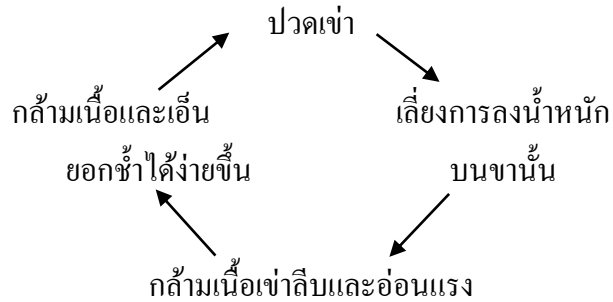


วงจรปัญหาปวดเข่า



เพื่อตัดวงจรของปัญหาการปวดเข่าเรื้อรัง
ผู้ที่มีอาการปวดเข่าจึงจำเป็นต้องบริหารเข่า

ทำบริหารเข่า

- ช่วยให้เข่าเคลื่อนไหว-งอเหยียดได้เต็มที่
- ช่วยให้กล้ามเนื้อรอบเข่าแข็งแรงและทนทาน

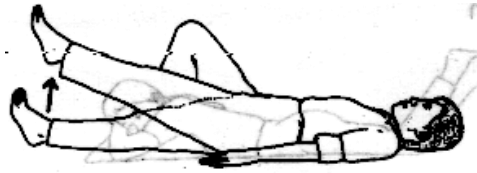
ควรทำโดย...

- เริ่มจากท่าง่ายแล้วพัฒนาไปสู่ท่ายากขึ้น
- ทำหลังทุเลาปวด หากมีการปวดขณะบริหาร ควรหยุดทำนั้นก่อน
- ทำสม่ำเสมอทุกวัน อย่างน้อยวันละ 30-50 ครั้ง
- ผู้ที่ไม่เคยปวดเข่า ทำได้ทุกท่า โดยเน้นท่าที่มีแรงต้านมาก ๆ

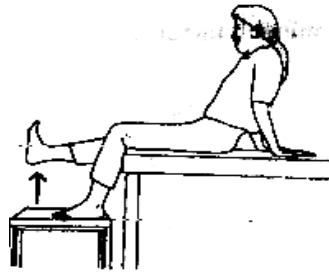
1. ท่านอนเหยียดเข่า

เป็นท่าบริหารกล้ามเนื้อหน้าขา

นอนหงายใช้หมอนใบเล็ก ๆ หนุนใต้เข่าให้เข่างอเล็กน้อย เหยียดให้เข่าตรงที่สุด เกร็งไว้ 10 วินาที
เหมาะกับคนที่ปวดหรือมีการอักเสบของเข่า



เมื่อทุเลาปวดแล้ว ใช้หมอนรองให้เข่างอมากขึ้นหรือเปลี่ยนมานั่งบนเก้าอี้ แล้วเหยียดเข่าให้ตรง



อาจใช้ถุงทรายหรือน้ำหนักถ่วงเพิ่มบริเวณข้อเท้า เพื่อเพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อให้มากขึ้น



2. นอนคว่ำงอเข่า

เป็นท่าบริหารกล้ามเนื้อหลังขา

นอนคว่ำ งอข้อเข่าข้างที่เคຍปวด หรืองอไม่ได้เข้ามาให้มากที่สุด เกร็งไว้ 10 วินาที แล้วเหยียดออก

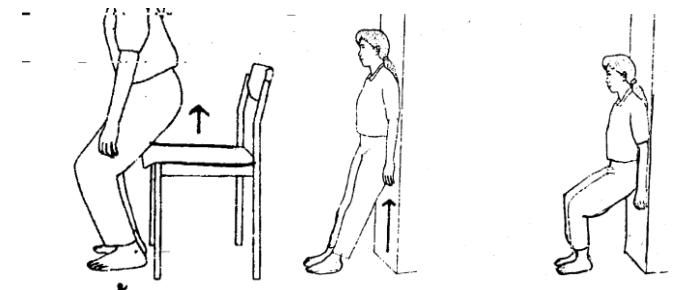


ใช้ถุงทรายถ่วงเพิ่มน้ำหนักแรงต้านที่ข้อเท้าได้เช่นกัน



3. ท่าย่อตัวลงนั่ง

ยืนหันหลังให้ขาชิดขอบเก้าอี้หรือฝานั่ง ค่อย ๆ ย่อเข่าทั้งสองลงนั่ง แล้วค่อย ๆ ลุกขึ้นยืน ทำซ้ำ ๆ หรืออาจหยุดเกร็งค้างไว้ที่ช่วงใดช่วงหนึ่ง เมื่อทำได้ดีแล้วให้เปลี่ยนเก้าอี้ให้เตี้ยลงเรื่อย ๆ



คนเรามักจะไม่ค่อยสนใจ หัวเข่าเท่าใดนัก
ทราบเท่าที่มันยังทำงานได้ปกติ
แต่เมื่อใดที่มีอาการปวด หรือเดินไม่ถนัด
จึงเริ่มตระหนักว่าหัวเข่านี้มีความสำคัญ

สาเหตุหลักที่ทำให้ปวดเข่า...

1. ข้อเข่าเสื่อม ซึ่งมีสาเหตุมาจากการเสื่อมตามวัย มีมวลกระดูกลดลง หมอนรองกระดูกบางลง ขาดความยืดหยุ่นเอ็นหลวม ทำให้ข้อเข่าหลวมและปวดเข่า หรือเสื่อมจากการใช้งานหนัก เช่น แบกของหนัก นั่งอเข่านานๆ ผู้หญิงใส่รองเท้าส้นสูงเป็นเวลานานๆ น้ำหนักตัวเกิน นอกจากนี้ยังอาจเกิดจากอุบัติเหตุ เล่นกีฬาหนักๆ ล้มกระแทกกันบ่อยๆ กระโดดบ่อยๆก็ทำให้ปวดเข่าได้เช่นกัน ซึ่งวัยรุ่นมักเป็นกันบ่อยๆ

2. การฉีกขาดของเอ็นเข่า พบบ่อยในนักกีฬาที่ต้องใช้แรงปะทะกระแทกล้มบ่อยๆ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล เป็นต้น หรืออาจเกิดจากอุบัติเหตุอย่างเช่น ตกบันได สะดุดล้ม ลื่นล้ม ฯลฯ

ควรดูแลตนเองเบื้องต้นด้วยวิธี...

1. เมื่อเริ่มมีอาการปวดเข่า ให้สังเกตว่ามีอาการบวม แดงร้อนหรือไม่ หากมีในวันแรกของการปวดควรประคบด้วยแผ่นเย็น และวางพาดขาให้สูง
2. ทำทางใดที่ทำให้ปวดควรหยุดทำทำนั้นๆ ก่อนจนกว่าอาการจะหายดี
3. หลีกเลี่ยงการขึ้น เดินนานๆ เพราะจะทำให้เข่าต้องรับน้ำหนักตัวตลอดเวลา และเพิ่มอาการบาดเจ็บมากขึ้น
4. หากดูแลตัวเองตามที่แนะนำข้างต้นแล้วภายใน 3-5 วัน อาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง ก่อนที่อาการจะลุกลาม



ปวดเข่า



ด้วยความปรารถนาดี..

แผนกกายภาพบำบัด รพ.มหาราช นครศรีธรรมราช

โทรศัพท์ 075 - 340250

โทรสาร 075 - 343066



SCAN ME