

ลานนาสาร



โรงพยาบาลลานนา

ฉบับที่ 1 /2561

ศูนย์โรคปวดเข่า
โรงพยาบาลลานนา



เคล็ดล้มความงาม...
กับนางฟ้านักปั่น
หวานหวาน

การปั่นจักรยาน...
ที่ผิดวิธี..อาจทำให้ปวดหลัง

ลดอาการปวดอักเสบ...
ด้วย “เลเซอร์บำบัด”



www.lanna-hospital.com



Line ID : @lannahospital

Contents

สารบัญ ลานนาสาร

2

รพ.ลานนา เพิ่มศักยภาพทางการแพทย์
ด้านเวชศาสตร์การกีฬา

3 - 4

หวานหวาน-อรุณภา พาณิชจรูญ นางฟ้านักปั่น
กับการทำเลเซอร์ระงับปวด งานปั่นขึ้นดอยอินทนนท์ฯ

5 - 6

ปัจจัยอะไรบ้าง ที่ทำให้เราเป็น เช่าเสื่อม

7 - 8

ทรมานไข่ม้อย !!! กับอาการปวดที่เป็นอยู่ ...
ลดอาการปวด อีกเสบด้วยเลเซอร์บำบัดที่ รพ.ลานนา

9 - 10

ปั่นจักรยานอย่างไร...ให้ห่างไกล “โรคปวดหลัง”

11 - 12

เคล็ดลับความงามกับนางฟ้านักปั่น หวานหวาน

13 - 14

เล่นฟิตเนสอย่างไร ไม่ให้บาดเจ็บ

15 - 16

อะไรคือสาเหตุของ “เสียงดังกร๊อบกร๊อบในหัวเรา”

17 - 18

ข่าวสารและกิจกรรม



"ปัจจัยอะไรบ้าง ที่ทำให้เราเป็น เช่าเสื่อม"



ทรมานไข่ม้อย !!! กับอาการปวดที่เป็นอยู่ ...
ลดอาการปวด อีกเสบด้วยเลเซอร์บำบัดที่ รพ.ลานนา



ปั่นจักรยานอย่างไร...ให้ห่างไกล “โรคปวดหลัง”



เล่นฟิตเนสอย่างไร ไม่ให้บาดเจ็บ

การบาดเจ็บ...จากการเล่นกีฬา รักษาด้วยเทคโนโลยีเลเซอร์

ผพ.พันธุ์พล สหธิชัย

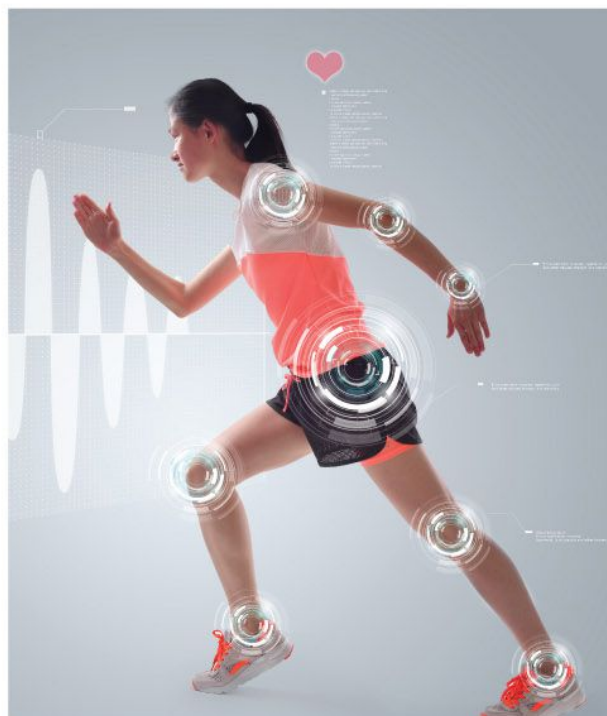
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูกและข้อ
ประจำศูนย์โรคปวดเข่า



Line ID:@lannahospital

โรงพยาบาลลานนา...เพิ่มศักยภาพ ศูนย์โรคปวดหลัง
เพิ่มแพทย์เฉพาะทางด้านเวชศาสตร์การกีฬา _____

1. ข้อเท้าพลิก
2. เอ็นร้อยหวายอักเสบ
3. ปวดหน้าแข้งจากการวิ่ง
4. เอ็นไขว้หน้า หัวเข่าฉีกขาด
5. ปวดใต้กระดูกสะบ้าหัวเข่า
6. เจ็บเอ็นกล้ามเนื้อ
7. เจ็บกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง
8. เอ็นข้อศอกอักเสบ



ศูนย์โรคปวดหลัง
ผ่าตัดหลัง ด้วย...MIS
เทคโนโลยีแบบแผลเล็ก



นางฟ้านักปั่น กับการทำเลเซอร์ระงับปวด sw.ลันนา



ขอขอบคุณ “หวานหวาน – อรุณภา พาณิชจรูญ”

การทำเลเซอร์บำบัด ช่วยลดอาการบาดเจ็บได้อย่างไรบ้าง ?

วิธีการทำเลเซอร์ ถือเป็นเรื่องง่ายมากสำหรับหวาน เพราะเราารู้สึกแค่อุ่นๆ บริเวณที่ทำเลเซอร์ โดยใช้เวลาเพียงไม่นาน แค่ว่า 3-5 นาทีเท่านั้น โดยผลปรากฏว่า อาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้น รู้สึกปวดลดลงอย่างที่เราสัมผัสได้ ทำอย่างต่อเนื่อง อาการปวดก็จะลดลงเร็วเท่านั้น ทำให้หวานไม่ต้องพักชอนนานๆ ด้วยค่ะ...

❶ อะไรคือจุดเริ่มต้นของการปั่นจักรยาน ?

