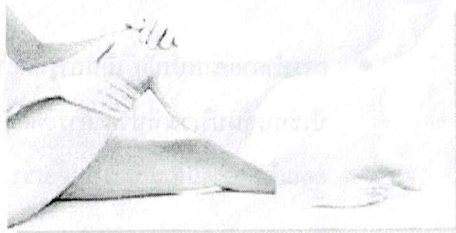
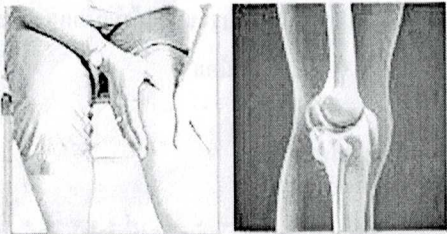


ข้อเข่าเสื่อม

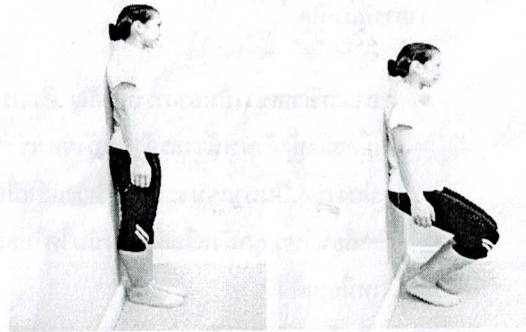
(OA Knee)



จัดทำโดย

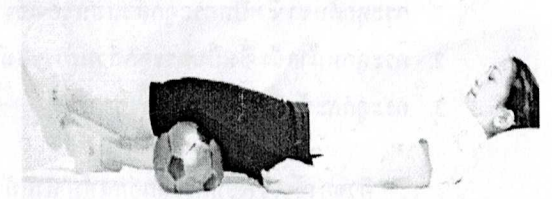
กก. กมลพรรณ เอี่ยมชีรางกูร

นักกายภาพบำบัด โรงพยาบาลบางใหญ่



ยืนพิงกำแพงให้เท้าห่างกำแพงเล็กน้อย เลื่อนตัวลง
โดยงอข้อเข่าเล็กน้อย ไม่ต่ำกว่าระดับข้อเข่า

การออกกำลังกาย (นับ 1-10 แล้วผ่อนแรงลง ทำ 20 ครั้ง)



นอนหงาย เอาหมอนหรือลูกบอลวางใต้ข้อเข่า
กระดกข้อเท้าขึ้นพร้อมกดข้อเข่าลงกับหมอน หรือลูกบอล



นั่งเหยียดข้อเข่าตรง เกร็งค้างไว้

ข้อเข่าของเราประกอบไปด้วยกระดูก 3 ส่วนคือ

1. กระดูกต้นขา ซึ่งเป็นกระดูกส่วนบนของเข่า
2. กระดูกหน้าแข้ง ซึ่งเป็นกระดูกส่วนล่างของเข่า
3. กระดูกสะบ้า ซึ่งอยู่ส่วนหน้าของเข่า

ผิวของข้อเข่าจะมีกระดูกอ่อนหุ้ม ทำหน้าที่กระจายน้ำหนัก ในข้อเข่าจะมีน้ำหล่อลื่น เป็นการป้องกันกระดูกของข้อเข่า

ข้อเข่าเสื่อม คือ การที่กระดูกอ่อนของเข่ามีการเสื่อมสภาพ ทำให้ไม่สามารถเป็นเบาะรองรับน้ำหนัก และมีการสูญเสียคุณสมบัติของน้ำหล่อเลี้ยงเข่า เมื่อมีการเคลื่อนไหวของข้อเข่า ก็จะเกิดการเสียดสี และเกิดการสึกหรอของกระดูกอ่อน ผิวของกระดูกอ่อนจะแข็ง ไม่เรียบ



อาการที่สำคัญ

- อาการปวดเข่า เป็นอาการที่สำคัญ เริ่มแรกจะปวดเมื่อยตึงทั้งด้านหน้าและด้านหลังของเข่า หรือบริเวณน่อง เมื่อเป็นมากขึ้นจะปวดบริเวณเข่าเมื่อมีการเคลื่อนไหว ลูกนั่งหรือเดินขึ้นบันไดไม่คล่องเหมือนเดิม
- เมื่อข้อเข่าเคลื่อนไหวจะเกิดเสียงดังในข้อ
- เมื่อข้อเข่ามีการอักเสบก็จะมีการสร้างน้ำข้อเข่าเพิ่มทำให้เกิดการบวม
- ข้อเข่าโก่งงอ อาจจะโก่งด้านนอกหรือโก่งด้านใน ทำให้ขาสั้นลงเดินลำบากและมีอาการปวดเวลาเดิน
- ข้อเข่ายึดติด ผู้ป่วยจะไม่สามารถเหยียด หรืองอขาได้สุดเหมือนเดิมเนื่องจากการยึดติดภายในข้อ
- กล้ามเนื้อต้นขาลีบและไม่มีการใช้งาน ในผู้ป่วยบางรายที่ไม่มีการเคลื่อนไหวของข้อเข่า

ปัจจัยที่ทำให้เกิดข้อเสื่อม

- อายุมาก
- น้ำหนักตัวมาก
- นั่งยองๆ นั่งขัดขัดสมาธิ หรือนั่งพับเพียบนานๆ
- ได้รับบาดเจ็บบริเวณข้อเข่า
- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูกน้อย
- แคลเซียมน้อย

การรักษา

- หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดข้อเข่าเสื่อม
- การทำกายภาพบำบัด เป็นการลดอาการปวดโดยการประคบอุ่นบริเวณที่ปวด ,การยืดกล้ามเนื้อ และการออกกำลังกายกล้ามเนื้อรอบข้อเข่า
- การใช้ยา เมื่อการทำกายภาพบำบัดไม่ได้ผล มีทั้งยาแก้ปวด ยาแก้อักเสบ รวมทั้งการฉีดน้ำหล่อเลี้ยงข้อเทียมเข้าไปในเข่าเพื่อลดการเสียดสีของข้อเข่า
- การผ่าตัด เป็นวิธีสุดท้ายในการรักษา สำหรับผู้ป่วยที่มีข้อเข่าเสื่อมมาก