

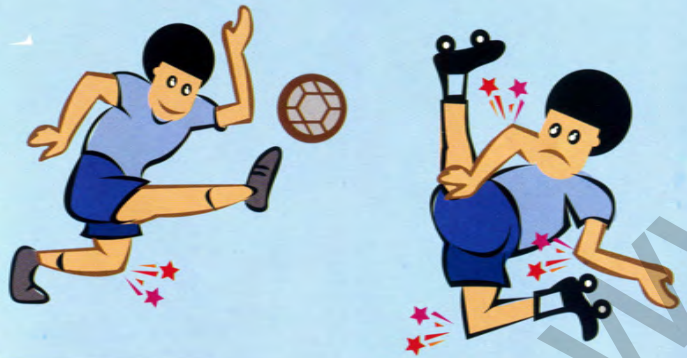
วงจรของปัญหาปวดเข่า



ปัญหาปวดเข่าที่พบบ่อย

1. ข้อแพลงหรือเอ็นฉีกขาด

มักเกิดอุบัติเหตุจากการเล่นกีฬา หกล้มหรือได้รับแรงกระแทกที่รุนแรง



การรักษา

ประคบด้วยความเย็นประมาณ 15 นาทีใน 2-3 วันแรก กินยาแก้ปวดเมื่อทุเลาปวดแล้วค่อยๆ เริ่มออกกำลังกาย

2. ข้อเข่าเสื่อม

มักพบในหญิงวัยกลางคน แรกๆ จะมีอาการปวดเวลาขึ้น-ลงบันได หรือเดินระยะไกลๆ ต่อมาเดินระยะใกล้ก็ปวด บางครั้งเวลาเดินมีเสียงดังในข้อเข่า



การรักษา

หากมีอาการปวดบวม แต่งร้อนให้ใช้ความเย็นประคบ 15-20 นาที และเมื่อปวดมากๆ ประคบด้วยความร้อน 15-20 นาที กินยาแก้ปวด ต้องบริหารข้อเข่าให้กล้ามเนื้อมีกำลังมากขึ้น และลดน้ำหนักในรายที่อ้วน



ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

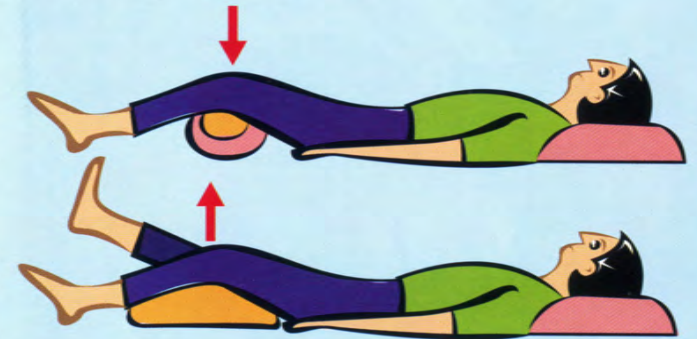
- ช่วยให้กล้ามเนื้อรอบเข่าแข็งแรง ทนทาน
- ช่วยให้ข้อเข่าเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วเต็มที่
- ช่วยลดความรุนแรงของอาการปวดเข่าได้

ควรทำโดย...

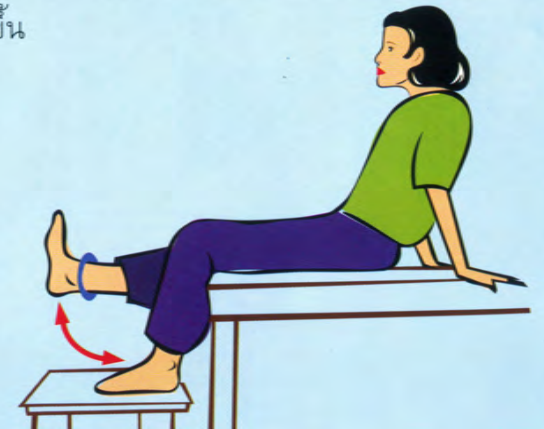
1. เริ่มจากทำง่ายแล้วพัฒนาไปสู่ท่ายากขึ้น
2. ทำหลังทุเลาปวด หากมีอาการปวดขณะบริหาร ควรหยุดทำนั้นก่อน
3. ทำสม่ำเสมอทุกวัน อย่างน้อยวันละ 30-50 ครั้ง
4. ผู้ที่ไม่เคยปวดเข่าทำได้ทุกท่า โดยเน้นท่าที่มีแรงต้าน

1. ท่านอนเหยียดเข่า

นอนหงายใช้หมอนใบเล็กๆ หนุนใต้เข่าให้ข้อเล็กน้อย กดเข่าลง เกร็งค้างไว้ 10 วินาที หรือตะขาเหยียดเข่าขึ้นให้ตรงที่สุด เกร็งค้างไว้ 10 วินาที