หวานเริ่มปั่นมาได้หลายปีแล้ว เพราะมีเพื่อนมีพี่สนิทที่เคารพ คือ ดร.ณัฐกฤษฏ์ ทิวไผ่งาม (ดร.เอก) เขาก็แนะนำให้หวานปั่นจักรยาน เพราะเขารู้ว่าหวานชอบกีฬาแอโรบิค แต่เราพอเล่นกีฬาที่มันกระแทกมากๆ รู้สึกเจ็บเข่า ก็เลยต้องหากีฬาที่เหมาะสมเราจริงๆ แล้วพามาเจอจักรยาน เราก็ชอบได้ออกไปนอกห้องแอร์ หวานมีโรคประจำตัวเป็นโรคภูมิแพ้เลยไม่ชอบห้องแอร์เท่าไร เวลาเราไปปั่นจักรยาน เราได้ไปเจอธรรมชาติ เจอน้ำตก ต้นไม้ ทำให้เรารู้สึกชอบการปั่นจักรยานมากขึ้นทุกวัน

❷ อะไรคือความท้าทายของการปั่นจักรยาน

ขึ้นดอยอินทนนท์ ?

ดอยอินทนนท์ เป็นจุดสูงสุดของประเทศ ทำให้ที่นี่เป็นเสน่ห์อย่างหนึ่ง และดึงดูดนักปั่นทั่วประเทศทั้งไทย และต่างประเทศ มาปั่นพิชิตยอดดอย ด้วยเป็นดอยที่สูงชัน ทำให้เส้นทางการปั่นไม่ถนัดนัก ตลอด 48 กิโลเมตร จากพื้นราบสู่ยอดดอยแรกๆ ก็อาจจะสนุก สนุกสนานพูดคุยกันไป แต่พอผ่านไปสักระยะ เราเริ่มรู้สึกใช้แรงมาก เหนื่อยหนัก เพราะระยะทางชันขนาดนี้ จะให้พูดคุยมากๆ สนุก สนุกเหมือนตอนแรกๆ ก็เห็นจะได้หมดแรงกันเสียก่อน ประกอบกับอุณหภูมิที่ลดลงเรื่อยๆ จากพื้นราบเริ่มต้นที่ 19 องศา แล้วไต่ระดับขึ้นอุณหภูมิจะลดลงเหลือ 17 องศา 15 องศา และไปถึงยอดดอยอยู่ที่ 5-6 องศา เส้นทางสวยงามประทับใจตลอด ตั้งแต่พื้นราบถึงยอดดอย นี่จึงเป็นความท้าทายในการปั่นขึ้นดอยของหวานค่ะ

❸ อาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นจากการปั่นจักรยาน มีอะไรบ้าง และวิธีการดูแลรักษาอย่างไร ?

แน่นอนว่าหลายๆ การแข่งขัน เราได้ใช้แรงเยอะ หลายชั่วโมง อาการบาดเจ็บ หรือเมื่อยล้าต่างๆ ก็เป็นเรื่องธรรมดา ของการปั่นจักรยาน ซึ่งส่วนใหญ่ที่หวานเจอ มักจะเป็นช่วงของสะโพก ต้นขา รวมทั้งหัวเข่า หลังจากการแข่งขันหรือปั่นจักรยานนานๆ ซึ่งหากเป็นมากๆ ก็จะทำให้แพทย์ดูแล และรักษาตามขั้นตอน รวมทั้งวิธีทางกายภาพบำบัดต่างๆ รวมถึงการพักตัว เพื่อรักษาอาการบาดเจ็บให้หายดี



❹ ปั่นอย่างไรให้ปลอดภัย เทคนิคดีๆ จากหวานหวาน-นางฟ้านักปั่น

หลายคนกังวลว่าการปั่นจักรยานจะเป็นอันตราย ก็ต้องเพิ่มความระมัดระวังค่ะ สำหรับผู้ที่เริ่มต้นจะปั่นจักรยานแบบจริงจัง ก่อนอื่นต้องเลือกปรับขนาดและระยะของจักรยานให้เข้ากับสรีระร่างกายของผู้ใช้ก่อน จะช่วยลดอาการบาดเจ็บ อาการปวดจากการปั่นนานๆ ได้ และสิ่งที่ต้องคำนึง คือ การแต่งตัวพยายามเลือกเสื้อผ้าที่มีสีโทนสว่าง และอย่าลืมใส่หมวกกันน็อก ต้องเลือกที่เข้ากับรูปสรีระของเรา และต้องคลุมท้ายทอยด้วย เพราะถ้าไม่มีข้างหลังซัพพอร์ตจะอันตรายมาก ไฟหลังติดให้เยอะ เพราะบางครั้งรถยนต์ที่ตามมามองไม่เห็น ฤกษ์มือก็ควรใส่ เพราะเวลาล้มต้องเอามือลง เสื้อแขนยาว กันยูวี หรือปกแขน ผ้าปิดหน้า แวนกันยูวี นอกจากจะป้องกันแสงแดด ยังเอาไว้ป้องกันฝุ่น หรือแมลงเข้าตาอีกด้วย

สิ่งสำคัญที่ป้องกันอาการบาดเจ็บ

นั่นคือการวอร์มอัพร่างกายก่อนการฝึกซ้อม หรือก่อนทำการแข่งขัน จักรยานนั้นมีความสำคัญมากเพราะมันช่วยลดความเสี่ยงอาการบาดเจ็บที่เกิดจากการฝึกซ้อม และ ยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการฝึกซ้อมให้ดีขึ้นอีกด้วย และก็ยังฝึกกีฬาจักรยานอยู่จำนวนไม่น้อยที่ไม่ค่อยให้ความสำคัญกับการอบอุ่นร่างกาย หรือ การวอร์มอัพ ยกตัวอย่างเช่น บางคนกลัวไปตามนัดไม่ทัน บางคนอาจจะรีบปั่นรีบกลับเพราะมีงานรออยู่ บางคนขี้เกียจ หรืออาจจะมาซ้อมล่าช้า ทำให้ต้องรีบทำการฝึกทันที เหตุการณ์เหล่านี้ อาจทำให้ท่านต้องพักยาวเลยก็ได้ค่ะ เพราะอาการบาดเจ็บจากการฝึกซ้อมนั่นเอง



ติดตามคลิป VDO

เทคโนโลยีกายภาพบำบัด

ด้วยเลขชอร์ระดับปวศ ...



