

ปวดเข่า

สาเหตุ

1. จากการใช้งานมากเกินไป เช่น ยืน เดิน เป็นเวลานาน
2. ขาดการออกกำลังกาย



3. จากอันตรายหรือการบาดเจ็บของเข่า เช่น ล้มเข่ากระแทก อุบัติเหตุจากการเล่นกีฬา
4. ภาวะเข่าเสื่อม มีการฉีกขาดและถูกทำลายของพื้นผิวของกระดูกอ่อนข้อเข่า
5. จากโรคข้ออักเสบเรื้อรัง เช่น โรครูมาตอยด์



6. ความอ้วนมีน้ำหนักมากเกินไป

การรักษาตัวเองเมื่อมีการปวดเข่า

1. ปวดเข่าอย่างเฉียบพลัน จากอุบัติเหตุ หรือการเล่นกีฬาที่ไม่รุนแรง
 - พยายามอย่าเคลื่อนไหว ให้นอนพัก หลีกเลี่ยงการเดินลงน้ำหนักที่เข่า
 - ประคบด้วยน้ำแข็งประมาณ 10 – 15 นาทีเพื่อบรรเทาปวด
 - กินยาแก้ปวด

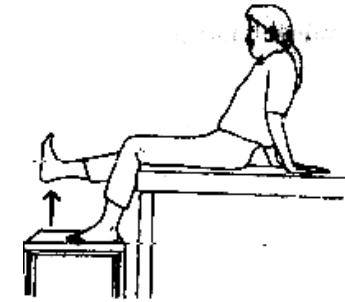


อาการจะหายไปเองภายใน 2 – 3 วัน
เมื่อมีอาการทุเลาจึงเริ่ม
ฝึกออกกำลังกายกล้ามเนื้อเข่าต่อไป

2. ปวดเข่าเรื้อรัง อาการไม่รุนแรง มักทำให้เกิดความรำคาญ ปวดหลังจากการทำงานทั้งวัน
 - กินยาแก้ปวด
 - ฝึกออกกำลังกายกล้ามเนื้อเข่า
 - ประคบด้วยน้ำแข็งหรือน้ำอุ่นประมาณ 10 – 15 นาที

การออกกำลังกายกล้ามเนื้อ เพื่อป้องกันและบรรเทาการปวดเข่า

1. นั่งเก้าอี้ห้อยขาสองข้างวางบนพื้น ยกขาข้างหนึ่งขึ้นเกร็งค้างไว้ นับ 1 – 10 แล้ววางลง ยกขาอีกข้างหนึ่งเกร็งค้างไว้ 10 วินาที แล้ววางสลับไปประมาณ 20 ครั้ง

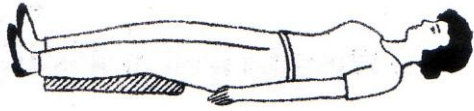


เมื่อแข็งแรงขึ้นให้ใช้ถุงทรายมาถ่วงที่ปลายเท้า ยกเกร็งค้างไว้เหมือนเดิม

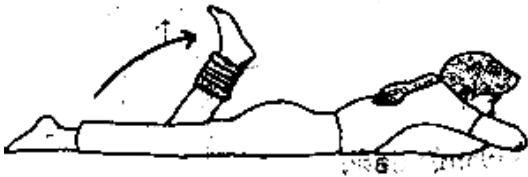


(ถุงทรายหนัก 0.5 กิโลกรัม เมื่อแข็งแรงขึ้นจึงเพิ่มน้ำหนัก)

2. นอนหงายใช้หมอนรองใต้เข่า ออกแรงกด
เข่าให้แนบกับพื้นยกสันเท้าขึ้น



3. นอนคว่ำงอเข่าชิดกัน เมื่อแข็งแรงแล้วใช้ถุง
ทรายถ่วงที่ข้อเท้าแล้วจึงค่อยงอเข่า



4. นอนหงายชันเข่าขึ้นข้างหนึ่ง ส่วนอีกข้าง
เหยียดตรง จากนั้นยกขาที่เหยียดอยู่บนพื้น
ให้สูงเท่ากับระดับหัวเข่าที่ตั้งฉาก ใน
ลักษณะเหยียดเกร็ง ยกค้างไว้ 10 วินาที
แล้ววางลง พักสักครู่ทำต่อแล้วสลับข้าง



ข้อควรระวังของผู้มีอาการปวดเข่า

- หลีกเลี่ยงท่าทางที่ทำให้มี
การปวดเข่ามากขึ้น เช่น
การนั่งยองๆ นั่งพับเพียบ
นั่งคุกเข่า นั่งสมาธิ
- หลีกเลี่ยงการขึ้นบันได การยืนหรือเดินมาก
เกินไป



วิธีป้องกันและแก้ปัญหาปวดเข่า

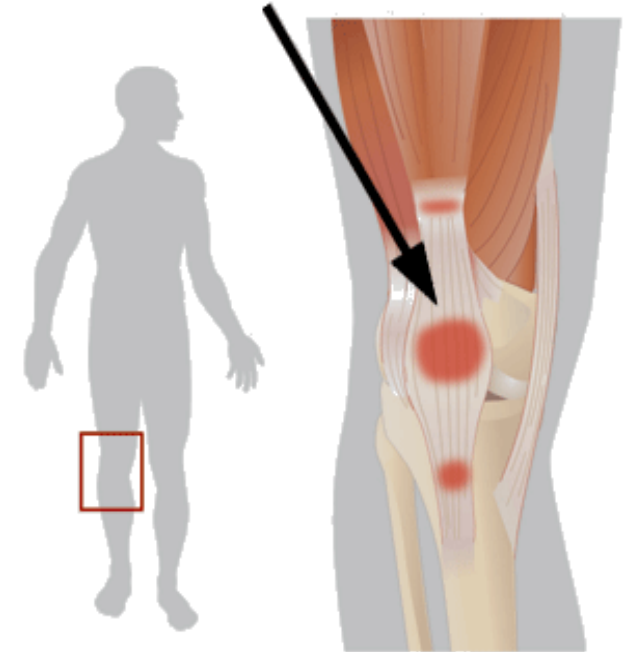
พึงระลึกไว้เสมอว่า วิธีป้องกันและ
แก้ปัญหาปวดเข่าที่ดีที่สุดคือ **การสร้างความ
แข็งแรงให้กล้ามเนื้อเข่า** ด้วยท่าบริหารง่ายๆ ที่
แนะนำเบื้องต้น ยังมีเวลาบริหารมากเท่าใดข้อ
เข่าก็ยิ่งแข็งแรงมากขึ้นเท่านั้น

หากท่านยังมีอาการปวดภายหลังจาก
การปฏิบัติตาม
คำแนะนำข้างต้น ควร
ปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจ
รักษาต่อไป



ปวดเข่า

Patello-femoral Pain



ผลิต/เผยแพร่โดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์

จังหวัดนครสวรรค์

โทร. 056 - 219888 ต่อ 5200, 9801