



แนวทางปฏิบัติในการออกกำลังกาย ตามหลักวิทยาศาสตร์สำหรับผู้ใหญ่ที่มี ไขสันหลังบาดเจ็บ

เกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติ

แนวทางปฏิบัติในการออกกำลังกายนี้แจ้งให้ทราบถึงเกณฑ์ขั้นต่ำในการออกกำลังกายเพื่อให้ได้ประโยชน์ในด้านต่างๆต่อไปนี้

- เพิ่มสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ และเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- เพิ่มสมรรถภาพของระบบหัวใจและเมตาบอลิก

แนวทางปฏิบัติแนะนำให้ผู้ป่วยมีกิจกรรมทางกายมากกว่าที่แต่ละคนใช้ในการดำเนินชีวิตตามปกติ ผู้ใหญ่ควรได้รับการส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอโดยมีบริบทที่สามารถทำได้อย่างสม่ำเสมอ, เพลิดเพลิน, ปลอดภัย, และสามารถปฏิบัติได้จริง

แนวทางปฏิบัตินี้เหมาะกับผู้ใหญ่ (อายุ 18-64 ปี) ที่มีภาวะไขสันหลังบาดเจ็บเรื้อรัง (ไขสันหลังบาดเจ็บมาแล้วอย่างน้อย 1 ปี, ระดับไขสันหลังที่บาดเจ็บตั้งแต่คอระดับที่ 3 ลงมา), ทั้งสาเหตุจากภัยอันตรายและจากโรค, รวมทั้งอัมพาตท่อนล่างและอัมพาตแขนขาสองข้าง, โดยไม่คำนึงถึงเพศ, เผ่าพันธุ์, เชื้อชาติหรือสถานะทางเศรษฐกิจและสังคม

ก่อนเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกาย ผู้ป่วยไขสันหลังบาดเจ็บควรปรึกษานักวิชาการทางการแพทย์ที่มีความรู้เกี่ยวกับประเภทและปริมาณการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยไขสันหลังบาดเจ็บ ผู้ป่วยที่มีไขสันหลังบาดเจ็บระดับคอและทรวงอกส่วนบนควรตระหนักถึงอาการและอาการแสดงของภาวะระบบประสาทอัตโนมัติในมิถุนูปกติ (autonomic dysreflexia) ที่เกิดขึ้นได้ระหว่างออกกำลังกาย

สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ควรเริ่มออกกำลังกายจากปริมาณน้อยและค่อยๆเพิ่มระยะเวลา, ความถี่, และความหนักของการออกกำลังกายจนถึงระดับที่แนวทางปฏิบัติแนะนำ การออกกำลังกายน้อยกว่าระดับที่แนะนำอาจมีหรือไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยของสมรรถภาพร่างกายและระบบหัวใจและเมตาบอลิก

การออกกำลังกายตามแนวทางปฏิบัตินี้จะมีความเสี่ยงน้อยมากเมื่อทำภายใต้การดูแลของบุคลากรทางการแพทย์ที่มีความรู้เกี่ยวกับไขสันหลังบาดเจ็บ

ขณะนี้ยังไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์เพียงพอที่จะสรุปเกี่ยวกับความเสี่ยงและประโยชน์ที่จะได้รับจากการออกกำลังกายตามแนวทางปฏิบัตินี้สำหรับกลุ่มผู้ป่วยที่มีไขสันหลังบาดเจ็บมาแล้วน้อยกว่า 12 เดือน, อายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป, หรือมีโรคร่วมอื่นๆ ผู้ป่วยกลุ่มนี้ควรปรึกษานักวิชาการทางการแพทย์ก่อนเริ่มโปรแกรมออกกำลังกาย

อย่างไรก็ตามยังไม่มีข้อมูลเพียงพอที่จะบอกถึงความเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายมากกว่าแนวทางปฏิบัตินี้เพื่อหวังผลในการเพิ่มสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ, เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและเพิ่มสมรรถภาพของระบบหัวใจและเมตาบอลิก

แนวทางปฏิบัติ

สมรรถภาพร่างกาย

เพื่อเพิ่มสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ และเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ผู้ใหญ่ที่มีภาวะไขสันหลังบาดเจ็บควรออกกำลังกายอย่างน้อย:

20	นาที ในการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ระดับปานกลางถึงระดับค่อนข้างหนัก	2	ครั้งต่อสัปดาห์
+			
3	เซต ในการออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อระดับปานกลางถึงระดับค่อนข้างหนัก สำหรับแต่ละกลุ่มกล้ามเนื้อทำงานหลัก	2	ครั้งต่อสัปดาห์

สมรรถภาพของระบบหัวใจและเมตาบอลิก

เพื่อเพิ่มสมรรถภาพของระบบหัวใจและเมตาบอลิก ผู้ใหญ่ที่มีภาวะไขสันหลังบาดเจ็บควรออกกำลังกายอย่างน้อย:

30	นาที ในการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ระดับปานกลางถึงระดับค่อนข้างหนัก	3	ครั้งต่อสัปดาห์
-----------	--	----------	-----------------

แนวทางปฏิบัตินี้สร้างขึ้นโดยกลุ่มนานาชาติทำทีมโดย Prof Kathleen Martin Ginis (University of British Columbia, Canada) and Prof Victoria Goosey-Tolfrey (Loughborough University, UK).

ขั้นตอนการทำให้แนวทางปฏิบัตินี้เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมหรือสภาพแวดล้อมที่จำเพาะต้องไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อความหมายของแนวทางปฏิบัตินี้ ตามที่อธิบายไว้ในรายงานการวิจัยเกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติ (สืบค้นได้จากวารสาร Spinal Cord ผ่าน www.nature.com/articles/s41393-017-0017-3)