ศูนย์โรคปวดหลัง รพ.ลานนา



ปัจจัยอะไรบางอย่าง_____

ที่ทำให้เราเป็น เข้าเสื่อม

สาเหตุของโรคข้อเสื่อมในปัจจุบัน เชื่อว่ามาจากหลากหลายปัจจัยที่ทำให้เกิดโรค เราลองมาดูกันว่าอะไรบ้างที่เป็นสาเหตุของข้อเสื่อม ?

1. คุณมีอายุ 40 ปี ขึ้นไป ...

อายุที่มากขึ้น ข้อข้อต่างๆ ก็เสื่อมถอยตามอายุเช่นกัน ข้อเข่าเสื่อม ฉะนั้นควรเรียนรู้ และ ป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อมก่อนวัยอันควร

2. มีน้ำหนักตัวมาก ...

ยิ่งหนักมากเท่าไร ข้อเข่าเราก็ยิ่งรองรับน้ำหนัก และทำงานมากขึ้นเท่านั้น ข้อเข่าก็ยิ่งเสื่อม ถอยเร็วมากเท่านั้น ฉะนั้นแล้วควรควบคุมน้ำหนักของตัวเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน เพื่อ ป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อมที่จะมาถึง

3. มักมีกิจวัตรที่ต้องเดินตลอดเวลา ...

หากใครที่ต้องทำงาน หรือมีกิจวัตรที่ต้องเดินตลอดเวลา ก็มักมีปัญหาของโรคข้อเข่า เพราะ ยิ่งเดินมากเท่าไร ข้อเข่าก็ยิ่งใช้งานมากเท่านั้น ข้อเข่าที่ถูกใช้งานมากๆ หากไม่ดูแล ไม่ช้า ไม่นาน ก็ต้องเสื่อมถอยตามกาลเวลา

4. เคยได้รับอุบัติเหตุบริเวณเข่า ...

หากในอดีตคุณเคยประสบอุบัติเหตุเกี่ยวกับหัวเข่า เช่น เส้นเอ็นฉีกขาด ปัญหาของกระดูก บริเวณหัวเข่า หรือประสบอุบัติเหตุ อาจเป็นสาเหตุให้เกิดข้อเข่าเสื่อมได้เร็วกว่าคนอื่น ก็เป็นไปได้.

5. มีประวัติป่วยเป็นโรคทางกระดูก ...

อาทิเช่น โรครูมาตอยด์ โรคพุ่มพวง หรือ SLE โรคภัยไข้เจ็บเหล่านี้ อาจส่งผลให้ข้อเข่าเสื่อม ได้เร็วกว่าผู้อื่นได้

6. ผู้ที่นั่งยองๆ นั่งขัดสมาธิ หรือพับเพียบ ...

พฤติกรรมเหล่านี้ เป็นพฤติกรรมที่บ่งบอกว่าใช้งานหัวเข่าเป็นหลัก ซึ่งหากใช้ไปนานๆ ไม่ระวังตัว หัวเข่าอาจเสื่อมได้ตามสภาพการใช้งานที่มากขึ้น



นพ.ภาสกร อุปโยคิน

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูก และข้อ
ประจำศูนย์โรคปวดเข่า โรงพยาบาลลานนา

ปัจจุบันนี้ ศูนย์โรคปวดเข่า โรงพยาบาลลานนา ได้ใช้เทคโนโลยีการวินิจฉัยด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า **MRI** ในการตรวจความเสื่อมสภาพของ หัวเข่า ซึ่งสามารถรู้ลึก รู้ได้ชัดทั้งกระดูก และเส้นเอ็นที่มีปัญหา รวมทั้งใช้เทคโนโลยีการรักษาโดยการส่องกล้อง ที่จะทำให้การผ่าตัดเป็นเรื่องง่ายแผลเล็ก เจ็บน้อย กลับบ้านได้ไว

หากคุณมีอาการผิดปกติ ก็ไม่ควรปล่อยไว้นาน ควรมาพบแพทย์ เพื่อตรวจวินิจฉัยและ วางแผนการรักษาต่อไป



ลดอาการปวด อักเสบ กล้ามเนื้อ ด้วยเลเซอร์บำบัด

หากคุณเป็นคนที่มักมีอาการปวดคอ ปวดไหล่ ปวดหลัง ปวดเอว ปวดเท้า อยู่เป็นประจำและต้องอดทนกับอาการปวดไม่หายสักที !!! แต่อาจยังไม่พร้อมที่จะรักษาด้วยวิธีอื่น จึงต้องการทางเลือกของการบำบัด บรรเทาอาการปวด นับเป็นข่าวดีของชาวเชียงใหม่ และ จังหวัดใกล้เคียงที่ แผนกกายภาพบำบัด โรงพยาบาลลานนา ได้นำเทคโนโลยีกายภาพบำบัด ด้วยเลเซอร์บำบัดมาให้บริการแล้วในขณะนี้ โดยการบำบัดด้วยเครื่องเลเซอร์นี้ เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ทำให้คุณหยุดอาการปวดที่เป็นอยู่ ได้ผลดีทีเดียวเลย

เทคโนโลยีกายภาพบำบัดด้วยเลเซอร์ นี่คืออะไร ??

เราคงคุ้นเคยกับคำว่าเลเซอร์ ซึ่งอาจได้ยินเกี่ยวกับการผ่าตัด ที่ใช้เลเซอร์ในการผ่าตัด ฉีกเนื้อเยื่ออะไรประมาณนั้น แต่เลเซอร์สลายปวดที่เรากำลังพูดถึงนี้ เป็นเลเซอร์ที่มีกำลังสูง กำลังของเลเซอร์รุ่นใหม่นี้ ทะลุทะลวงผ่านผิวหนัง ลงลึกสู่เป้าหมาย หรือพื้นที่ของโรคที่ก่อความเจ็บปวดได้อย่างตรงจุด ช่วยลดอาการความเจ็บปวดทางโรคกล้ามเนื้อ กระดูก เส้นประสาท อีกทั้งยังมีข้อดี ที่ช่วยกระตุ้นการซ่อมแซมเนื้อเยื่อ ลดบวมและลดการอักเสบของกล้ามเนื้อ และเอ็นข้อต่อ

เทคโนโลยีกายภาพบำบัดด้วยเลเซอร์ เหมาะกับใคร หรือโรคอะไรบ้าง ??

