

- ▶ บริหารกล้ามเนื้อรอบเข่าอย่างสม่ำเสมอ เพื่อลดแรงกระทำต่อข้อเข่า
- ▶ ออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และเหมาะสม เช่น การออกกำลังกายในน้ำ การเดิน การขี่จักรยาน โดยปรับอานให้สูงกว่าปกติเล็กน้อย เพื่อลดการงอเข่ามากเกินไป
- ▶ ควรหลีกเลี่ยงการวิ่ง การเต้นแอโรบิกที่มีท่ากระโดดหรือบิดขั้วหัวเข่ามาก
- ▶ การทำกายภาพบำบัดภายใต้การดูแลของแพทย์ เพื่อลดอาการปวด ป้องกันข้อติดและข้อผิดรูป ตลอดจนทำให้กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง

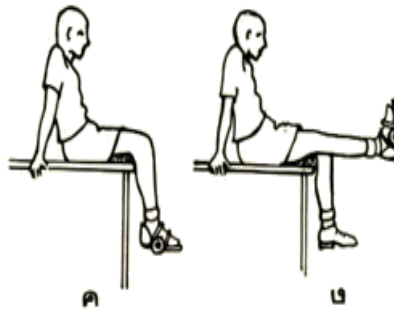
### การบริหารข้อเข่า

ควรทำอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 30-50 ครั้ง

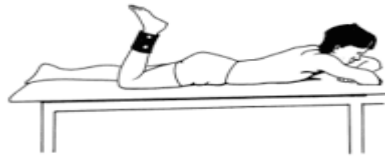
1. ท่านอนหงายเหยียดเข่า ใช้หมอนใบเล็ก ๆหนุนใต้เข่า งอเล็กน้อย เหยียดให้เข่าตรงที่สุด เกร็งไว้ 10 วินาที เหมาะกับคนที่ปวดหรือมีการอักเสบของเข่า



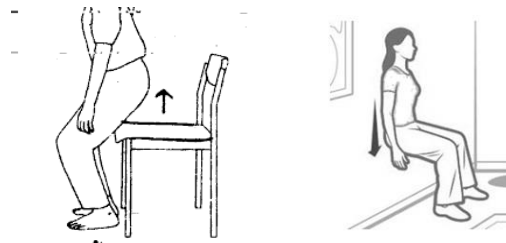
2. ถ้านั่งบนเก้าอี้ เหยียดเข่าตรง อาจใช้ถุงทรายหรือน้ำหนักถ่วงบริเวณข้อเท้าเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อให้มากขึ้น



3. ท่านอนคว่ำงอเข่าเข้ามาให้มากที่สุด เกร็งไว้ 10 วินาที แล้วเหยียดออก อาจใช้ถุงทรายถ่วงเพิ่มน้ำหนักแรงต้านที่ข้อเท้าได้เช่นกัน



4. ทำย่อตัวลงนั่ง ยืนหันหลังให้ขาชิดขอบเก้าอี้หรือฝานั่งค่อย ๆ ย่อเข่าทั้งสองลงนั่ง แล้วค่อย ๆ ลุกขึ้นยืน ทำซ้ำ ๆ อาจหยุดเกร็งข้างไว้ที่ช่วงใดช่วงหนึ่งเมื่อทำได้ดีแล้วให้เปลี่ยนเก้าอี้ให้เตี้ยลงเรื่อย ๆ



# โรคข้อเข่าเสื่อม



ด้วยความปรารถนาดี...

รพ.มหาสารนครศรีธรรมราช

โทรศัพท์ 0-7534-0250 ต่อ 4162

โทรสาร 0-7534-3066



...1 ตุลาคม 2565...

