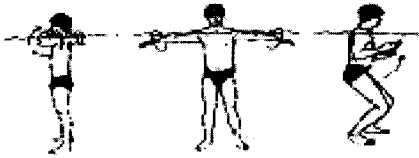


ธาราบำบัด

ความหมาย

ธาราบำบัด (Aquatic Therapy) หรือ วารีบำบัด (Hydrotherapy) เป็นการใช้น้ำเพื่อรักษาอาการเจ็บป่วย บรรเทาอาการปวด ทำให้ผ่อนคลาย และรักษาสุขภาพทั่วไป การปรับสมดุลของร่างกาย โดยน้ำที่นำมาใช้ อาจเป็นน้ำร้อน น้ำเย็น โคลน น้ำแข็งหรือไอน้ำ ด้วยการแช่ในอ่าง การอบไอน้ำ การฉีดน้ำความดันสูง การประคบความร้อน ตลอดจนการใช้น้ำวนเพื่อการนวด



ความเป็นมา

การบำบัดด้วยน้ำมีรากฐานมาจากความเชื่อที่ว่าน้ำเป็นส่วนประกอบสำคัญของชีวิตคนเราน้ำเป็นส่วนประกอบของร่างกายทั้งยังมีในอาหารส่วนใหญ่ น้ำไม่ว่าจะอยู่ในรูปแบบ ของเหลวของแข็ง ไอน้ำ ก็สามารถนำมาใช้เพื่อช่วยผ่อนคลายกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด กำจัดของเสียออกจากร่างกาย ลดอาการปวดเกร็ง การใช้น้ำเพื่อรักษาโรคหรือวารีบำบัดจึงมีประวัติความเป็นมาอย่างยาวนานและมีในกลุ่มคนหลายชาติหลายภาษา

ในสมัยโบราณได้มีการใช้วารีบำบัดในหลายรูปแบบ เช่น ในอียิปต์ กรีก นิยมการอาบน้ำแร่ และมีการใช้น้ำมันหอมระเหยจากดอกไม้มาผสม การอาบน้ำในยุคโรมันจะมีอ่างอาบน้ำสาธารณะ

ขนาดใหญ่ในโรมิมนิยมเพื่อสร้างสังคมและสุขภาพที่ดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยการออกกำลังกายสลับเป็นการผ่อนคลายไปในตัว การอาบน้ำได้รับการถ่ายทอดต่อกันมาและแพร่ไปสู่ยุโรปตะวันออก การอาบน้ำได้เปลี่ยนรูปแบบเป็นการอบไอน้ำแบบรัสเซีย Russian Bath และการอบชาวน่าแบบฟินแลนด์ (Finlish Bath) แต่การใช้น้ำเพื่อการบำบัดรักษายังไม่ปรากฏอย่างจริงจังแม้จะมีหลักฐานว่าฮิปโปเครติส (Hippocratis) ได้กล่าวถึงสรรพคุณของการอาบน้ำว่ามีผลดีกับผู้ป่วย

ในวัฒนธรรมอื่นๆ ก็มีประวัติจารึกได้ถึงการใช้น้ำมาบำบัด เช่น ในประเทศจีน ญี่ปุ่น สำหรับญี่ปุ่นเป็นที่ทราบกันดีถึงความนิยมในการอาบน้ำพุร้อนที่มีในแหล่งต่างๆ ตามธรรมชาติ

ในช่วงยุคกลางหรือในช่วงศตวรรษที่ 18 มีพระชาวเยอรมัน ชื่อ เซบาสเตียน คไนพ์ (Sebastian Kneipp) (1821 – 1897) ป่วยเป็นวัณโรค ซึ่งยุคนั้นถือว่าเป็นโรคร้ายแรงมาก เขาพยายามแสวงหาทางรักษาตนเองด้วยการแช่ตัวในธารน้ำเย็นใกล้ๆ หนองที่พักอยู่ เขาแช่ทุกวันจนชาวบ้านคิดว่าท่านคงเสียชีวิตและคงตายในไม่ช้า แต่ปรากฏว่าท่านไม่ตาย กลับแข็งแรงขึ้นเรื่อยๆ จนได้เผยแพร่วิธีนี้แก่ผู้ป่วยรายอื่นด้วย ต่อมาท่านยังได้พัฒนาเทคนิคการใช้น้ำในการรักษาแบบต่างๆ ออกไป เช่น การอาบน้ำร้อนสลับกับน้ำเย็น เป็นต้น ทั้งยังได้เขียนหนังสือชื่อ “My Water Cure” ในปี 1886 และได้รับการแปลเป็นภาษาต่างๆ มากมาย

