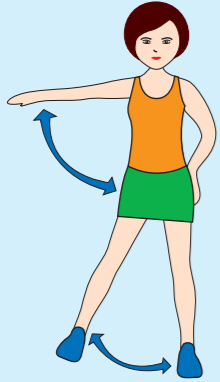
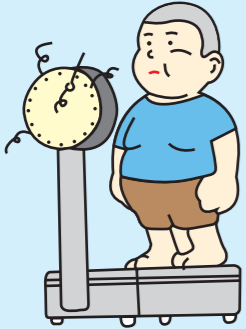


การป้องกันปวดเข่ากำเริบ

1. ควรฝึกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ให้เป็นนิสัย และกลายเป็นกิจวัตรประจำวัน



2. พยายามควบคุมอย่าให้อ้วนขึ้นเด็ดขาดและทางที่ดี ท่านที่มีน้ำหนักเกินควรพยายามลดน้ำหนัก



3. หลีกเลี่ยงจากการใช้เข่ามากเกินไป เช่น ยกของเกินกำลังหรือเล่นกีฬาหักโหม



4. หากมีอาการปวดเข่ากำเริบอีก ควรปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพบำบัด อย่าปล่อยให้ปวดเรื้อรังจนกล้ามเนื้อต้นขาลีบลง มิฉะนั้นจะต้องใช้เวลาเป็นเดือนหรือปี ในการฟื้นฟูเพื่อให้กลับสู่สภาพปกติ

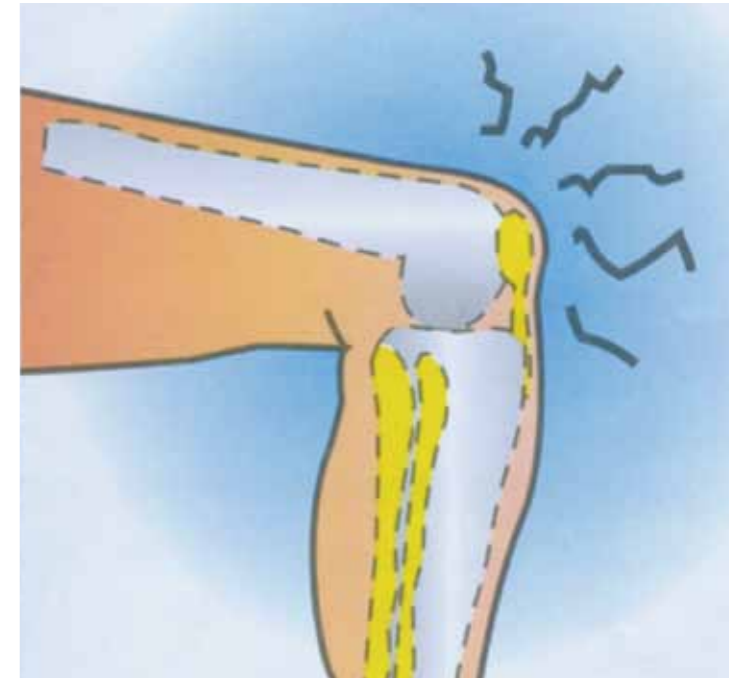


ท่าทางที่ควรหลีกเลี่ยงและไม่ควรทำนานๆ

1. การนั่งยองๆ
2. การนั่งขัดสมาธิ
3. การนั่งพับเพียบ
4. การขึ้นบันไดสูงหลายๆ ชั้น
5. การเดินทางระยะไกลๆ



ปวดเข่า



ผลิตและเผยแพร่โดย
กลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี
โทรศัพท์ 02-528-4567 ต่อ 1652-3

พิมพ์ครั้งที่ 6 จำนวน 5,000 ฉบับ
วัน/เดือน/ปี ที่พิมพ์ มีนาคม 2559

ปวดเข่า

ข้อเข่า เป็นข้อที่มีอาการเสื่อมสภาพได้มากที่สุด เนื่องจากว่าเป็นข้อที่ต้องรับน้ำหนักตัวมาก และมีการเคลื่อนไหวได้มาก โดยเฉพาะในคนไทย มีการนั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิ นั่งยองๆกัน ชนิดที่ว่าปกติเป็นประเพณีนิยม การสึกหรอจึงมีได้มากกว่าปกติ ยิ่งในผู้สูงอายุที่มีน้ำหนักมาก การสึกหรอยิ่งมากขึ้น เป็นเงาตามตัว ฉะนั้น ปัญหาข้อเสื่อมจึงเป็นปัญหาหนึ่งของผู้สูงอายุ การออกกำลังกายจึงนับว่าเป็นเรื่องสำคัญอันหนึ่ง

สาเหตุปวดเข่าที่พบบ่อย

- * ข้อแพลงหรือเอ็นฉีกขาด มักเกิดอุบัติเหตุจากการเล่นกีฬาหรือหกล้ม
- * ข้อเข่าที่เสื่อมโดยมีการใช้งานในท่าที่ผิดหรือรับน้ำหนักร่างกายนานๆ
- * กระดูกเสี้ยวเคลื่อนจากอุบัติเหตุทำให้เอ็นยึดกระดูกเสี้ยวฉีกขาดหรือหย่อน
- * การเสื่อมกระดูกอ่อนเสี้ยวหัวเข่า มักพบในพวกกรรมกรแบกหามที่ต้องการแรงข้อเข่าเป็นประจำ
- * เกิดจากความผิดปกติของข้อเข่า เช่น โกงเข่า ด้านในหรือด้านนอกทำให้น้ำหนักตกลงบนข้อเข่าเพียงด้านเดียว
- * การติดเชื้อของข้อเข่า
- * ความผิดปกติของขบวนการเผาผลาญอาหารในร่างกาย เช่น **โรคเก๊าท์**