ถ้าให้พูดโดยรวมก็เหมาะสำหรับคนที่มีอาการปวดต่างๆ ในแต่ละบริเวณของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นด้านของรากลุ่มของออฟฟิศซินโดรม ปวดบ่า ปวดหลัง ปวดคอ อาการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา โรครองเท้า เอ็นร้อยหวาย เอ็นใต้ฝ่าเท้าอักเสบ ปวด บวม อักเสบตามข้อ ปวดกล้ามเนื้อ รวมทั้งช่วยในเรื่องของการสมานแผลให้หายเร็ว เช่น แผลเบาหวาน แผลกดทับ แผลบาดเจ็บต่างๆ ได้อีกด้วย

เทคโนโลยีกายภาพบำบัดด้วยเลเซอร์นี้ มีตัวอย่างอะไรบ้าง ??

การทำเลเซอร์สลายปวดไม่ใช่เรื่องน่ากลัว เพราะระหว่างทำผู้ป่วยอาจจะรู้สึกมีความอุ่นสัมผัสผิวเล็กน้อย หรืออาจจะไม่รู้สึกอะไรเลย แต่ผลการรักษาทำได้ผลดี รวมถึงการบำบัดนี้ไม่ต้องทาเจลช่วย และไม่รู้สึกเจ็บปวดใดๆ หลังจากผู้ป่วยเข้ามาทำกายภาพบำบัดด้วยเครื่องเลเซอร์ จะรู้สึกดีและหายปวดกว่า 50 % หลังทำ และจะดีขึ้นเรื่อยๆ ใน 8 ชั่วโมงต่อมา ระยะเวลาในการทำแต่ละจุด ก็ใช้เวลาเพียงไม่นาน ถ้าเทียบเท่ากับการกายภาพบำบัดปวดด้วยวิธีอื่นๆ แค่เพียงประมาณ 3-5 นาทีต่อจุดเท่านั้นเอง และระดับความถี่ในการทำก็จะไม่มากเหมือนแต่ก่อนแล้ว แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น ก็ต้องขึ้นอยู่กับแพทย์และนักกายภาพบำบัดผู้รักษา จะพิจารณาตามระดับอาการของผู้ป่วยอีกที

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าคุณจะมีอาการปวด หรือบาดเจ็บจากสาเหตุใดๆ ก็ตามแต่ หากอาการที่เป็นอยู่ไม่ดีขึ้น และไม่ทุเลาลง อย่างกลัวที่จะเข้ามารับการรักษา เพราะอาการเหล่านี้ หากปล่อยไว้นาน อาจจะเป็นหนักกว่าที่เป็นอยู่ และนำไปสู่การรักษาที่ยากขึ้นต่อไป



ศูนย์โรคปวดเข่า
โรงพยาบาลลานนา



นพ.ณัฐพล สนธิชัย

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูกและข้อ
ประจำศูนย์โรคปวดเข่า โรงพยาบาลลานนา



ปั่นจักรยานอย่างไร...ให้ห่างไกล “โรคปวดหลัง”



การปั่นจักรยานกำลังเป็นเทรนด์ฮิตในคนยุคปัจจุบันเพราะสามารถปั่นได้ในทุกเพศ ทุกวัย ไม่ว่าจะเป็นเพื่อออกกำลังกาย หรือปั่นเพื่อเป็นยานพาหนะเดินทาง ก็ล้วนแต่ส่งผลดีต่อสุขภาพ แถมยังเป็นการประหยัดพลังงานลดโลกร้อนอีกด้วย แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักปั่นหน้าใหม่และหน้าเก่า ก็มักจะพบกับอาการปวดหลัง ปวดคอ ปวดเอว เป็นต้น ซึ่งสาเหตุหลักๆ ก็มักเกิดจากการปั่นที่ไม่ถูกท่า ทำให้เกิดอาการบาดเจ็บได้ วันนี้ นพ.ดุสิต ศรีสกุล แพทย์ประจำศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา จะมาให้ความรู้และคำแนะนำ เกี่ยวกับท่วงท่าต่างๆ ที่จะลดอาการปวดหลังจากการปั่นจักรยาน กันครับ



นพ.ดุสิต ศรีสกุล แพทย์ประจำศูนย์โรคปวดหลัง รพ.ลานนา ให้คำแนะนำว่า การปั่นจักรยานเป็นกีฬาอีกประเภทหนึ่ง ที่มีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและกระดูก หากนักปั่นไม่มีความพร้อมในด้านร่างกาย หรืออาจปั่นในท่าทางที่ไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะนักปั่นจักรยานเสือหมอบ เพราะด้วยลักษณะรูปร่างของจักรยาน ที่นักปั่นจะต้องอยู่ในท่าเดียนานๆ ทำให้นักปั่นอาจเกิดอาการปวดหลัง ปวดคอได้ และไม่เพียงแต่จักรยานเสือหมอบเท่านั้น แต่ก็หมายถึงจักรยานทุกๆประเภทด้วยเช่นกัน

นอกจากความพร้อมของร่างกายที่นักปั่นจะต้องมีความแข็งแรง แล้วควรใส่ใจกับท่าทางในการปั่น และอุปกรณ์ของจักรยานด้วย เช่น การปรับที่นั่งในการปั่น ควรปรับระดับของอานนั่งให้เหมาะสม เพราะระยะห่างจากอานนั่งจะมีผลต่อการบาดเจ็บของขา เอว และสะโพกได้ เช่น หากอานนั่งมีระดับสูงเกินไป ก็จะทำให้ยืดขา太多 ส่งผลให้กล้ามเนื้อหลัง และสะโพกออกแรงมากส่งผลให้เกิดอาการปวดหลัง ปวดเอวได้ หรือหากอานนั่งมีระดับต่ำเกินไปก็จะส่งผลให้เวลาปั่นขาอยู่ในลักษณะงอมาก ๆ ก็ส่งผลให้เกิดอาการบาดเจ็บได้เช่นกัน ระดับของอานที่เหมาะสม คือ เมื่อนั่งบนอานและถีบขาให้บันไดวางเท้าซ้ายและขวาอยู่ในตำแหน่งตรงกลางซึ่งท่าที่เหมาะสมคือ ปลายเท้าของเราจะต้องตรงกับแกนกลางของบันไดในแนวตั้ง จะเห็นว่าแนวเชือกจากปลายเท้าจะตั้งตรงลงมาที่แกนบันไดซึ่งถือเป็นตำแหน่งที่เหมาะสมที่สุดรวมทั้งระยะห่างของแฮนด์จับก็สำคัญเช่นกัน ต้องให้สมดุลกับระดับของอานนั่งด้วย เพื่อไม่ให้ต้องก้มตัวและเงยหน้ามากเกินไป