การทำวารีบำบัดที่ใช้คำว่า Hydro Therapy

ในยุคนั้นเป็นการบำบัดที่ทำความคุ้นไปกับการรักษาทางการแพทย์และเป็นที่ยอมรับเพราะสามารถทำได้ที่บ้านและเสียค่าใช้จ่ายในราคาถูกลง การใช้วาริบำบัดจึงเฟื่องฟู ทั้งยุโรปในช่วงศตวรรษที่ 18 ทั้งอังกฤษ เยอรมนี ฝรั่งเศสสหรัฐอเมริกา

ปัจจุบันมีการนำเอาวาริบำบัดมาใช้กันแพร่หลายทั้งการรักษาโรค เสริมสุขภาพ เสริมความงาม ในระยะหลังวาริบำบัดได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของการทำกายภาพบำบัด และเวชศาสตร์ฟื้นฟู และนิยมใช้คำว่า “ธาราบำบัด” หรือ Aquatic Therapy

การทำธาราบำบัดเป็นการออกกำลังกายเพื่อบำบัดและฟื้นฟูในลักษณะของการทำกายภาพบำบัดในสระน้ำ บางครั้งจึงมีการเรียกว่า Pool Therapy การทำธาราบำบัดนี้จะใช้แรงต้านของกระแสน้ำมาลดแรงกระแทกของน้ำหนักตัวผู้ออกกำลังกาย

นักบำบัดจะต้องได้รับการฝึกฝนการทำธาราบำบัดต่อจากการเรียนรู้ในการทำกายภาพบำบัด ปัจจุบันมีมหาวิทยาลัยที่สอนเรื่องธาราบำบัด (Aquatic Therapy University) อยู่หลายที่และมีเครือข่ายอยู่หลายแห่งในยุโรปที่สอนธาราบำบัดต่อจากการจบการศึกษาเป็นบัณฑิตด้านกายภาพบำบัดแล้ว

นอกจากนี้ในเดือนกรกฎาคม ค.ศ. 2010 คณะกรรมการระดับโลกของนักกายภาพบำบัด (Board of the World Confederation of Physical Therapy (WCPT) ได้รับรองการริเริ่มการก่อตั้งนักธาราบำบัดนานาชาติ (Aquatic Physical Therapy International) ซึ่งมีเครือข่ายในหลายประเทศที่

ทำงาน ติดต่อกัน แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารต่อกัน

ในแง่ของการบำบัดทางเลือก ปัจจุบันการบำบัดด้วยการใช้น้ำได้รับความนิยมอย่างกว้างขวางเป็นการเยียวยาตามวิถีธรรมชาติ

การบำบัดด้วยการใช้น้ำ ในประเทศไทยจะใช้คำว่า “วาริบำบัด” ซึ่งมาจากภาษาอังกฤษว่า Hydro Therapy และ “ธาราบำบัด” ซึ่งมาจากคำว่า Aquatic Therapy หรือ Aqua Therapeutic โดยรวมๆ ทั้งสองคำนั้นมีความหมายเหมือนกัน คือ การเป็นการบำบัดรักษาการเจ็บป่วยด้วยการใช้น้ำ (Aquatic Therapy) หรือ (Pool Therapy) มีการใช้กันมานานแล้วในโรงเรียนศรีสังวาลย์

อย่างไรก็ดีคำว่าวาริบำบัด มีผู้นำมาใช้ในบริบทที่กว้างขวางกว่าธาราบำบัด ซึ่งมักใช้ในความหมายของการทำกายภาพบำบัดผ่านกระแสน้ำด้วยหลักการที่ว่า การบำบัดด้วยการออกกำลังกายในน้ำหรือใต้น้ำจะช่วยบรรเทาการปวดกล้ามเนื้อทั้งยังทำให้ระบบประสาทที่ควบคุมการเคลื่อนไหวมีการประสานงานที่ดีขึ้น เรื่องของธาราบำบัดนั้น ผู้ริเริ่มการนำมาใช้เริ่มจากทางการแพทย์และนักกายภาพบำบัดเพื่อการบำบัดรักษาและหากผู้ป่วยต้องการทำเองก็ควรอยู่ภายใต้คำแนะนำของแพทย์และนักบำบัดที่ได้รับการฝึกแล้ว