เมื่ออาการทุเลาปวดลงแล้ว ใช้หมอนรองให้เข่างอมากขึ้นหรือเปลี่ยนมานั่งบนเก้าอี้แทน อาจใช้ถุงทรายหรือน้ำหนักถ่วงบริเวณข้อเท้า เพื่อเพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อให้มากขึ้น



2. นอนคว่ำงอเข่า

นอนคว่ำ งอเข่าข้างที่เคยปวดหรืองอไม่ได้เข้ามาให้มากที่สุด เกร็งไว้ 10 วินาทีแล้วเหยียดออก



เมื่อทุเลาปวดแล้วใช้ถุงทรายถ่วงเพิ่มแรงต้านที่ข้อเท้า



3. ทำย่อตัวลงนั่ง

ยืนหันหลังให้ขาชิดขอบเก้าอี้หรือฝาผนัง ค่อยๆ ย่อเข่าทั้งสองลงนั่ง แล้วค่อยๆ ลุกขึ้นยืน ทำซ้ำๆ หรืออาจหยุดเกร็งค้างไว้ที่ช่วงใดช่วงหนึ่ง



เมื่อทำดีแล้วให้เปลี่ยนเก้าอี้ให้เตี้ยลงเรื่อยๆ

การป้องกันอาการปวดเข่ากำเริบ

1. ควรฝึกออกกำลังกายกล้ามเนื้อข้อเข่าทำต่างๆ ให้สม่ำเสมอ
2. พยายามควบคุมน้ำหนัก อย่าให้อ้วนขึ้น
3. หลีกเลี่ยงจากการใช้เข่ามากเกินไป เช่น ยกของหนัก เกินกำลัง หรือเล่นกีฬาหักโหม
4. หากอาการปวดเข่ากำเริบอีกควรปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพบำบัดทันที



หนังสืออ้างอิง

1. ปวดเข่า (สิงพิมพ์), สมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย, 2538
2. สุวศักดิ์ ศรีสุข, เล็ก ปวีวิสุทธิ์, นวลอนงค์ ชัยปิยะพร, คู่มือรักตนเอง ชุดปวดข้อ: พิมพ์ครั้งที่ 3: กรุงเทพมหานคร. รุ่งแสงการพิมพ์, 2537.

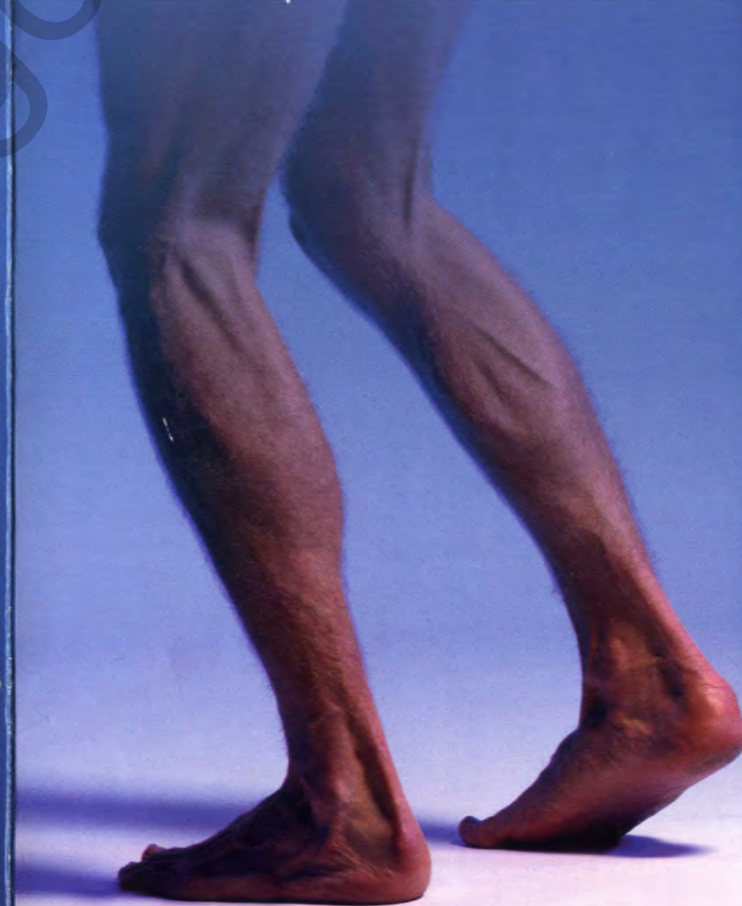
งานกายภาพบำบัด
ศูนย์สิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ
โทรศัพท์. 0-2591-5455 ต่อ 6750-52
www.snsrc.go.th

สงวนลิขสิทธิ์
ศูนย์สิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ



ศูนย์สิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพ
ทางการแพทย์แห่งชาติ

ปวดเข่า



งานกายภาพบำบัด
ศูนย์สิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข