

PT.... ทางเลือกเพื่อสุขภาพ

มายด์มิ่งค์ ผู้ชายสามมิติ

เคยรู้จักคำว่าฟิที (PT) กันมาก่อนหรือเปล่าครับ? ไม่ได้พูดถึงสถานบริการน้ำมัน หรือแฟรนไชส์ร้านกาแฟพันธุ์ไทยที่กำลังมาแรงสุด ๆ ในปิ่นนี้ แต่ขยับเข้ามาใกล้ตัวอีกหน่อยครับ ☺ Personal Trainer เป็นอีกคำหนึ่งที่ผมอาจจะนึกถึงเป็นกลุ่มแรก ๆ เมื่อได้ยินคำว่า PT เนื่องจากตัวผมเองเป็นสายออกกำลังกาย ชอบเข้ายิมเป็นประจำ แต่ก็ยังไม่ใช่ว่าเรื่องที่จะพูดถึงในวันนี้ครับ เรื่อง PT ที่จะนำมาแบ่งปันในวันนี้คือ Physical Therapy หรือกายภาพบำบัดครับ

กายภาพบำบัด หรือ Physical Therapy เป็นศาสตร์ที่ใช้ในการรักษา ป้องกันและเสริมสร้างสุขภาพที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวที่ผิดปกติหรืออาการบาดเจ็บของร่างกาย นำแปลกใจที่คนรอบ ๆ ตัวผมน้อยคนจะรู้จักหรือมีประสบการณ์ในการทำกายภาพบำบัด โดยส่วนตัวผม ได้มีโอกาสได้รู้จักศาสตร์นี้ผ่านการแนะนำของเพื่อนที่ชอบออกกำลังกายด้วยกัน ขออนุญาตเล่าประสบการณ์ของตัวเองหน่อยก็แล้วกันนะครับ

ย้อนไปเมื่อหลายปีก่อน สมัยที่ผู้ชายสามมิติคนนี้เป็นหนุ่มน้อยอ้วนกลม น้ำหนักเสียด ๆ 0.1 ตัน ทำอะไรก็ไม่ถนัด นุ่นนิด นี้น้อย ก็เหนื่อยง่าย ยิ่งอายุเริ่มเข้าเลข 3 ก็มีอาการปวดเมื่อยตามร่างกายแถมมาด้วย ที่หนักที่สุดคืออาการปวดหลัง แค่ทำกิจวัตรประจำวันอย่างการยืนรีดผ้า หรือล้างจาน ก็ปวดหลังแล้ว ยังจำได้แม่นเลยว่ามีความห่อท่านหนึ่งเคยเตือนผมว่า **“คุณมีเวลาอีก 10 ปีในการลดน้ำหนัก ถ้าเกินจากนั้นไปแล้วแทบจะไม่มีทางกลับตัวได้”** เสมือนว่าเป็น Point of no return ของชีวิตผมและเป็นสิ่งที่ผมต้องตัดสินใจอย่างเด็ดขาดให้กับตัวเองและสำนึกได้ว่าน่าจะถึงวัยที่เราต้องหันมาใส่ใจเรื่องสุขภาพของตัวเองอย่างจริงจังได้แล้ว

ผมเลยเริ่มหันมาออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาประมาณ 2 สัปดาห์แรก มีแต่คำถามในหัวตัวเองเป็นเสียงเพลงที่เบิร์ด ธงชัยว่า **“ฉันทมาทำอะไรที่นี่ ?”** การเล่นเครื่อง Elliptical แค่ 5 นาทีก็ทำให้เหงื่อท่วม หอบเหมือนหมา (ขอภัยสำหรับคำไม่สุภาพ... แต่ตั้งใจให้นึกภาพตามนะครับ) ทั้งปวดเมื่อย ทั้งทรมาน แต่ข้อดีก็คือ ร่างกายเราจะสามารถปรับตัวให้ชินกับความเหนื่อยและความเจ็บปวดเหล่านั้นได้ดี

