

ผลของการฝึกการก้าวเท้าป้องกันล้มด้วยตนเองต่อการก้าวชดเชยในผู้ป่วย

โรคหลอดเลือดสมองระยะกึ่งเฉียบพลัน

นางสาวกนิษฐา เสนาะเสียง

งานกายภาพบำบัด กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู รพ.ศรีสะเกษ

บทนำและวัตถุประสงค์ ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง มีความบกพร่องของการก้าวชดเชย(Protective stepping) สามารถทำให้เกิดอัตราการล้มที่สูงในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองได้ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีการฝึกการก้าวชดเชย เพื่อป้องกันล้มในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง การฝึกการก้าวเท้าป้องกันล้มด้วยตนเอง (VSR) ฝึกโดยการให้ผู้ป่วย โน้มตัวไปข้างหน้าโดยไม่งอเข่าหรือสะโพก จนกระทั่งมีการก้าวชดเชยการฝึกการก้าวเท้าป้องกันล้มด้วยตนเอง (VSR) สามารถใช้เป็นเครื่องมือพื้นฐานในการก้าวชดเชยได้ ในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองระยะเรื้อรัง แต่อย่างไรก็ตามยังไม่มีการศึกษาผลของการฝึกการก้าวเท้าป้องกันล้มด้วยตนเอง (VSR) ในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองระยะกึ่งเฉียบพลันที่มีอัตราการล้มสูง การศึกษานี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลทันทีของการฝึกการก้าวเท้าป้องกันล้มด้วยตนเอง (VSR) ในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองระยะกึ่งเฉียบพลัน ต่อความสามารถในการก้าวชดเชย **วิธีการศึกษา** อาสาสมัครที่เข้าร่วมศึกษาเป็นผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองระยะกึ่งเฉียบพลันจำนวน 25 คน อายุระหว่าง 18 – 70 ปี เป็นโรคหลอดเลือดสมองไม่เกิน 6 เดือน ได้รับโปรแกรมการฝึกการก้าวเท้าป้องกันล้มด้วยตนเอง จำนวน 1 เซต ประกอบด้วย การอบอุ่นร่างกาย การฝึกการทรงตัว การฝึกการก้าวเท้าป้องกันล้มด้วยตนเอง (VSR) และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ระยะเวลาการฝึกทั้งสิ้น 1 ชั่วโมง ประเมินผลการก้าวชดเชยโดยใช้แบบประเมิน BESTest หัวข้อ การปรับการทรงตัวต่อแรงรบกวนภายนอก , ทดสอบการทรงตัวยืนขาเดียว (SLS) และ การทรงตัวขณะเอื้อมแขน (FRT) ก่อนและหลังการฝึกทันทีและติดตามผลใน 1เดือน และ 3 เดือน **ผลการศึกษา** พบว่า หลังการฝึก การก้าวชดเชย (การตอบสนองอยู่กับที่ – ด้านหน้า,ด้านหลัง การก้าวชดเชยที่ถูกต้อง – ด้านหน้า,ด้านหลัง,ข้างซ้าย,ข้างขวา) เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) นอกจากนี้การทรงตัวยืนขาเดียว และการทรงตัวขณะเอื้อมแขน เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) การศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่าการฝึกการก้าวเท้าป้องกันล้มด้วยตนเอง (VSR) มีประสิทธิภาพในการเพิ่มการก้าวชดเชย(Protective stepping) ในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองระยะกึ่งเฉียบพลัน **ข้อเสนอแนะ** การศึกษานี้ยังมีข้อจำกัดบางประการ คือ ผลการศึกษาที่ได้ไม่สามารถตอบคำถามได้ว่า VSR เป็นวิธีการฝึกที่ให้ผลดีกว่าวิธีการฝึกการทรงตัวแบบปกติซึ่งประกอบด้วย การทรงตัวขณะอยู่กับที่ และการทรงตัวขณะเคลื่อนไหว และต้องอาศัยการศึกษาต่อไปที่จัดให้มีกลุ่มควบคุม