ส่วนการบำบัดเพื่อการผ่อนคลายในรูปแบบอื่น เช่น การอบไอน้ำ ซาวน่า ฯลฯ นั้น ผู้ใช้บริการสามารถเลือกใช้บริการจากองค์กรเอกชนได้หลายรูปแบบทั้งในรูปแบบของการใช้การนวด และสปา การอบไอน้ำ การอบสมุนไพร ฯลฯ เป็นต้น

ลักษณะของการทำวาริบำบัด / ธาราบำบัด

ความนิยมในเรื่องของวาริบำบัด/ธาราบำบัด เป็นกระแสที่เกิดขึ้นอย่างกว้างขวางในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบของการให้บริการบำบัดแบบของสปา ซึ่งจัดเป็นการเยียวยาของสายน้ำแบบดั้งเดิมและเป็นรูปแบบการบำบัดที่เก่าแก่ที่สุดประเภทหนึ่งของโลก การบำบัดด้วยการใช้น้ำจึงทำได้ทั้งการทำวาริบำบัดเพื่อลดภาวะความเครียดของจิตใจที่หดหู่หรืออาการปวดเรื้อรัง และการทำธาราบำบัดเพื่อรักษาการเจ็บป่วยและฟื้นฟูสมรรถภาพการทำงานของกล้ามเนื้อ ระบบประสาท ควบคู่กับการทำกายภาพบำบัดได้สายน้ำ

การทำวาริบำบัด/ธาราบำบัดทำได้หลายรูปแบบ เช่น ทำด้วยการแช่ในอ่างน้ำ สระน้ำที่เย็นหรือร้อน อ่างน้ำที่ใช้จะเป็นอ่างกว้าง เคลื่อนไหวได้ นอนได้ อ่างน้ำที่มีความสูงระดับเอวก็ได้ การใช้อ่างน้ำจะช่วยบรรเทาอาการหลายอย่าง เช่น ริดสีดวงทวาร รอยแตกบริเวณเยื่อทวารหนักและการติดเชื้อในช่องคลอด

อีกรูปแบบหนึ่งคือการอบไอน้ำควบคู่กับการทำสுகอนบำบัด ใช้สมุนไพรหรือกลิ่นหอมระเหยบางอย่างควบคู่เพื่อผ่อนคลายความรู้สึกช่วยรักษาอาการคัดจมูกและบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อและข้อที่ผิดเชิง

บางกรณีอาจใช้กระแสน้ำผ่านฝักบัวชนิดรูเล็ก เพื่อนวดส่วนที่เมื่อยล้าโดยใช้น้ำร้อนสลับกับน้ำเย็น การประคบน้ำแข็งช่วยลดอาการบวมและบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ ข้อแข็ง การใช้ผ้าเปียกและ

อุ่นปิดแผลช่วยทำให้หัวฝีสุกเร็ว และแตกออกหรือเจาะออกได้ง่าย นอกจากนี้การใช้ผ้าขนหนูเปียกและเย็นพันตัวหรือประคบที่หน้าผาก จะช่วยลดไข้อย่างรวดเร็ว

ประโยชน์ของการใช้วาริบำบัด / ธาราบำบัด

วาริบำบัดช่วยสร้างความสมดุลของร่างกาย โดยอาศัยความร้อน ความเย็นของน้ำที่มากกระทบ ผิวกายปกติสมองส่วนที่เรียกว่า ไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) จะคอยควบคุมร่างกายให้มีอุณหภูมิ 37 องศาเซลเซียสอยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าร่างกายถูกความหนาวเย็นก็จะมีการปกป้องตนเอง โดยหดเส้นผิวกายเพื่อรักษาความร้อนไว้ และเพิ่มการทำงานของอวัยวะภายใน (ได้แก่ หัวใจ ปอด ต่อมฮอร์โมนต่างๆ) ให้สร้างความร้อนเพิ่มขึ้น เป็นเหตุให้กล้ามเนื้อสั่น กระตุก ตรงกันข้ามในกรณีที่ร่างกายได้รับความร้อนเพิ่มขึ้น ไฮโปทาลามัสก็จะดึงให้เส้นเลือดขยายตัวเพื่อระบายความร้อนออก ส่วนอวัยวะภายในอื่นๆ ทั้งหัวใจ ปอด ตับ กล้ามเนื้อ และต่อมฮอร์โมนจะทำงานน้อยลง เพื่อลดความร้อน จึงเห็นได้ว่าเมื่อใช้ความเย็น ความร้อนของน้ำมากกระทบผิวกาย การปรับการทำงานสู่สมดุลของร่างกายก็จะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ กล่าวคือ เมื่อถูกความเย็นระยะแรก เราจะรู้สึกขนลุก หนาว สะท้าน ซึพจรเต้นเร็ว แต่เมื่อออกมาจากความเย็นระยะหนึ่งจะค่อยๆ รู้สึกผ่อนคลายเส้นเลือดที่หดตัวในช่วงแรกก็จะขยายตัว ทำให้ผิวหนังแดง รู้สึกอุ่น หยุดขนลุก ถ้าเริ่มต้นด้วยความร้อนระยะแรก เส้นเลือดก็จะขยายตัว ผิวแตก ซึพจรเต้นเร็ว เหงื่อออก เกิด