วิธีการหลีกเลี่ยงปัญหาอันเกิดเนื่องมาจากการปั่นจักรยาน อันดับแรก คือ การเตรียมพร้อมร่างกาย เมื่อกายพร้อมแล้วก็ต้องมาดูเรื่องของอุปกรณ์จักรยาน คือ จักรยานต้องพร้อม เช็คเบรค เช็คลม รวมทั้งการปรับระดับของอานนั่งและแฮนด์จับที่เหมาะสม ให้ผู้ปั่นรู้สึกสบายที่สุดเมื่อนั่งอยู่บนจักรยาน และที่สำคัญก็คือเรื่องของอุปกรณ์เซฟตี้ต่างๆ เช่น หมวกกันน็อค ถุงมือ เสื้อผ้า รองเท้าต่างๆ ต้องพร้อมด้วยเช่นกัน นอกจากนั้นควรศึกษาเส้นทางที่จะไปให้ดี ไม่ควรหักโหมมากเกินไป หากเหนื่อยก็พัก หรือหยุดเปลี่ยนอริยาบถท่าทางต่างๆบ้าง เพื่อยืดเส้นยืดสายคลายเมื่อยกันบ้าง



นพ.ดุสิต ศรีสกุล

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูก และข้อ
ประจำศูนย์โรคปวดเข่า โรงพยาบาลลานนา



เคล็ดลับความงาม

จากนางฟ้านักปั่น



“ สวัสดิ์ดี: "หวานหวาน" อรุณณภา พาณิชจรูญ หลายๆ ท่านอาจจะจำ หวานหวานได้ ในบทบาทนักแสดง พิธีกร และอีกบทบาทหนึ่งของหวาน คือ บทบาทนักกีฬา กีฬาที่หวานเล่นก็คือกีฬา บันจี้กระโดด
การเตรียมตัวของหวานก่อนที่จะบันจี้กระโดด นอกจากจะเตรียมอุปกรณ์กีฬาแล้วหวานหวานยังมีเคล็ดลับ เรื่องความงาม มาเล่าให้ฟังอีกด้วยค่ะ ในกระเป๋าของหวานนั้นเวลาที่ใช้ออกไปบันจี้กระโดดจะต้องเป็นกระเป๋านี้ที่หยิบของใช้ได้ง่ายๆ แล้วมาดูกันว่า กระเป๋านี้จะมีอะไรบ้างค่ะ... ”

1 ครีมกันแดด
ครีมกันแดด
ที่สามารถกันน้ำได้



2 เครื่องมือสื่อสาร
โทรศัพท์มือถือ
หากเกิดเหตุการณ์
ไม่คาดฝัน



3 ไฮเดรชั่นดริงค์ แท็บ
ใช้ช่วยเวลาเหงื่อออก
เยอะๆ หรือจะทานเป็น
เกลือแร่โดยเอาใส่ไปในน้ำ



4 วิตามิน
วิตามินต่างๆ
ที่ช่วยในเรื่องการออกกำลังกาย



5 แบตเตอรี่สำรอง
แบตเตอรี่สำรอง



6 ไหม์จักรยาน ดิจิตอล
อุปกรณ์เสริม
สำหรับจักรยานใช้วัดความเร็ว



7 ยางยืด
ใช้สำหรับยืดขา
ก่อนบันจี้กระโดด



8 ลูกบอลกดจุด
เอาไว้กดจุดหลังเล่น
กีฬาเสร็จ



Check List เช็คลิสต์ช่วยกันลืม

- อุปกรณ์จักรยาน
- เครื่องสำอาง
- เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม
- ยาประจำตัว



You Tube

สามารถติดตามชมคลิป VDO แบบเต็มๆ
ได้ทางช่อง YouTube Lanna Hospital
Chiang Mai, Thailand ได้เลยนะคะ!!!

เล่นฟิตเนสอย่างไร ???

ไม่ให้บาดเจ็บ

ปัจจุบันนี้ **การเล่นฟิตเนส** เป็นอีกหนึ่งกระแสที่คนยุคใหม่กำลังให้ความสนใจเป็นอย่างมาก แม้ว่าการเล่นฟิตเนสจะทำให้คุณมีกล้ามเนื้อ และรูปร่างที่สมส่วนก็ตาม แต่หากคุณหักโหมเกินไป หรือเล่นฟิตเนสแบบไม่ระมัดระวัง จะส่งผลให้คุณได้รับบาดเจ็บได้เช่นกัน

การเล่นฟิตเนสที่ถูกต้อง เพื่อหลีกเลี่ยงอาการบาดเจ็บ ... แรกๆ เลยคือ การเล่นฟิตเนสที่ดี เราต้องมีเวลาพักบ้าง ไม่หักโหมเล่นจนเกินไป เพื่อให้กล้ามเนื้อเกิดการฟื้นฟูตัวเอง ซึ่งถ้าเราเล่นติดต่อกันอย่างต่อเนื่อง หรือเล่นเวทหนักในกล้ามเนื้อเดิมๆ แบบติดต่อกัน กล้ามเนื้อก็อาจเกิดการบาดเจ็บได้ พอกล้ามเนื้อบาดเจ็บ การฝึกของคุณก็จะเป็นการก้าวหน้า ทำให้ไม่ได้ผลที่ดี แต่กลับได้ผลเสียมากกว่า แต่สำหรับบางท่าน หรือคนทั่วๆ ไปที่ออกกำลังกายไม่ถึงกับหนัก ก็อาจเกิดการบาดเจ็บได้เช่นกัน ถ้าในขณะนั้นกล้ามเนื้อของคุณยังไม่พร้อมอย่างเต็มที่ การบาดเจ็บก็อาจเกิดขึ้นได้เสมอ ที่กล่าวมานี้กำลังจะพูดถึงการเตรียมพร้อมกล้ามเนื้อ หรือการวอร์มอัพร่างกาย ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง นั้นหมายความว่าถ้ากล้ามเนื้อของคุณมีการวอร์มอัพ มีความยืดหยุ่น แข็งแรง และมีความทนทานเพียงพอ เมื่อคุณออกกำลังกายด้วยท่าที่ถูกต้อง และไม่หักโหมเกินไป นอกจากนั้น สำหรับคนที่เล่นเวท ก็ไม่ควรจะใช้น้ำหนักที่มากจนเกินไป ก็จะทำให้คุณหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บจากการเล่นฟิตเนสได้

