึ่งเมื่อวันที่ 18 ส.ค.ที่ผ่านมา กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุขได้จัดให้มีการประชุมทางวิชาการเกี่ยวกับเรื่องนี้ขึ้น |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  | | --- | | http://www.manager.co.th/asp-bin/Image.aspx?ID=184502 | | http://www.manager.co.th/images/blank.gif | | http://www.manager.co.th/images/blank.gif |  |          ดร.โอ๊ต บูรณะสมบัติ นายกสมาคมการแพทย์ไคโรแพรคติกแห่งประเทศไทย เล่าให้ฟังว่า คำว่าไคโรแพรคติกนั้น เป็นคำภาษากรีกซึ่งมีความหมายถึง "การรักษาด้วยมือ" ถือเป็นศาสตร์ทางเลือกของการดูแลระบบสุขภาพอีกแขนงหนึ่ง ซึ่งเน้นไปที่การจัดกระดูกสันหลังและระบบประสาท โดยจะไม่ใช้ยา ไม่ใช้เข็ม และไม่มีการผ่าตัด แต่จะมุ่งรักษาความผิดปกติของโครงสร้างการเคลื่อนไหวของร่างกาย และการคลาดเคลื่อนจากตำแหน่งปกติของกระดูกสันหลังเป็นสำคัญ                ทั้งนี้ ปัจจุบันไคโรแพรคติกถือเป็น 1 ใน 5 ของศาสตร์การแพทย์ทางเลือกที่องค์การอนามัยโลกให้การยอมรับ ขณะที่ในสหรัฐอเมริกาเอง ผู้คนก็นิยมหันมาหาศาสตร์ของแพทย์ทางเลือกมากขึ้น โดย 6 ใน 10 ของผู้ป่วยจะหันไปหาแพทย์ทางเลือกมากกว่าการเข้าหาแพทย์แผนปัจจุบัน และไคโรแพรคติกนี้ก็ถือเป็นสาขาการแพทย์ที่ใหญ่เป็นอันดับ 3 รองจากแพทย์ ทันตแพทย์ และยังเป็นการแพทย์ทางเลือกที่มีจำนวนมากที่สุดในสหรัฐอเมริกาด้วย                สำหรับหลักการดูแลของศาสตร์แขนงนี้ เชื่อว่าระบบประสาทเป็นตัวควบคุมการทำงานของร่างกาย ดังนั้น การรบกวนการทำงานของระบบประสาท จึงส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายลดลงไป ซึ่งสาเหตุที่พบได้บ่อยครั้งก็คือ การเคลื่อนของกระดูกสันหลัง ซึ่งวิธีการรักษาแบบไคโรแพรคติกนี้ ก็จะเริ่มต้นคล้ายกับการตรวจวิธีอื่น เช่นการสอบประวัติ การทดสอบระบบของประสาทต่างๆ และบางครั้งก็อาจมีการทำเอกซเรย์ด้วย |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | http://www.manager.co.th/images/blank.gif | |  | | --- | | http://www.manager.co.th/asp-bin/Image.aspx?ID=184503 | | | http://www.manager.co.th/images/blank.gif |  |          นอกเหนือไปจากนี้ ไคโรแพรคติกยังอาศัยการดูลักษณะอีกหลายอย่างก่อนการรักษา เช่น การเดิน เพื่อดูลักษณะโครงสร้างว่า ผู้ป่วยมีความสมดุลแค่ไหน รวมถึงการดูบุคลิกภาพ เพราะคนส่วนใหญ่จะนั่งหลังค่อม ตัวงอ ก็ทำให้โครงสร้างของกระดูกสันหลังงอไปด้วย และก็จะมีการตรวจสอบโดยใช้มือ การตรวจประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อ และการเคลื่อนไหวของข้อ                "ในการรักษานั้น แพทย์ไคโรแพรคติกจะรักษาด้วยมือ โดยจะใช้มือจัดกระดูกสันหลังและกระดูกเชิงกราน จากตำแหน่งที่ผิดปกติ ให้กลับเข้าสู่ภาวะปกติ ซึ่งส่งผลให้การทำงานของระบบประสาทดีขึ้น ส่วนคนไข้ที่จะพบบ่อยในคลินิกที่รักษาด้วยวิธีนี้ คือ อาการปวดหัว ปวดคอ ปวดหลัง และการปวดร้าวหรือชาตามแขนขา ซึ่งองค์การอนามัยโลกก็ยืนยันแล้วว่า อาการดังกล่าวสามารถรักษาด้วยวิธีไคโรแพรคติกได้ผล" ดร.