ประสาทตื่นตัว กระฉับกระเฉง เมื่อผ่านไประยะหนึ่ง เส้นเลือดที่ขยายตัวไปเรื่อยๆ จะมีอาการคั่งเลือด ซิฟจรเต้นเร็วเหงื่อไม่ออก เกิดความกระวนกระวาย อ่อนล้า ง่วงนอน เชื่องซึม และกล้ามเนื้ออ่อน ปวกเปียก

ดังนั้นหากจะประยุกต์การทำวารีบำบัดใช้ใน ชีวิตประจำวัน เช่น การอาบน้ำเพื่อสดชื่นก็จง อาบน้ำเย็นแทนอาบน้ำร้อน เพราะการแช่น้ำร้อน หรือหรืออาบน้ำร้อนนานๆ จะมีผลทำให้เลือดคั่ง ประสาทอ่อนล้าและง่วงนอน ส่วนการอาบน้ำเย็น จะทำให้อบอุ่น สดชื่น สบายตัว การอาบน้ำร้อน เหมาะเฉพาะเวลาอาบน้ำแล้วเข้านอนเพราะจะ ทำให้ออนหลับสบาย ส่วนการอาบน้ำเย็นจะทำให้ อบอุ่น สดชื่น สบายตัว

ส่วนการอบไอน้ำ อบสมุนไพร ซึ่งเป็นที่นิยมกัน แพร่หลายในปัจจุบันนั้น ถ้าจะให้ได้ผลดีต้องใช้การ อบร้อนสลับเย็น เช่น อบชาน้ำให้ร้อนสัก 3 นาที แล้วลงแช่น้ำเย็นหรือรดน้ำฝักบัวเย็นสัก 2 นาที สลับกันสัก 3 รอบ การทำเช่นนี้ส่งผลต่อการปรับ สมดุลในร่างกาย ช่วยให้หัวใจ ปอด ตับ ไต ต่อม ฮอร์โมนต่างๆ ทำงานได้ดี การอบร้อนยังมีผลใน ทางอ้อมเกี่ยวกับการลดความอ้วนเพราะการอบร้อน จะช่วยให้ฮอร์โมนที่เสริมสร้างและสลายทำงานได้ สมดุลกันดีขึ้น

การใช้สมุนไพรมาอบควบคู่กับการใช้ความร้อนก็ เสมือนการทำสுகุณบำบัดควบคู่กับการทำวารีบำบัด ผู้รับการบำบัดจะได้รับผลดีจากการหายใจ ทำให้ ปอดสดชื่น ในปัจจุบันจึงมีศูนย์สุขภาพและสปาบาง

แห่งใช้วารีบำบัดและสுகุณบำบัดในการรักษาอาการ เมื่อยกล้ามเนื้อและปวดข้อ

นอกจากนี้ยังมีการรักษาโดยใช้น้ำแร่ การแช่น้ำ ทะเลและการพอกโคลนมาใช้เพื่อให้ร่างกายได้รับ ความสดชื่น กระปรี้กระเปร่า การทำวารีบำบัดใน ลักษณะนี้อาจทำเองที่บ้านหรือใช้บริการของศูนย์สุขภาพและสปาก็ได้ หากจะทำบ่อยๆ ก็ควรหาอุปกรณ์ มาทำเองที่บ้าน เพื่อความสะดวก และประหยัด

ข้อควรระวังในการทำวารีบำบัด

การทำวารีบำบัดไม่เหมาะสำหรับสตรีมีครรภ์ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรค หลอดเลือดหัวใจเรื้อรัง นอกจากนี้หากใช้น้ำแข็ง ในการประคบควรห่อด้วยผ้าขนหนูหรือผ้าอื่นก่อน ไปประคบลงบนผิวโดยตรง