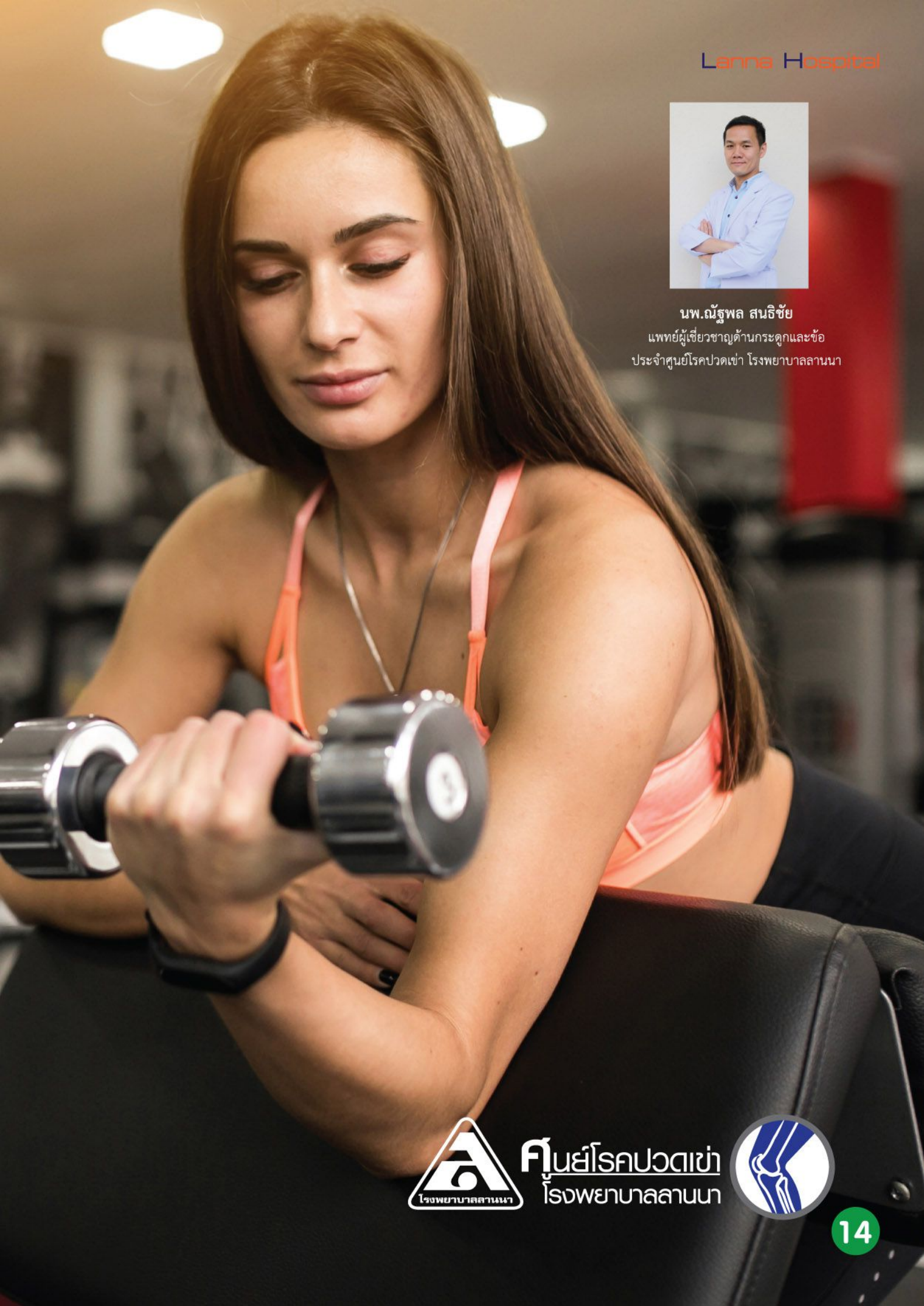
อีกอาการที่สำคัญ และพบผู้ป่วยได้บ่อย ก็จะเป็นอาการบาดเจ็บที่บริเวณเข่าครับ อันนี้มาจากการวิ่ง ถูกกระแทก หรือการใช้น้ำหนักที่มากเกินไป ซึ่งคนที่มียายุมาก มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับโรคข้อ โรคเข่า หากวิ่งมากๆ หัวเข่าก็จะได้รับการกระแทก จนอาจเกิดอาการปวดข้อ ปวดเข่าได้ รวมทั้งบริเวณหัวไหล่ก็ตาม ซึ่งเป็นส่วนของข้อต่อ ที่มีการเคลื่อนไหว หรือรองรับน้ำหนักบ่อยๆ ของคนที่เล่นเวทเทรนนิ่ง รวมทั้งปัญหาเกี่ยวกับเอ็นต่างๆ ทั้งหัวเข่า และหัวไหล่ หากออกกำลังกายผิดวิธี เช่นเดียวกับการวิดพื้นที่ไม่ถูกวิธี ก็ส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บได้เช่นกัน