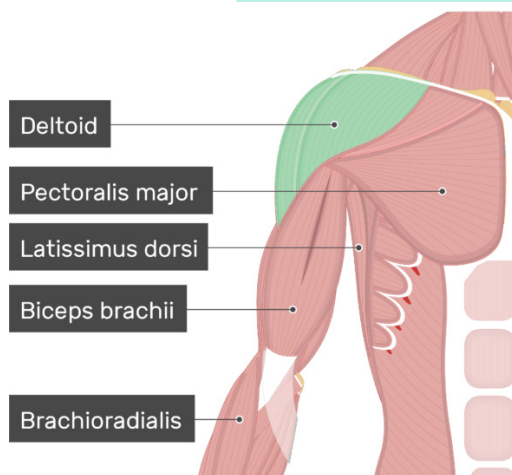


ขึ้นเรื่อย ๆ ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล สำหรับผมใช้เวลา 2 สัปดาห์ จึงจะเริ่มชินและใช้เวลาประมาณ 6 เดือนแรกในการลดน้ำหนักตัวลงไปได้ 10 กิโลกรัม โดยการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอล้วน ๆ สัปดาห์ละ 2-3 วัน ๆ ละ 60-90 นาที ตามแต่เวลาจะเอื้ออำนวย

เป้าหมายของผมในตอนนั้น ตั้งใจจะลดน้ำหนักให้ได้ 25 กิโลกรัม แต่ที่มาเจอทางตัน เมื่อผ่านไปได้ครึ่งทาง 10 กิโลกรัมแรก ที่ใช้เวลาลดได้ใน 6 เดือนอย่างรวดเร็ว แต่หลังจากนั้นอีก 6 เดือน ผมสามารถลดน้ำหนักลงไปได้อีกแค่ 2 กิโลกรัม และน้ำหนักก็คงที่ อยู่อย่างนั้น เชื่อว่าหลาย ๆ คนที่เคยลดน้ำหนักก็น่าจะเคยประสบ กับปัญหาที่เรียกว่า **Hit the plateau** จากปัญหานี้เอง ทำให้ผมเริ่ม เสาะหาความรู้ในการลดน้ำหนักเพื่อที่จะบรรลุตามเป้าหมายตามที่ ตั้งไว้ ทำให้เข้าใจเรื่องกลไกระบบการเผาผลาญ คำว่าโยโยเอฟเฟ็ค (Yo-Yo Effect) การคำนวณพลังงานที่ได้รับจากสารอาหาร การคำนวณค่า BMR (Basal Metabolic Rate) ค่า TDEE (Total Daily Energy Expenditure) การทำไดเอทแบบต่าง ๆ ไปจนถึง การใช้ยาและผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เรียกได้ว่าลองมาหลายอย่าง เทาที่หาได้ ซึ่งผมเองก็บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้สำเร็จและพอใจ กับผลลัพธ์ที่ได้ภายในระยะเวลา 20 เดือน (ไม่มีโอกาสอาจจะมา เล่าให้ฟังวันหลัง)

ทุก ๆ อย่างที่กล่าวมา ล้วนมีผล ต่อการพิชิต 25 กิโลกรัม และอีกปัจจัยหนึ่ง ที่ผมยังไม่ได้เอ่ยถึง และเป็นอีก 1 ปัจจัย สำคัญในการกิจการลดน้ำหนักของผม ก็คือการออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน ที่ เรียกกันคุ้นปากว่าการเล่นเวทหรือ Weight training นั้นเองครับ ผมอยากจะบอกว่า มันคือพระเอกของผมเลย เหมือนกับการ เจอเนื้อคู่ ตูนาชิ้นที่ตามหา ผมรักและสนุก กับการเล่นเวทมาตลอด 10 ปีที่ผ่านมา แต่ชีวิตไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบครับ เหยื่อยมึนสอด้วนฉันทัด การเล่นเวท... ถึงแม้ จะสนุกแต่ก็มีอันตรายหากเราไม่รู้จักรักการ ประมาณกำลังตัวเอง

