

ปวดเข่า ทำอย่างไรไม่ต้องผ่าตัด

อ.ดร.ภก.อรอุมา บุญยารมย์ และ อ.ภก.สมภิยา สมถวิล

สาขาวิชาชีวกลศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

อาการปวดเข่า เป็นภาวะที่เกิดกับคนไทยที่เราพบปัญหากันมาก การปวดเข่าเกิดจากหลายๆ โรคด้วยกัน สำหรับการปวดเข่าที่เกิดจากภาวะการอักเสบของข้อเข่าที่พบได้บ่อย คือในผู้สูงอายุ และคนอ้วน สาเหตุก็มาจากการเสื่อมสภาพของข้อเข่าตามสภาวะการใช้งาน และข้อเข่าก็จะต้องทำงานหนักขึ้นเพื่อรับน้ำหนักตัวของเรา นอกจากนี้ยังพบในคนที่มีความผิดปกติของข้อเข่า มีการติดเชื้อของข้อเข่า ได้รับอันตรายที่ข้อเข่า หรือข้อเข่ามีรูปร่างผิดปกติ ก็อาจเกิดการอักเสบของข้อเข่าได้

ลักษณะของข้อเข่าอักเสบเป็นอย่างไร

ข้อเข่า มีกระดูก 2 ชิ้น มาต่อกัน โดยที่ระหว่างกระดูกทั้ง 2 ชิ้น ก็มีกระดูกอ่อนอยู่ภายในข้อต่อ เมื่อเราใช้งานไปนานๆ หรือเมื่อเกิดความผิดปกติของขบวนการเมตาบอลิซึมของร่างกายขาดความสมดุล ยิ่งข้อเข่าของเราต้องรับน้ำหนักของร่างกายด้วยแล้ว ก็ทำให้เกิดการเสื่อมสภาพของกระดูกอ่อน มีการฉีกขาด และถูกทำลายพื้นผิวของกระดูกอ่อนของข้อเข่า มีเลือดมาคั่ง ต่อมาเปลี่ยนแปลงเกิดเนื้อเยื่อพังผืด พื้นผิวข้อเข่าหนาตัว เมื่อใช้งาน เกิดการเสียดสีของพื้นผิวข้อเข่า ระยะต่อมาเกิดมีกระดูกงอก กระดูกงอกนี้ เสียดสีกับเนื้อเยื่อที่อยู่รอบๆ ข้อเข่า เกิดอักเสบ น้ำไขข้อเพิ่มมากขึ้น เข่าบวม

อาการแสดงที่พบเจอได้

ประการแรกที่เด่นที่สุดเลย คือ การปวดข้อเข่า โดยเฉพาะเวลายืน หรือเดินก็จะยิ่งปวด มีการบวมบริเวณรอบข้อเข่า ข้อเข่าอาจมีขนาดใหญ่มากกว่าข้างปกติ มีเสียงเสียดสีของกระดูกงอกได้ยินชัดเจน โดยเฉพาะในช่วงงอและเหยียดเข่า กล้ามเนื้อรอบข้อเข่าลีบเล็กอ่อนกำลัง มีการจำกัดการเคลื่อนไหวซึ่งส่วนมากจะงอได้ไม่เต็มที่ บางรายอาจจะเดินขากระเผลกเนื่องจากความเจ็บปวดที่ข้อเข่า ในบางรายที่มีอาการมากก็ต้องใช้ไม้เท้าช่วยด้วย

การรักษาทำได้อย่างไร

การรักษานั้นแบ่งเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ ประเภทที่ 1 การรักษาทางการแพทย์ ก็คือ โดยการรักษาทางยา การฉีดยา หรือการผ่าตัด ส่วนประเภทที่ 2 ก็คือ การรักษาทางกายภาพบำบัด

การรักษาทางกายภาพบำบัดจะช่วยได้อย่างไรบ้าง

การรักษาทางกายภาพบำบัดนั้น เพื่อลดอาการปวด และเพื่อออกกำลังกายกล้ามเนื้อให้แข็งแรง สำหรับผู้ป่วยในระยะเฉียบพลัน ก็คงต้องทานยาตามแพทย์สั่ง แนะนำผู้ป่วยให้พัก หลีกเลี่ยงการเดินลงน้ำหนักที่ข้อเข่า และพยายามเคลื่อนไหวข้อเข่าเท่าที่จำเป็น ในช่วงที่มีการอักเสบนี้ (ปวด บวม แดง ร้อน) ให้ใช้ความเย็นประคบ หลังจากนั้น 2-3 วันให้เริ่มประคบข้อเข่าด้วยความร้อนชื้น ประมาณ 10-15 นาที บริเวณข้อเข่าที่มีอาการปวด หลังจากนั้น ก็แนะนำให้ออกกำลังกายกล้ามเนื้อบริเวณข้อเข่า ซึ่งการออกกำลังกายกล้ามเนื้อบริเวณข้อเข่า เป็นสิ่งสำคัญมาก ถ้ากล้ามเนื้อบริเวณข้อเข่าแข็งแรงก็จะช่วยพยุงข้อเข่าให้ทำงานได้มากขึ้น

