



หมอช่วยรู้

บอกมือลา

โรคข้อเข่าเสื่อม

เริ่มได้ที่ตัวเรา



บทความโดย ผศ.ดร.นพ.สินธิป พัฒนาคูหา
ราชวิทยาลัยแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูแห่งประเทศไทย



แพทยสภา



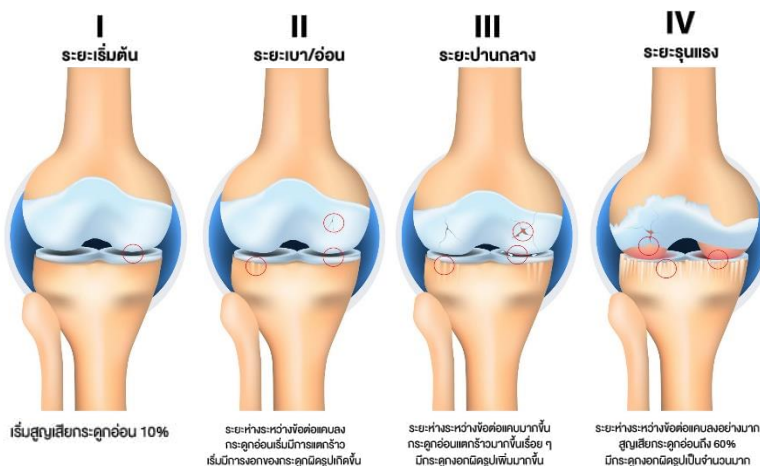
The Medical Council of Thailand



โรคข้อเข่าเสื่อม เริ่มได้ที่ตัวเรา

โรคข้อเข่าเสื่อม คือภาวะผิดปกติจากการเสื่อมตามอายุและการใช้งานของเนื้อเยื่อในข้อเข่า นำไปสู่การผิดรูปของกระดูกที่ประกอบเป็นข้อ และการตีบแคบของข้อในที่สุด ปัจจัยเสี่ยงการเกิดโรคข้อเข่าเสื่อมที่สำคัญ ได้แก่ อายุที่มากขึ้น เพศหญิง การทำกิจกรรมที่ต้องงอเหยียดเข่าซ้ำ ๆ และการบาดเจ็บของข้อเข่ามาแต่เดิม ผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมจะมีอาการปวดที่บริเวณเข่า ซึ่งจะรุนแรงขึ้นเมื่อมีการใช้งานหรือลงน้ำหนักที่เข่า บางครั้งมีอาการตึงหรือมีเสียงกรอบแกรบขณะขยับข้อ มี ในผู้ที่มีอาการมาก อาจพบข้อเข่าบวม ทั้งบวมหน้าและบวมกระดูก และผิดรูป ทั้งแบบเข่าโก่งและเข่าคิง นำไปสู่การไม่สามารถใช้เข่าได้อย่างปกติ เช่น เดินลำบาก

ระยะอาการของโรคข้อเข่าเสื่อม



การวินิจฉัยข้อเข่าเสื่อมทำได้จากการซักประวัติและการตรวจร่างกายพบอาการที่เกี่ยวข้องดังกล่าวก่อน รวมถึงการตรวจเอกซเรย์ข้อเข่าในท่ายืน เพื่อบอกระยะของความเสื่อม ซึ่งเป็นตัวกำหนดวิธีการรักษา โดยผู้ที่มีข้อเข่าเสื่อมระยะต้น (ระยะที่ 1 และ 2) ควรใช้วิธีการรักษาโดยไม่ใช้ยาเป็นหลัก หากมีข้อเข่าเสื่อมระยะกลาง (ระยะที่ 2 และ 3) อาจพิจารณาปรึกษาแพทย์เพื่อพิจารณาใช้การรักษาด้วยยา เช่น ยาแก้ปวด รวมถึงยารักษาโรคข้อเข่าเสื่อมอื่น ๆ ทั้งชนิดรับประทานและชนิดฉีดตามความเหมาะสมร่วมด้วย สำหรับผู้ที่มีข้อเข่าเสื่อมระยะรุนแรง (ระยะที่ 4) ควรปรึกษาแพทย์เพื่อวางแผนการรักษาด้วยการผ่าตัดร่วมด้วย