ผมได้รับบาดเจ็บจากการพยายาม ฝึกกล้ามเนื้อหน้าอก (Pectoralis major) ตั้งแต่แรกๆที่เริ่มยกน้ำหนัก ผมก็ตั้งเป้ากับ ตัวเองว่าอยากมีหน้าอกใหญ่ ๆ แน่น ๆ (ปั๊มนมให้น่าฟัง) เลยพยายามเล่นแต่ท่าบริหารอก Bench press โดยขาดความรู้ ความเข้าใจในการยกอย่างถูกวิธี ผลสุดท้ายก็คือ ผมเจ็บหัวไหล่ด้านหน้า สาเหตุก็เพราะการฝึกกล้ามเนื้อหน้าอก ติดต่อกันอย่างหักโหม ไม่ให้กล้ามเนื้อได้มีเวลาพักฟื้นตัวเพียงพอ ให้ให้กล้ามเนื้อมันอ่อนล้า ไม่สามารถแบกรับน้ำหนักจากการ ใช้งานและการฝึกได้เต็มประสิทธิภาพ ทำให้กล้ามเนื้อมัดอื่น ๆ ใน บริเวณใกล้เคียงต้องแบกรับภาระน้ำหนักแทนกล้ามเนื้อมัดหลักที่ เราตั้งใจจะฝึก ในกรณีของผมก็คือกล้ามเนื้อหัวไหล่ (Deltoid) ซึ่งมี ขนาดเล็กกว่ากล้ามเนื้อหน้าอกมาก ต้องมาแบกรับภาระแทนหน้าอก จึงนำไปสู่การบาดเจ็บในเวลาต่อมา



ที่มา : Getbodysmart.com



หลังจากทนเจ็บอยู่หลายวัน อาการเริ่มแยลงเรื่อย ๆ จาก ที่แค่รู้สึกเจ็บเวลาออกแรงยกของหนัก ก็เริ่มเจ็บเวลาขยับหัวไหล่ และสุดท้ายคือไม่สามารถยกแขนได้สุด ผมไปหาหมอที่โรงพยาบาล แห่งหนึ่ง ได้รับการรักษาโดยการให้ทานยาแก้ปวด ยาคลายกล้ามเนื้อ และยาทา อาการก็ทุเลาลงไปบ้าง แต่ก็ไม่เคยหายขาดเสียที และ ผมก็ยังผินใช้งานและออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องโดยไม่สนใจว่า หัวไหล่ยังบาดเจ็บอยู่ จนเวลาล่วงเลยไปถึง 3 ปี!! ระหว่างนั้น มี หลายครั้งที่เจ็บมากจนรู้สึกว่าเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต ประจำวัน จึงไปหาหมอและโดนหมอฉีดยาลงไปที่บริเวณหัวไหล่ วันรุ่งขึ้นหายปวดทันทีเลยครับ เมื่อหายปวด ผมก็พุ่งกลับไปเล่นเวท ต่อทันที ทหารู้ไม่ว่ายาที่คุณหมอฉีดให้คือยาสเตียรอยด์ ที่ช่วย บรรเทาอาการปวดแค่ชั่วคราวเท่านั้น และผมได้รับการฉีดยาสเตียรอยด์ไปทั้งหมด 2 ครั้งที่หัวไหล่ และคุณหมอบอกกับผมว่า ถ้ายังเจ็บกลับมาอีก คราวต่อไปต้องผ่าตัดแล้วนะ ซึ่งตอนนั้น ผม ก็ยังไม่เข้าใจและยังไม่รู้ว่ายาที่ฉีดเข้าไปคือสเตียรอยด์ โชคดีที่ได้มีโอกาส

คุยกับเพื่อนที่ชอบเล่นเวทเหมือนกัน เพื่อนเลยแนะนำคลินิกที่รักษาอาการ บาดเจ็บด้วยการทำกายภาพบำบัด

ประสบการณ์ในการรักษา ด้วยวิธีกายภาพบำบัดครั้งแรกของผม ค่อนข้างน่าประหลาดใจ เริ่มต้นจากการซักประวัติอย่างละเอียด ว่าไปทำอะไรมา ทำให้ถึงบาดเจ็บ รักษาด้วย อะไรมาแล้วบ้าง (ตอนนั้นเอง ผมถึงได้ ทราบจากนักกายภาพบำบัดว่าผมถูก ฉีดยาสเตียรอยด์ไปแล้ว 2 เข็มและไม่สามารถฉีดได้อีกแล้ว เพราะจะเป็น อันตรายต่อเส้นเอ็นบริเวณที่ฉีดเข้าไป) หลังจากนั้น นักกายภาพบำบัด (ซึ่งต่อไป ผมจะขอใช้คำว่า PT - Physical Therapist แทนนะครับ) ก็จะตรวจ ร่างกายผมว่ากล้ามเนื้อ ข้อต่อ เส้นเอ็น

บริเวณที่เกี่ยวข้องกับการบาดเจ็บของผมสามารถใช้งานได้ และมีอาการบาดเจ็บในระดับใด จึงจะเริ่มลงมือรักษาด้วยเครื่องมือ ต่าง ๆ หลายจุดทั่วร่างกายของผม (บางจุดก็ไกลจากจุดที่ผมบาดเจ็บ แต่ PT อธิบายว่ากล้ามเนื้อมันเชื่อมโยงถึงกัน) ผมรักษาอยู่ประมาณ 3 เดือน อาการบาดเจ็บของผมดีขึ้นประมาณ 90-95 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งผมรู้สึกว่ามันดีขึ้นมาก ๆ เมื่อเทียบกับการรักษาที่ผ่านมาตลอด 3 ปี จนกระทั่งทุกวันนี้ ผ่านมาเกือบ 10 ปีแล้ว ถึงแม้หัวไหล่ของผมจะ ไม่ได้หายสนิท แต่ก็แทบจะไม่ได้รู้สึกเป็นอุปสรรคใด ๆ ในการดำเนิน ชีวิตหรือเล่นกีฬาอะไรเลย รู้สึกประทับใจและทิ้งกับวิธีการรักษา แบบนี้ และเมื่อมีโอกาสได้แนะนำคนที่บาดเจ็บหรือมีความผิดปกติ

ด้านการเคลื่อนไหว ผมก็มักจะแนะนำให้ไปลองรักษาด้วยการทำกายภาพบำบัดดู ซึ่งที่จริงแล้ว การทำกายภาพบำบัดครอบคลุมการรักษาอีกหลายสาขา ได้แก่

1. กายภาพบำบัดระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ (Orthopedic)
2. กายภาพบำบัดด้านระบบประสาท (Neurological)
3. กายภาพบำบัดหลอดเลือดและหัวใจ (Cardiopulmonary)
4. กายภาพบำบัดในผู้ป่วยเด็ก (Pediatric)
5. กายภาพบำบัดผู้สูงอายุ (Geriatric)



กายภาพบำบัดระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ (orthopedic)

นักกายภาพบำบัดจะดูแลตรวจวินิจฉัยโรค และการบาดเจ็บของร่างกายในส่วนของระบบกล้ามเนื้อและกระดูก รักษาผู้ป่วยจากการบาดเจ็บเฉียบพลันมีอาการปวด บวม แดง ร้อน ตามร่างกาย กายภาพบำบัดกล้ามเนื้ออักเสบ เช่น ปวดคอ บ่า หลัง ปวดไหล่ บาดเจ็บจากกิจกรรม, ข้อเสื่อม, ออฟฟิศซินโดรม, โรคกระดูกสันหลังคด ข้อติดแข็ง, การเพิ่มความแข็งแรง, หลังค่อม, และการเพิ่มการเคลื่อนไหว เป็นต้น