โอ๊ตอธิบาย                อย่างไรก็ดี บางครั้งการรักษาด้วยวิธีนี้ คนป่วยก็อาจมีอาการแทรกซ้อนบ้าง ซึ่งส่วนมากที่พบเห็นมักเป็นคนไข้ที่เข้ามารักษาในครั้งแรก คือเกิดการระบม ปวดเมื่อย แต่เพียงหนึ่งวันก็จะหายเอง และก็จะไม่เกิดขึ้นอีก ขณะที่ค่าใช้จ่ายในการรักษานั้น ก็ตกอยู่คราวละประมาณ 600-1000 บาท ต่อครั้ง ครั้งละ30 - 45 นาที และโดยทั่วไปผู้ป่วยก็จะอาการดีขึ้นภายใน 10 ครั้ง                กระนั้นก็ตาม การรักษาด้วยวิธีไคโรแพรคติกก็ยังคงมีข้อจำกัดอยู่ คือต้องดูว่าสภาพกระดูกอยู่ในขั้นไหนแล้ว เพราะหากกระดูกเสื่อม อักเสบ หมอนรองกระดูกเสื่อมหนัก หรือเป็นมะเร็งที่กระดูก ก็จำเป็นที่จะต้องให้ผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ดูแลต่อไป รวมถึงอุบัติเหตุต่างๆ ที่เกิดขึ้น หากมีเลือดออก หรือเป็นแผลฉกรรจ์ ก็ต้องส่งให้แพทย์เฉพาะทางในการรักษา                สำหรับอันตรายในการรักษาด้วยวิธีไคโรแพรคติกนั้น ดร.โอ๊ต ยืนยันว่า ในสหรัฐอเมริกา แพทย์ไคโรแพรคติกมีมาแล้วประมาณ 100 ปี มีคนไข้มากกว่า 1 ล้านคน ซึ่งได้รับการรักษาด้วยวิธีนี้ติดต่อกัน ก็ไม่ปรากฏว่า มีรายงานเกี่ยวกับอุบัติเหตุที่ร้ายแรงแต่อย่างใด                "คนทุกเพศ ทุกวัย สามารถที่จะรักษาด้วยวิธีไคโรแพรคติกได้ ขณะที่ในการรักษาก็อาจจะมีการให้วิตามิน หรือให้อาหารเสริมต่างๆ กับผู้ป่วยควบคู่กันไป รวมถึงอาจมีใช้เครื่องมือกายภาพบำบัดเข้าไป แต่ที่สำคัญก็คือผู้ป่วยต้องมีการออกกำลังกายด้วย อย่างไรก็ดี                 ขณะนี้แพทย์สาขานี้ในเมืองไทยมีค่อนข้างน้อย โดยเฉพาะในส่วนของสมาคมก็แพทย์เพียง 14 คน ขณะที่สถานที่รักษาส่วนใหญ่ก็จะเป็นตามคลินิกเอกชน เพราะยังไม่เป็นที่แพร่หลายมากนักในเมืองไทย" ดร. โอ๊ตสรุปสถานการณ์ทิ้งท้าย                อนึ่ง สำหรับการรักษาด้วยวิธีไคโรแพรคติกให้ได้ผลดีนั้น จำเป็นที่จะต้องเรียนรู้ลักษณะท่าทางของหลังให้ถูกต้อง ที่จะไม่ทำให้เกิดการปวดเกร็งของกล้ามเนื้อ ข้อ เส้นเอ็น และอวัยวะภายใน รวมถึงลักษณะของท่าทางที่ดี ก็ควรคำนึงถึงในทุกอริยาบท ไม่ว่าจะเป็นการนั่ง นอน เดิน พักผ่อน หรือการออกกำลังกาย                สำหรับผู้ที่สนใจในศาสตร์การรักษาไคโรแพรคติกแขนงนี้เพิ่มเติม สามารถสอบถามข้อมูลได้ที่ สมาคมการแพทย์ไคโรแพรคติกแห่งประเทศไทย หรือที่ www.thailandchiropractic.org |