ผู้ที่มีโรคข้อเข่าเสื่อม หรือมีความเสี่ยงต่อการเกิด โรคข้อเข่าเสื่อม ควรปฏิบัติตัวดังนี้



หากน้ำหนัก
ตัวเกินปกติควร
ลด หรืออย่าง
น้อย ควบคุม
น้ำหนักตัว
ไม่ให้มากขึ้น



2

งดเว้นการใช้เข่าที่อาจ
ทำให้อาการปวดรุนแรงขึ้น
ได้แก่ การเดินขึ้นลงบันได
การนั่งยอง ๆ **นั่งขัดสมาธิ**
หรือ **นั่งพับเพียบ** การย่อตัว
การกระโดดการยีน หรือ
เดินนาน ๆ โดยไม่มี
ความจำเป็น



3

ออกกำลังกายเพื่อเสริม
ความแข็งแรงกล้ามเนื้อรอบเข่า
เพื่อให้กล้ามเนื้อเหล่านั้น
ทำหน้าที่แบ่งเบาแรงกดต่อข้อเข่า
ทำให้อาการปวดลดลง หาก
ต้องการออกกำลังกายแบบอื่น ๆ
ควรหลีกเลี่ยงการวิ่ง เปลี่ยนเป็น
การเดินเร็วแทน เพื่อลดแรง
กระทำต่อข้อเข่า



ตัวอย่างการทำออกกำลังกายเพื่อชะลอการเสื่อมของข้อเข่า เช่น **หากกำลังมี**
อาการปวด ให้เกร็งกล้ามเนื้อเข่าโดยไม่ต้องขยับเข่า โดยการกดเข่าลงกับพื้น
พร้อมกับกระดกข้อเท้าขึ้น ค้างไว้ นับ 1-10 ทำนี้จะไม่ทำให้อาการปวดกำเริบ
จึงสามารถทำได้บ่อยเท่าที่ต้องการ หรืออย่างน้อย 10 ครั้ง 3 เวลาหลังอาหาร
และก่อนนอน **หากอาการปวดทุเลาลงแล้ว** ให้ออกกำลังกายแบบขยับเข่า เน้นให้ขยับ
เฉพาะช่วง 30 องศาจนเหยียดสุด **โดยเริ่มจากงอเข่าประมาณ 30 องศา เหยียดเข่าขึ้น**
จนสุด กระดกข้อเท้าค้างไว้ นับ 1-10 ทำอย่างน้อย อย่างน้อย 10 ครั้ง 3 เวลาหลังอาหาร
และก่อนนอน **หากหลังทำเริ่มมีอาการปวด** อาจพิจารณา**ประคบด้วยความเย็น**หลังทำ
การออกกำลังกายเหล่านี้เปรียบเสมือนการปลูกไม้ผล ช่วงแรกต้องใช้เวลาและ
ความอดทนมาก โดยอาจยังไม่เห็นผลชัดเจนใน 2-3 เดือนแรก เมื่อเวลาผ่านไปหลัง
3 เดือน กล้ามเนื้อรอบเข่าจะแข็งแรงขึ้น อาการปวดจะลดลงอย่างต่อเนื่องจนอาจหมดไป
เปรียบเสมือนต้นไม้ที่ปลูกออกผล สามารถเก็บกินได้ทั้งปี จึงขอเป็นกำลังใจให้ผู้อ่าน
ทุกท่านอดทนออกกำลังกายและดูแลตัวเอง หากมีข้อสงสัยหรืออาการผิดปกติ
สามารถปรึกษาแพทย์โดยเฉพาะอย่างยิ่งแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูใกล้บ้านท่านเพิ่มเติมได้