# โรคข้อเข่าเสื่อม

โรคข้อเข่าเสื่อม คือ ภาวะที่กระดูกอ่อนผิวข้อเข่า มีการสึกหรอและเสื่อมอย่างช้า ๆ และจะเป็นมากขึ้นตามเวลาที่ผ่านไป พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ

## อาการ



1. ระยะแรกจะมีอาการขัดและฝืดข้อเล็กน้อย
2. มีเสียงดังในข้อเข่าขณะเคลื่อนไหว
3. เคลื่อนไหวข้อเข่าได้ไม่เต็มที่ ข้อติด เขียวช้ำหรืองอขาได้ไม่สุด
4. ปวดข้อเข่า เมื่อยถึงบริเวณน่องและใต้ข้อพับมักเป็น ๆ หาย ๆ เมื่อเป็นมากขึ้นจะปวดตลอดเวลา
5. มีอาการอักเสบ จะมีการสร้างน้ำหล่อเลี้ยงเพิ่มขึ้น ทำให้ข้อเข่าบวม และมีขนาดใหญ่ขึ้น
6. เมื่อเข่าเสื่อมมากขึ้น ทำให้ขาโก่งขอสั่นลงเดินลำบากและมีอาการปวดมาก



## การรักษา



1. รักษาโดยใช้ยา เช่น ยาแก้ปวด ยาแก้อักเสบ และยาบำรุงกระดูกอ่อน
2. รักษาโดยการผ่าตัดและใส่ข้อเข่าเทียม

## การดูแลสุขภาพ



1. หลีกเลี่ยงการนั่งพับเพียบ กู้เข่า ขัดสมาธิ หรือการนั่งยอง ๆ ซึ่งจะทำให้ข้อเข่าเสื่อมเร็วขึ้น
2. หลีกเลี่ยงการขึ้นหรือลงบันไดบ่อย ๆ โดยไม่จำเป็น ทำให้เข่าต้องรับน้ำหนักประมาณ 3-4 เท่าของน้ำหนักตัว
3. ลดหรือควบคุมน้ำหนักไม่ให้มากเกินไป ซึ่งจะมีผลทำให้ข้อเข่าเสื่อม
4. สวมรองเท้าสำหรับเดิน หรือวิ่ง เพื่อป้องกันการกระแทก
5. ใช้ข้อเข่าอย่างถูกวิธี
  - ▶ การซักผ้าด้วยมือ ควรนั่งบนเก้าอี้เตี้ย ๆ เขยียดเข่าสองข้าง
  - ▶ การรดน้ำ หลีกเลี่ยงการนั่งพื้น ควรนั่งบนเก้าอี้หรือยืน โดยการใช้เก้าอี้เตี้ย ๆ รองขาข้างหนึ่งเพื่อพักกล้ามเนื้อขาและหลัง

- ▶ การทำความสะอาดพื้น ควรใช้ไม้กวาดและไม้ม็อบที่มีด้ามยาว
  - ▶ การฟังเทศน์ ควรนั่งขอบบันไดหรือเก้าอี้แทนการนั่งพับเพียบ
  - ▶ การทำสมาธิ ควรนั่งบนเก้าอี้ แทนการนั่งขัดสมาธิที่พื้น
6. ออกกำลังกายและบริหารกล้ามเนื้อต้นขาให้แข็งแรง เพื่อลดแรงที่กระทำต่อเข่า
  7. สำหรับผู้ที่มีอาการข้อเข่าเสื่อมควรปฏิบัติดังนี้
    - ▶ ควรใช้เข่าตามปกติ เพื่อป้องกันกล้ามเนื้อลีบและข้อติด ถ้ามีอาการปวดให้พัก
    - ▶ ลดอาการปวดข้อและอาการกล้ามเนื้อเกร็งโดยใช้กระเป๋าน้ำร้อนประคบ
    - ▶ ใช้ส้นเข่ากระชับข้อเข่าและลดอาการปวด ควรบริหารข้อเข่า เพื่อป้องกันกล้ามเนื้อรอบเข่าลีบ เนื่องจากการไม่ได้ใช้งาน
    - ▶ ใช้ไม้เท้าช่วยแบ่งเบาแรงที่กระทำต่อเข่า และเพิ่มความมั่นคง
    - ▶ หลีกเลี่ยงการนั่งพับเพียบ กู้เข่า ขัดสมาธิ หรือนั่งยอง ๆ
    - ▶ หลีกเลี่ยงการขึ้นหรือลงบันไดบ่อย ๆ ถ้าจำเป็นควรใช้มือจับราวบันได ก้าวเท้าข้างดีขึ้นก่อน เวลาลงให้ก้าวเท้าข้างปวดลงก่อน