

วชิรพยาบาลผดุงครรภ์และสูติศาสตร์ ‘รักเก่า’ กระตุ้นผู้ป่วยผิวกายภาพ

ปัญหาหลักในการรักษาผู้ป่วยโรค

ข้อเข่าเสื่อมของแพทย์ทั่วโลก คือผู้ป่วยมักไม่เห็นความสำคัญของการทำกายภาพ ปฏิบัติไม่ถูกต้องตามที่นักกายภาพบำบัดแนะนำ หรือไม่มีเวลาสม่ำเสมอในการปฏิบัติ เพราะมองว่าการทำกายภาพนั้นเห็นผลช้ากว่าการรับประทานยา ทั้งที่จริงแล้วการรับประทานยาช่วยบรรเทาอาการได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น ขณะที่การทำกายภาพ หากทำสม่ำเสมอ มีวินัย จะเกิดผลดีและมีประโยชน์ต่อผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมอย่างมาก ซึ่งขณะนี้มีความวิจัยในต่างประเทศที่ได้ศึกษาเปรียบเทียบระหว่างผู้ป่วยที่ทำกายภาพและไม่ทำกายภาพ พบว่าการทำกายภาพช่วยลดอาการปวดข้อเข่า และช่วยรักษาผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อมในระยะยาวได้

ด้วยเหตุนี้คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช กรุงเทพมหานคร (กทม.) จึงได้ร่วมกับศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (เนคเทค) สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) โดย ดร.สุปียา

เจริญศิริวัฒน์ และทีมนักวิจัย รวมถึง ศ.ดร. นพ.นริศพล เจริญพันธุ์ เมธีวิจัยอาวุโส สกว. พัฒนา แอปพลิเคชัน ‘รักเก่า’ ขึ้น เพื่อเป็นเครื่องมือกระตุ้นให้ผู้ป่วยฝึกทำกายภาพได้ถูกต้องด้วยตนเอง รวมทั้งแพทย์สามารถใช้เป็นข้อมูลในการแนะนำปรับการรักษาที่เหมาะสมเฉพาะผู้ป่วยแต่ละบุคคลได้อีกด้วย

รศ.นพ.สาธิต เทียงวิทยาพร ศัลยแพทย์

ด้านกระดูกและข้อ หน่วยข้อเทียม คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช กรุงเทพมหานคร เปิดเผยว่า ที่มาของแอปพลิเคชัน ‘รักเก่า’ ว่าด้วยปัจจุบันเทคโนโลยีการติดต่อสื่อสารก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว ผู้สูงอายุเริ่มปรับตัวและเข้าถึงเทคโนโลยี เช่น สมาร์ทโฟนมากขึ้น มีการใช้แอปพลิเคชันไลน์รวมถึงแอปพลิเคชันต่างๆ ได้ดีขึ้นจึงเล็งเห็นประโยชน์ของเทคโนโลยีที่จะ



เกิดขึ้นต่อผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม เกิดเป็นความร่วมมือกับ ดร.สุปียา เจริญศิริวัฒน์ ในการพัฒนาแอปพลิเคชัน ‘รักเก่า’ เพื่อเป็นเครื่องมือช่วยป้องกันและรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมครั้งแรกใน

ประเทศไทย

“แอปพลิเคชัน ‘รักเก่า’ นำเสนอข้อมูลความรู้เรื่องข้อเข่าเสื่อมผ่านกราฟฟิคตัวการ์ตูนที่น่ารัก เพื่อให้สื่อสารเข้าใจง่าย ขณะนี้ใช้ได้ในระบบแอนดรอยด์ วิธีการใช้งานมีขั้นตอนง่ายๆ เริ่มจากดาวน์โหลดติดตั้งแอปพลิเคชันลงบนสมาร์ตโฟน โดยพิมพ์ค้นหาคำว่า “รักเก่า” เมื่อเปิดแอปพลิเคชันครั้งแรก ผู้ใช้งานต้องกรอกเพศ อายุ ส่วนสูงและน้ำหนัก แอปพลิเคชันจะทำการคำนวณบีเอ็มไอให้อัตโนมัติ จากนั้นเลือกสถานะผู้ใช้งานจาก 3 ตัวเลือกคือ บุคคลทั่วไป ผู้ป่วยก่อนเข้ารับการผ่าตัด