การป้องกันอาการบาดเจ็บสามารถทำได้ครับ อันดับแรกเลยก็คือกล้ามเนื้อของคุณต้องมีความยืดหยุ่นก่อนไปออกกำลังกาย อย่างเช่น การเริ่มต้นวอร์มอัพร่างกาย หรือยืดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย ใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที ด้วยการฝึกกับอุปกรณ์ต่างๆ พอรู้สึกว่าร่างกายยืดหยุ่นได้ดีแล้วค่อยไปเล่นเวทเทรนนิ่ง ถ้าไม่มีการวอร์มอัพก่อน อยู่ดีๆ ไปเล่นเวทเลย กล้ามเนื้อจะเกิดการฉีกขาดอย่างง่ายดาย อยากฝากไว้ว่าการเล่นฟิตเนสที่ดีและมีประสิทธิภาพนั้นจะต้องมีการกำหนดโปรแกรม มีตารางการฝึกที่เหมาะสม พร้อมกับกำหนดวันพัก ขณะที่ต้องกินอาหารเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ แต่หากเมื่อใดที่เล่นแล้วมีอาการผิดปกติ ปวดข้อ ปวดเข่า เจ็บกล้ามเนื้อ ปวดหลัง ก็ไม่ควรนั่งนอนใจนะครับ ควรมาพบแพทย์ เพื่อปรึกษา วินิจฉัยถึงสาเหตุ และวางแผนการรักษาร่วมกัน



นพ.นัฐพล สนธิชัย

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูกและข้อ
ประจำศูนย์โรคปวดเข่า โรงพยาบาลลานนา



ศูนย์โรคปวดเข่า
โรงพยาบาลลานนา





อะไรคือสาเหตุของ

เสียงดังกร๊อบแกร็บในหัวเข่า...



หลายคนคงเคยเจอเหตุการณ์ที่ว่า เวลาขยับตัวก็ จะลุกนั่ง หรือเปลี่ยนท่าทาง มักจะได้ยินเสียงหัวเข่าลั่น ดังกรือบๆกรือบๆ อยู่เสมอ บางคนอาจมองเป็นเรื่องปกติ จนละเลยสัญญาณเตือนดังกล่าว ซึ่งคุณรู้หรือไม่ว่า การที่หัวเข่าลั่นนั้น อาจเป็นสัญญาณเตือนเริ่มแรกของโรคข้อเข่าเสื่อมก็เป็นได้

นพ.ภาสกร อูปโยคิน แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูกและข้อ ประจำศูนย์โรคปวดเข่า รพ.ลานนา อธิบายถึงสภาวะนี้ว่า “โครงสร้างหัวเข่าของคนเราจะประกอบไปด้วยกระดูกหัวเข่า กระดูกต้นขา กระดูกหน้าแข้ง และกระดูกสะบ้า เป็นหลัก โดยจะถูกยึดด้วยเส้นเอ็นหัวเข่า และมีผิวสัมผัสเป็นกระดูกอ่อน ทำหน้าที่รับแรงกระแทกขณะเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งมีลักษณะเรียบ และมันวาว โดยจะมีน้ำหล่อเลี้ยงในหัวเข่าช่วยหล่อลื่นและถ่ายน้ำหนึ่ก ทำให้การเคลื่อนไหวของหัวเข่าเป็นไปได้อย่างดี นี่แหละคือลักษณะการทำงาน และส่วนประกอบของหัวเข่ามนุษย์เราที่เป็นปกติอยู่”

แต่คนที่มีอาการ “หัวเข่าลั่น” นั้นแสดงถึงภาวะของข้อเข่าเสื่อมแล้ว เพราะส่วนประกอบหนึ่งในหัวเข่าที่รองรับน้ำหนัก คือกระดูกอ่อนนี้ ไม่สามารถทำหน้าที่ได้เหมือนเดิม เพราะเกิดความผิดปกติเสื่อมสภาพ สึกกร่อน เกิดการอักเสบ ทำให้การสร้างและคุณภาพของน้ำหล่อเลี้ยงข้อเข่าลดลง ฉะนั้นเวลาเราขยับร่างกาย ออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมใดๆ ที่ต้องมีการเคลื่อนไหวข้อเข่าอย่างหนัก ข้อเข่าก็จะเกิดการเสียดสีและเกิดการสึกหรอของกระดูกอ่อน ทำให้เกิดเสียงดังในข้อหรือหัวเข่าลั่นขึ้นมา ยิ่งข้อเข่าเสื่อมมากกระดูกอ่อนผิวข้อก็จะยิ่งบางลง ผิวจะขรุขระมากขึ้น เสียงหัวเข่าลั่นก็จะเกิดมากขึ้นเท่านั้น

หัวเข่าลั่น สามารถวินิจฉัยด้วย MRI ตรวจได้ลึกเห็นชัดถึงกระดูกและเส้นเอ็น !!!

แม้ผู้ป่วยจะมาหาหมอด้วยอาการหัวเข่าลั่น หมอก็ยังไม้อาจสรุปได้ว่าผู้ป่วยเป็น “ข้อเข่าเสื่อม” ซึ่งแพทย์จะต้องมีการซักประวัติถามอาการ รวมทั้งการตรวจด้วยเทคโนโลยี MRI ดูความผิดปกติในข้อเข่า ซึ่งสามารถตรวจดูช่องว่างภายในข้อเข่าว่าแคบลงหรือไม่ ความผิดปกติของผิวข้อเข่าต่างๆ รวมถึงสามารถดูถึงความผิดปกติของเส้นเอ็นได้อย่างชัดเจน นอกจากนั้นอาจมีการตรวจดูน้ำเลี้ยงหัวเขาร่วมด้วย เมื่อแพทย์ตรวจวินิจฉัยได้ชัดเจน และถูกต้องแล้ว ก็จะนำไปสู่การวางแผนการรักษาต่อไป