อาการเริ่มแรกที่เตือนว่าข้อเข่ากำลังมีปัญหา

- * เจ็บปวดบริเวณข้อเข่า ซึ่งมักเป็นแบบปวดเมื่อย
- * ข้อเข่าอ่อนหรือสะดุดติด
- * ข้อเข่าฝืดหรือยึดติด อาจพบบางช่วงเวลาของวัน เช่นตอนเช้าหรือหลังตื่นนอน
- * ข้อเข่าหลวม มีเสียงดังในขณะที่เคลื่อนไหว
- * ข้อเข่าบวม อาจมีความรู้สึกร้อนภายในข้อเข่า

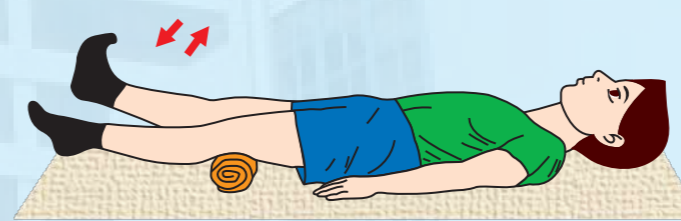
การรักษา

- * ทายา เพื่อลดอาการปวดและอาการอักเสบ
- * ทางกายภาพบำบัด
 - เมื่อเริ่มมีอาการปวดควรจะได้รับการพักผ่อน โดยใช้ความเย็น (**ใช้หลังมีอาการภายใน 24-28 ชั่วโมง**) ควรได้รับความเย็น ขนาดเย็นจัด ซึ่งมีอาการปวดเล็กน้อยพอทนได้
 - ถ้าปวดเข่าข้างเดียว ใช้ไม้เท้าช่วย โดยใช้ไม้เท้าถือด้านตรงข้ามกับเข่าที่ปวด ไม้เท้าจะช่วยลดน้ำหนักที่ตกลงบนข้อเข่า ทำให้ลดปวดได้
 - ถ้าสามารถไปโรงพยาบาลได้ การรักษาทางกายภาพบำบัด จะใช้ความร้อนไปในข้อเข่า ทำให้การอักเสบลดลงได้มาก
- * การผ่าตัดในกรณีมีการฉีกขาดของเอ็นรอบข้อเข่า

ท่าออกกำลังกายกล้ามเนื้อรอบเข่า

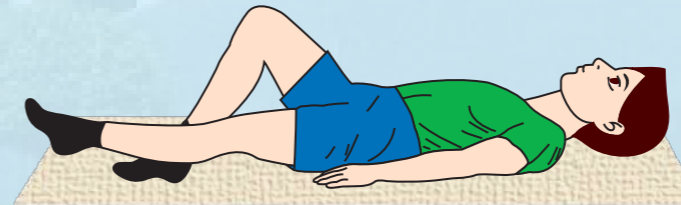
ท่าที่ 1 นอน-กดเข่า

นอนหงายใช้หมอนใบเล็กหนุนใต้เข่าทั้งสอง กดเข่าพร้อมกระดกข้อเท้า เหยียดเข่าข้างหนึ่งให้ตรงที่สุด เกร็งไว้ 5-10 วินาที เอาการพัก เหยียดเข่าอีกข้างหนึ่งเช่นเดียวกัน ทำสลับกันข้างละ 10 ครั้ง



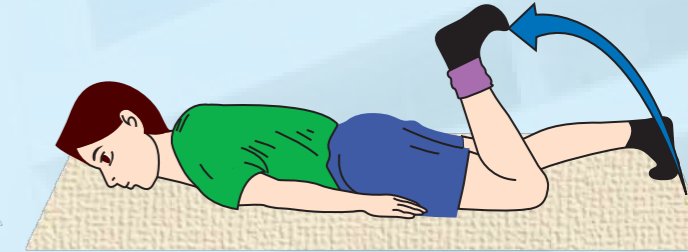
ท่าที่ 2 นอน-ยกขาเหยียดเข่า

นอนหงายยกเข่าข้างหนึ่งท่ามุม 45 องศา ทำกับพื้น ยกขาอีกข้างหนึ่งขึ้นตรงๆ พร้อมกับกระดกข้อเท้าขึ้น โดยใช้ส้นเท้าสูงประมาณ 1 ฟุต เกร็งไว้ 5-10 วินาที ทำสลับกันข้างละ 10 ครั้ง



ท่าที่ 3 งอเข่า

นอนคว่ำใช้หมอนใบเล็กหนุนใต้ข้อเท้าทั้งสองข้าง เหยียดตรง พยายามงอเข่าที่เคยปวดหรืองอได้ไม่เต็มที่นั้นให้งอเข่าไปมากที่สุด เกร็งไว้ 3-5 วินาที แล้วเหยียดลงทำซ้ำ 10 ครั้ง



ท่าที่ 4

ท่าเช่นเดียวกับท่าที่ 3 แต่ให้ใช้ถุงทรายคล่องหรือมัดที่ข้อเท้า ใช้น้ำหนักน้อยๆ ก่อนแล้วค่อยเพิ่มให้มากขึ้น