และผู้ป่วยหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม หากเป็น บุคคลทั่วไป ซึ่งรวมถึงผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม (ที่ยังไม่จำเป็นต้องรับการผ่าตัด) แอปพลิเคชันจะให้ตอบแบบสอบถามเพื่อประเมินความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อม หลังจากประเมินเสร็จผู้ใช้จะได้รับผลประเมินและกด

เพื่อเลือกไปสู่แผนการทำกายภาพซึ่งจะมีคำแนะนำถึงท่าทางกายภาพต่างๆ

ในกรณี ผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมก่อนเข้ารับการผ่าตัด ขั้นตอนจะเหมือนกันแต่จะมีการแสดง checklist สิ่งที่ต้องทำก่อนเข้ารับการผ่าตัด และมี ‘ความรู้’ ที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวผ่าตัดด้วย สำหรับ ผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมหลังได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม จะมีแผนการทำกายภาพซึ่งขึ้นอยู่กับระยะพักฟื้นของผู้ใช้ นอกจากนี้ในแอปพลิเคชันยังมีข้อมูลความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อม เช่น ผู้ที่มีความเสี่ยง อาการ แนวทางการป้องกันและรักษา

รศ.นพ.สาธิต กล่าวว่า จุดเด่นสำคัญของแอปพลิเคชัน ‘รักเก่า’ คือคำแนะนำวิธีการทำกายภาพที่ถูกต้อง เพื่อป้องกันหรือบรรเทาโรคข้อเข่าเสื่อมประกอบด้วย 3 ท่า ได้แก่ 1.ท่า นั่ง-เหยียด-ค้าง: คนที่เป็นข้อเข่าเสื่อม กล้ามเนื้อที่ต้นขาจะลีบ เพราะมีการใช้งานน้อยลง เวลาเดินจะไม่มีแรง การทำกายภาพท่านี้ช่วยเหยียดค้างเพื่อช่วยกล้ามเนื้อต้นขาเป็นหลัก วิธีการ

คม ชัด ลึก

Khom Chad Luek

Circulation: 300,000

Ad Rate: (FC) 1,760 (BW) 1,080

Section: First Section/-

วันที่: ศุกร์ 17 พฤษภาคม 2562

ปีที่: 18

ฉบับที่: 6325

หน้า: 11 (ล่างซ้าย)

Col.Inch: 58.79

ADValue: (B/W) 63,493.20

(FC) 103,470.40

PRValue(x3): (B/W) 190,479.60

(FC) 310,411.20

หัวข้อข่าว: วชิรพยาบาลผดุงครรภ์ฯ ปรึกษา'กระตุ้น'ผู้ป่วยฝึกกายภาพ

คือยกขาขึ้นมาเหยียดค้างไว้ ทำบ่อยๆ กล้ามเนื้อต้นขาจะแข็งแรง ช่วยให้เดินได้ดีขึ้น 2.ท่าเกาะย่อง: ช่วยให้กล้ามเนื้อต้นขาทั้งด้านหน้าและหลังแข็งแรง และมุมมองเหยียดของเข่ายังคงอยู่ด้วย และ 3.ท่าก้มแตะเท้า: ช่วยยืดเหยียดกล้ามเนื้อของน่องและหลังทำให้ผ่อนคลาย ทั้งนี้แอปพลิเคชันจะบันทึกข้อมูลการทำกายภาพในแต่ละวัน ซึ่งผู้ป่วยสามารถนำข้อมูลไปใช้ประกอบการรักษาได้ด้วย

ขณะนี้แอปพลิเคชัน 'รักเขา' ได้ยื่นจดทะเบียนสิทธิบัตรกับกรมทรัพย์สินทางปัญญาเป็นที่เรียบร้อยแล้ว และทีมวิจัยอยู่ระหว่างการศึกษาเก็บข้อมูลการใช้แอปพลิเคชัน 'รักเขา' ควบคู่ไปกับการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้ป่วย 100 คน เพื่อให้เห็นผลที่เกิดขึ้นจากการทำกายภาพอย่างเป็นรูปธรรม