ส่วนการทำธาราบำบัดต้องอยู่ภายใต้คำแนะนำ ของแพทย์และผู้บำบัดควรเป็นผู้มีความรู้เฉพาะทาง ที่ผ่านการฝึกฝนมาแล้วอย่างดีไม่ควรทำเองเพราะ อาจเกิดอันตรายได้

การนำวารีบำบัด/ธาราบำบัดมาใช้ในวง การศึกษาพิเศษ

วารีบำบัด/ธาราบำบัดเป็นการใช้น้ำเพื่อการ บำบัดรักษาโรคบรรเทาอาการปวด และเป็นการผ่อนคลายส่งผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต

ผู้มีความต้องการพิเศษที่อยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียน นอกจากจะต้องเตรียมความพร้อมทางร่างกายจาก แพทย์ในการบำบัดรักษาโรค ข้อจำกัดต่างๆ แล้ว การสร้างเสริมสุขภาพจิตก็เป็นสิ่งสำคัญ โดยทั่วไป ครอบครัวที่มีบุคคลที่มีความต้องการพิเศษ เช่น

เป็นผู้พิการ เจ็บป่วยเรื้อรังมักมีความวิตกกังวลสูง ความเครียดจะเกิดได้ทั้งตัวผู้มีปัญหาเองและคนใกล้ชิด โดยเฉพาะผู้ที่ต้องรับผิดชอบดูแล เช่น พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย ญาติพี่น้อง ตลอดจนคนรู้ พี่เลี้ยง ผู้ดูแล การได้รับความช่วยเหลือที่ทำให้ทุกคนผ่อนคลายย่อมทำให้เกิดผลดี การบำบัดด้วยการใช้น้ำ ไม่ว่าจะในแง่ของวาริบำบัดที่อาจดำเนินการได้เอง หรือจากแหล่งบริการก็ทำให้ผู้บำบัดได้รับประโยชน์ หรือหากใช้ควบคู่กับการทำกายภาพเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายตามคำแนะนำของแพทย์ ในประเทศไทยมักใช้คำว่า “ธาราบำบัด” ก็เป็นเรื่องที่เหมาะสมจะนำมาใช้กับบุคคลที่มีความต้องการพิเศษทั้งสิ้น

การบำบัดด้วยการใช้น้ำจะช่วยยกระดับการไหลเวียนของโลหิตให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น จึงมี

ประโยชน์ในการบรรเทาอาการอักเสบของกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อต่างๆ ทั้งยังเป็นการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจได้อย่างดี จะเห็นได้ว่าเด็กพิการทางสมองก็ใช้การบำบัดแบบนี้เพื่อกระตุ้นการทำงานของร่างกายได้เช่นกัน

ในประเทศไทย โรงเรียนศรีสังวาลย์ได้นำวิธีการของธาราบำบัดมาใช้ในการพัฒนาเด็กผู้ที่มีปัญหาเป็นโพลิโอมายอสิสแล้ว โดยมีนักกายภาพเป็นผู้ให้บริการฝึกควบคู่กับการดูแลทางการแพทย์

อย่างไรก็ดีการผลิตนักธาราบำบัดยังไม่มีหน่วยงานที่ผลิตโดยตรง มีเพียงการฝึกความรู้ความชำนาญเพิ่มเติมจากผู้ที่สนใจและมีพื้นฐานความรู้ทางกายภาพอยู่บ้าง เช่น นักกายภาพบำบัด เป็นต้น

ความจำเป็นในการผลิตนักธาราบำบัดจึงยังคงเป็นความต้องการของสังคมไทยอย่างยิ่ง

ศรียา นิยมธรรม

บรรณานุกรม

- ธนา เลิศกุล. (2544). “วาริบำบัด,บำบัดโรคด้วยแพทย์ทางเลือก,” **รีดเดอร์ โดเจสต์**. กรุงเทพฯ : บริษัทรีดเดอร์ โดเจสต์ (ประเทศไทย) จำกัด. หน้า 330-332.
- สุดสายชล หอมทอง. (2544). **วาริบำบัด**. เอกสารประกอบการบรรยายเรื่อง วาริบำบัด ภาควิชาจุลชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- Wikipedia, Aquatic Therapy. (2544). **Aqua Therapeutic**. เอกสารเผยแพร่คลินิกธาราบำบัด โรงพยาบาลกรุงเทพ.