กายภาพบำบัดระบบประสาท (Neurological)

นักกายภาพบำบัดระบบประสาทจะดูแลเฉพาะเจาะจงลงไป ในผู้ป่วยที่มีภาวะโรค หรือ ความผิดปกติทางระบบประสาท เช่น โรคสมองที่ได้รับการกระทบกระเทือน, โรคสมองพิการแต่กำเนิด, โรคเส้นเลือดในสมองตีบ/แตก, โรคไขสันหลังได้รับการบาดเจ็บ สูญเสียรูปแบบการทำงานที่เคยทำได้ นักกายภาพบำบัดจะทำการเพิ่มพัฒนาการในส่วนที่เสียไป



กายภาพบำบัดระบบหัวใจและหลอดเลือด (Cardiopulmonary)

นักกายภาพบำบัดระบบหัวใจและหลอดเลือดจะดูแลผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดหลอดเลือดหัวใจและปอดเป็นการทำหัตถการเพื่อระบายของเสียออกจากปอด ซึ่งพบได้ ในผู้ป่วยที่เป็นพังผืดที่ถุงลม โรคติดเชื้ทางระบบทางเดินหายใจมีเสมหะเหนียวแห้ง โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และผู้ป่วยที่หลังทำการผ่าตัดเปลี่ยนทางเดินหลอดเลือดหัวใจ



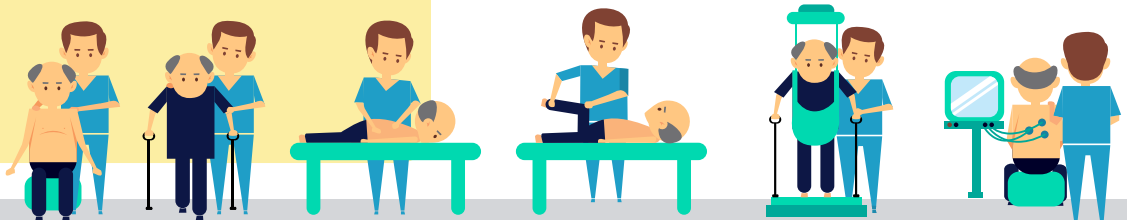
กายภาพบำบัดในผู้ป่วยเด็ก (Pediatric)

นักกายภาพบำบัดผู้ป่วยเด็กจะดูแลตรวจหาปัญหาสุขภาพ ตั้งแต่แรกเริ่ม และใช้เทคนิคการรักษาเฉพาะทางสำหรับแก้ ความผิดปกติของเด็ก นักกายภาพบำบัดจะมีความชำนาญเป็นพิเศษในการวินิจฉัย ให้การรักษาและการจัดการในเด็กทารก เด็ก และวัยรุ่นเกี่ยวกับภาวะที่ผิดปกติตั้งแต่กำเนิด การพัฒนาการ ระบบกล้ามเนื้อประสาท ระบบกระดูก และภาวะโรคหรือความผิดปกติที่เกิดขึ้นหลังคลอด การรักษามุ่งเน้นการเพิ่มทักษะเกี่ยวกับการควบคุมกล้ามเนื้อมัดใหญ่และมัดเล็ก การทรงตัว ความสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ รวมถึงการแปลผลทางการรับรู้ การรับสัมผัส ผู้ป่วยส่วนใหญ่คือ เด็กที่มีการพัฒนาการล่าช้า สมองพิการแต่กำเนิด



กายภาพบำบัดผู้สูงอายุ (Geriatric)