การประคบร้อน-เย็นเป็นอย่างไร

ในช่วงที่มีการอักเสบนี้ (ปวด บวม แดง ร้อน) ให้ใช้ความเย็นประคบ อาจจะใช้น้ำแข็ง หรือใช้เจลประคบเย็น แล้วพันด้วยผ้าขนหนูวางบนบริเวณเข่าที่มีอาการปวด ให้รู้สึกเย็นสบายอย่าให้เย็นเกินไปเพราะจะทำให้ผิวหนังไหม้พองได้ ประคบข้อเข่าด้วยความเย็น ประมาณ 10-15 นาที จำนวน 4 รอบต่อวัน หลังจากนั้น 2-3 วัน ให้เริ่มประคบข้อเข่าด้วยความร้อนชื้น ประมาณ 10-15 นาที จำนวน 4 รอบต่อวัน การใช้วิธีประคบด้วยความร้อน อาจจะใช้กระเป๋าน้ำร้อน หรือใช้เจลประคบร้อน แล้วพันด้วยผ้าขนหนูวางบนบริเวณเข่าที่มีอาการปวด ให้รู้สึกอุ่นสบายอย่าให้ร้อนเกินไปเพราะจะทำให้ผิวหนังไหม้พองได้ การประคบร้อน-เย็น จะช่วยลดอาการปวดได้ รวมถึงการใช้เครื่อง Short Wave Diathermy อัลตราซาวด์ และเครื่องกระตุ้นไฟฟ้า

การออกกำลังกายกล้ามเนื้อบริเวณข้อเข่าทำได้อย่างไร

การออกกำลังกายกล้ามเนื้อบริเวณข้อเข่า เป็นสิ่งสำคัญมาก ถ้ากล้ามเนื้อบริเวณข้อเข่าแข็งแรงก็จะช่วยพยุงข้อเข่าให้ทำงานได้มากขึ้น วิธีการออกกำลังกาย เช่น การนั่งห้อยขา เหยียดเข่าขึ้นแล้วเกร็งค้างไว้นับ 1-5 ในใจ แล้วปล่อยลงอย่างช้าๆ ทำสลับกับขาอีกข้าง ในขณะที่ออกกำลังกายอาจใช้น้ำหนักถ่วงที่บริเวณข้อเท้าด้วยก็ได้ หรือการนอนหงาย เหยียดเข่าตรง กดเข่าลงพร้อมกับกระดกข้อเท้าขึ้นแล้วเกร็งค้างไว้ นับ 1-5 ใน

ใจ แล้วปล่อย ทำสลับกับขาอีกข้าง ในการออกกำลังกายนั้นเราต้องทำเป็นชุด ชุดละ 10 ครั้ง วันละ 3 ชุด รวมทั้งหมดก็ประมาณท่าละ 30 ครั้งต่อวัน



ท่าการนั่งห้อยขา เขยียดเข้าขึ้นแล้วเกร็งค้างไว้



ท่าการนอนหงาย เขยียดเข้าตรง กดเข่าลงพร้อมกับกระดกข้อเท้าขึ้นแล้วเกร็งค้าง



ท่าการนอนหงาย เขยียดเข่าตรง กดเข่าลงพร้อมกับกระดกข้อเท้าขึ้นแล้วเกร็งค้าง

การใช้ชีวิตประจำวันที่ต้องระวัง

สำหรับในกรณีผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้ป่วยที่มีรูปร่างอ้วนมีน้ำหนักร่างกายมากเกินไป ควรแนะนำให้ลดน้ำหนักร่างกายเพื่อให้ข้อเข่ารับน้ำหนักน้อยลง หรือในบางรายอาจจะแนะนำให้ใส่เครื่องช่วยพยุงข้อเข่าเพื่อช่วยประคองข้อเข่า เช่น สนับข้อเข่า และพยายามหลีกเลี่ยงท่าทางต่างๆ ที่อาจก่อให้เกิดความเจ็บปวดมากขึ้น เช่น การนั่งคุกเข่า นั่งยองๆ นั่งพับเพียบ นั่งสมาธิ หรือการยืนนานๆ สำหรับการใช้นับข้อเข่านานๆ กล้ามเนื้อบริเวณข้อเข่าอาจลีบเล็กอ่อนกำลัง จึงควรมีการออกกำลังกายกล้ามเนื้อบริเวณข้อเข่าร่วมด้วยเสมอ

สรุปแล้วก็ต้องออกกำลังกายเป็นสำคัญ และก็ต้องควบคุมรูปร่างไม่ให้อ้วนเกินไป ข้อเช่าของเราจะได้รับน้ำหนักน้อยลง และการใช้งานของข้อเช่า เมื่อใดที่ทำงานแล้วมีอาการเมื่อยล้า หรือเริ่มปวดก็ควรพัก และควรหลีกเลี่ยงท่าทางต่างๆ ที่อาจก่อให้เกิดความเจ็บปวดมากขึ้น เช่น การนั่งพับเพียบ นั่งสมาธิ นั่งยองๆ นั่งคุกเข่า เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นท่าที่ข้อเช่ามากๆ ที่เป็นข้อห้าม ในกรณีที่อาการปวดและอักเสบเรื้อรัง เกินกว่า 1-1.5 เดือน จำเป็นควรปรึกษาแพทย์

ขอขอบคุณ

สถานที่ถ่ายทำ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์