รักษาปัญหาหัวเข่าด้วยการส่องกล้อง เทคนิคใหม่เจ็บน้อยกว่าแบบเดิม

การรักษา ขึ้นอยู่กับอาการของผู้ป่วยแต่ละคน ซึ่งก็มีการรักษาตั้งแต่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม คุมน้ำหนัก หลีกเลียงปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดอาการ รวมไปถึงการทานยา และการกายภาพบำบัดร่วมด้วย หากอาการไม่ดีขึ้น หรือข้อเข่าเสื่อมมาก ก็อาจจะต้องใช้การผ่าตัดรักษา โดยปัจจุบัน ศูนย์โรคปวดเข่า รพ.ลานนา ได้เลือกใช้การผ่าตัดแบบส่องกล้องในการรักษา ซึ่งการผ่าตัดแบบนี้เองมีข้อดีคือ เป็นการผ่าตัดแบบแผลเล็ก ผู้ป่วยมีแผลเล็ก เสียเลือดน้อย เจ็บไม่มาก และลดระยะเวลาการพักฟื้นก็น้อยลง โดยวิธีการผ่าตัดแบบนี้เอง มักใช้ในการรักษาอาการทางข้อเข่าทั้งการผ่าเพื่อตัดหรือเย็บซ่อมหมอนรองเข่า การแก้ไขเรื่องเอ็นไขว้หน้าไขว้หลังของข้อเข่า การรักษาชิ้นส่วนของผิวข้อที่แตกและอื่นๆ ได้อีกด้วย แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ขึ้นอยู่กับความพร้อมของผู้ป่วยแต่ละคนด้วยเช่นกัน

อย่างไรก็ตาม หากใครที่มีอาการหัวเข่าลั่นบ่อยๆ หรือมีเสียงดังกรือบกรือบอยู่เป็นประจำ ก็อย่าเพิ่งไว้วางใจว่าเป็นเรื่องทั่วไปเพราะนี่อาจเป็นสัญญาณเตือนว่า เข่าของคุณเริ่มมีปัญหาแล้ว ทางที่ดีมาพบแพทย์ก่อนจะดีกว่า เพื่อทำการตรวจวินิจฉัย และดำเนินการรักษาต่อไป



นพ.ภาสกร อูปโยคิน

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูก และข้อ
ประจำศูนย์โรคปวดเข่า โรงพยาบาลลานนา

รพ.ลานนา จัดโครงการ ลานนาเพื่อชุมชน ประจำปี 2560

โรงเรียนบ้านจอง ต.เปียงหลวง อ.เวียงแหง จ.เชียงใหม่



รพ.ลานนา จัดโครงการ ลานนาเพื่อชุมชน ประจำปี 2560 ณ โรงเรียน บ้านจอง ต.เปียงหลวง อ.เวียงแหง จ.เชียงใหม่ นำทีมโดย นพ.ดุสิต ศรีสกุล ผู้อำนวยการ และ นพ.ธีระยุทธ นิยมกุล รองผู้อำนวยการ รพ.ลานนา นำคณะเดินทาง พร้อมทีมแพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่ ร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ มีการตรวจสุขภาพ และรักษาให้กับประชาชนในพื้นที่ มีจัดกิจกรรมเล่นเกม ให้กับเด็กๆ มอบผ้าห่มให้กับผู้ป่วยติดเตียงในบริเวณหมู่บ้าน พร้อมกันนี้ได้มีการสร้างห้องน้ำ และปรับปรุงของเล่นในสนามเด็กเล่น และมอบเงินสนับสนุนเป็นจำนวน 64,896 บาท เมื่อวันที่ 6 - 7 มกราคม 2561

รพ.ลานนา จัดกิจกรรมงานวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี 2561

วันเสาร์ที่ 13 มกราคม 2561 รพ.ลานนาได้มีการจัดงานวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี 2561 โดย นพ.ดุสิต ศรีสกุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเป็นประธานในพิธี ซึ่งมีการจัดเป็นประจำทุกปี บริเวณหน้าอาคารศูนย์กุมารเวชกรรม ตั้งแต่เวลา 8.30 - 11.30 น. โดยในงานมีการแจกของขวัญ ขนม ของที่ระลึกมากมายรวมถึงกิจกรรม สันทนาการต่างๆบนเวที





โรงพยาบาลลานนา ร่วมบริการเลเซอร์ระดับปอด ในงานปั่นพิชิตอินทนนท์

รพ.ลานนา ร่วมออกหน่วยนักกายภาพเคลื่อนที่ให้บริการเลเซอร์ระดับปอดแก่ผู้เข้าร่วมปั่นจักรยานในการแข่งขัน Inthanon Challenge ปั่นพิชิตอินทนนท์ คนพันธุ์อึด ครั้งที่ 11 เมื่อวันที่ 11 กุมภาพันธ์ ที่ผ่านมา..

โดยมีนางพ้านักปั่นหวานหวาน อรุณณา พาณิชจรูญ ดารานักแสดงชื่อดัง เข้ามาใช้บริการเพื่อคลายปวดกล้ามเนื้อหลังการปั่นจักรยานด้วย

รพ.ลานนา เป็นโรงพยาบาลเอกชน 1 ในเครือ รพ.รามคำแหง ที่มีโรงพยาบาลเครือข่ายทั่วประเทศ แทบทุกจังหวัด ให้บริการด้านการรักษาพยาบาลแก่ชาวเชียงใหม่ และภาคเหนือตอนบน และประเทศเพื่อนบ้าน ใกล้เคียง มีจุดเด่นด้านการรักษาพยาบาลเฉพาะทางปวดหลังและปวดเข่า มุ่งเน้นเทคโนโลยีการผ่าตัดแบบแผลเล็กผ่านกล้อง(MIS) ช่วยให้ผู้ป่วยฟื้นตัวได้ไว กล้ามเนื้อบอบช้ำน้อย รพ.ลานนา บริการแพทย์เวชศาสตร์การกีฬา และได้นำเทคโนโลยีเลเซอร์ระดับปอด มาให้บริการสำหรับผู้ที่มีอาการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาแล้วในขณะนี้ หายไว ใช้เวลาน้อย



สามารถกดติดตามข่าวสารได้ที่...
www.facebook.com/lannahospital

โรงพยาบาลลานนา

www.lanna-hospital.com

LANNA HOSPITAL

E-mail : lanna@lanna-hospital.com

Facebook : www.facebook.com/lannahospital

เราอยู่...!เคียงข้าง
เพื่อนรักชั้นทุกคน
เลเซอร์ระงับปวด ⚡
ศูนย์โรคปวดหลัง รพ.ลานนา

" เราจะเป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ "



โรงพยาบาลลานนา
Lanna Hospital

1 Sukkasem Rd., Kwang Nakornping, Muang Chiangmai, Thailand 50300

Tel. 053-999777 Fax. 053-999798