นักกายภาพบำบัดจะดูแลผู้สูงอายุที่ส่วนใหญ่จะมีปัญหาโรค ข้อเสื่อม ข้ออักเสบ ภาวะกระดูกบาง มะเร็ง โรคอัลไซเมอร์ การเปลี่ยนข้อสะโพก และข้อต่ออื่น ๆ การกลืนปัสสาวะ อุจจาระไม่อยู่ เป็นต้น กายภาพบำบัดจะให้โปรแกรมพิเศษที่ช่วยให้ผู้ป่วยมีการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้น ลดอาการปวด และเพิ่มสมรรถภาพร่างกาย



วิธีการและเครื่องมือที่ใช้ในการทำกายภาพบำบัดมีค่อนข้างหลากหลาย PT จะเป็นผู้ประเมินวิธีการรักษาที่เหมาะสมให้กับผู้ป่วย โดยไม่ต้องรอให้แพทย์เป็นผู้ระบุว่าเป็นต้องใช้อะไรกายภาพบำบัด แต่หากมีอาการป่วยรุนแรง หรือได้รับบาดเจ็บหนัก นักกายภาพบำบัด อาจไม่ใช่ทางเลือกหลักในการรักษา และไม่สามารถทำหน้าที่แทนแพทย์ได้ อุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้ในการบำบัดมีดังนี้

เครื่องกระตุ้นไฟฟ้า (Electrical Stimulator) เป็นการกระตุ้นการทำงานของเส้นประสาทกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อเกิดฟุ้งขึ้น ช่วยคลายกล้ามเนื้อขั้นต้นและขั้นลึกได้

เครื่องเลเซอร์กำลังสูง (High Power Laser Therapy) เป็นเลเซอร์ที่มีความถี่สูง ปลดปล่อยพลังงานสูงช่วยลดการอักเสบ บวม แดง ร้อน เร่งซ่อมสร้างเนื้อเยื่อที่ได้รับบาดเจ็บ

เครื่องแม่เหล็กไฟฟ้า (Electromagnetic Stimulator) เป็นการเหนี่ยวนำของคลื่นแม่เหล็กให้เกิดการกระตุ้นของระบบเส้นประสาทในกล้ามเนื้อให้เกิดการทำงานตามฟังก์ชันของกล้ามเนื้อนั้น ๆ กระตุ้นการคลายกล้ามเนื้อขั้นลึกที่ปวดจากการรัดเกร็งของกล้ามเนื้อและเส้นประสาท

การฝังเข็ม (dry needling) การฝังเข็มคลายจุดบริเวณที่กล้ามเนื้อ เป็นการฝังเข็มเฉพาะที่ คลายกล้ามเนื้อที่เป็นปมกดเกร็งเป็นก้อนๆ (Trigger points) ช่วงลดอาการปวดที่สาเหตุเกิดการเกร็ง การหดตัวของกล้ามเนื้อ

เครื่องคลื่นอัลตราซาวด์ (Ultrasound therapy) เป็นคลื่นเหนือเสียงที่มีความถี่อาศัยคลื่นสั่นสะเทือนลงชั้นกล้ามเนื้อได้ 3-5 ซม. ทำให้กล้ามเนื้อที่เป็นล้าเป็นก้อนเกร็งคลายตัวออกและนิ่มลง ลดปวด ลดบวม เพิ่มการไหลเวียนเลือดและอาการในเซลล์กล้ามเนื้อ

เครื่องรักษาด้วยคลื่นกระแทก (Shock wave Therapy) เป็นคลื่นกระแทกที่กระตุ้นให้พังผืดได้รับการบาดเจ็บเพื่อให้ร่างกายสร้างเซลล์กล้ามเนื้อใหม่ทำให้สลายพังผืดและทำให้ชั้นกล้ามเนื้อคลายตัวลง

เครื่องดึงหลังดึงคอ (Pelvic/Cervical Traction) เป็นเครื่องมือที่ช่วยลดการดึงตัวของกล้ามเนื้อคอและหลัง กรณีมีอาการกระดูกสันหลังจะเพิ่มช่องว่างของกระดูกสันหลัง ลดการกดทับของเส้นประสาท

นอกจากนี้ยังมีเทคนิคบำบัดด้วยมือ (Manual therapy) ได้แก่

Deep friction การกดแรงลงไปตรงจุดกดเจ็บของกล้ามเนื้อเพื่อขยายคลายก่อนกล้ามเนื้อกระตุ้นให้เกิดการไหลเวียนของเลือดในบริเวณที่รักษา

Mobilization การดึงขยับข้อต่อ สำหรับผู้ป่วยที่มีภาวะข้อติดแข็ง เช่น โรคข้อไหล่ติด นักกายภาพบำบัดจะพิจารณาการติดของข้อตรวจกระดูกและกล้ามเนื้อเกี่ยวพันบริเวณที่ติด ขยับ ดึง ให้ยืดหยุ่นและกลับเข้าที่ ช่วยเพิ่มระยะการเคลื่อนไหว (Range of Motion) ให้มากขึ้น

Exercise Therapy เป็นการออกแบบท่าออกกำลังกาย โดยการบริหาร การยืดกล้ามเนื้อเพื่อปรับสมดุล เพิ่มความยืดหยุ่น และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อป้องกันการบาดเจ็บและการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อซ้ำอีก

การทำกายภาพบำบัดจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้ที่มีความผิดปกติทางการเคลื่อนไหวหรืออาการปวดเมื่อยตามร่างกาย สามารถช่วยลดปวดโดยไม่ต้องใช้ยา แก้ไขความบกพร่อง

ของร่างกาย หลีกเลี่ยงการผ่าตัด รักษาได้ตรงจุดปวด ป้องกันกล้ามเนื้อฝ่อลีบ อ่อนแรง คืนความยืดหยุ่นและสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ และปรับสมดุลของร่างกายแบบยั่งยืน สามารถทำได้ตามโรงพยาบาล หรือคลินิกกายภาพบำบัด ค่าใช้จ่ายในการรักษา (จากประสบการณ์ของตัวผมเอง) โดยทั่ว ๆ ไปจะอยู่ประมาณ 1,000 – 2,000 บาท ต่อ 1 ครั้ง และหากใครที่มีประกันสุขภาพ อาจจะเบิกได้ตามเงื่อนไขของกรมธรรม์ โดยจะต้องให้แพทย์สาขา Orthopedics หรือ Rehabilitation เป็นผู้สั่งจึงจะสามารถเบิกได้ครับ

และเนื่องจากหน้ากระดาษมีจำกัด ผมเลยอยากจะแนะนำคลินิกที่ผมไปรักษามา เพื่อใครที่กำลังมีปัญหาสุขภาพและอยากจะลองรักษาด้วยวิธีนี้ดูครับ ชื่อว่า ก้นยาคลินิก มีหลายสาขา ลองไปหาที่สะดวกใกล้บ้านได้เลยครับ สิ่งที่ชอบมาก ๆ ของคลินิกนี้คือน้อง ๆ PT ที่เจอแต่ละคนดูเป็นคนขยันชวนชวนหาความรู้และกระตือรือร้นในการดูแลผู้ป่วยอย่างน่าประทับใจ กับอีกที่หนึ่งชื่อ FITZ PHYSIO ซึ่งจะเชี่ยวชาญการรักษานกกีฬาหรือคนออกกำลังกายหนัก ๆ (แบบผม) แต่ท้ายที่สุด ก็หวังว่าคงจะไม่มีใครต้องไปใช้บริการ PT นะครับ หวังให้ทุกท่านสุขภาพดี ไร้โรคภัยไข้เจ็บ แข็งแรงตั้งแต่ต้นปีไปยันท้ายปีและตลอดไป....

สวัสดีปีใหม่ ๒๕๖๖ ครับผม!!

