

ข้อเข่าเสื่อม

พบมากในคนวัยกลางคน หรือหลังหมดประจำเดือน และคนสูงอายุ



สาเหตุ

เกิดจากการเสื่อมของข้อ ทำให้กระดูกอ่อนตรงผิวข้อตอสึกกร่อน และมีกระดูกงอกขรุขระ ไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด แต่อาจเกี่ยวข้องกับอายุ น้ำหนัก พันธุกรรม การใช้ข้อมาก เช่น ยืนนาน นั่งพื้นนานๆ เป็นต้น



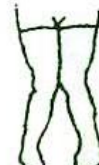
อาการ

- ปวดเข่าเวลาเดิน เริ่มเดินจะปวด เดินต่ออาการปวดจะทุเลา หรือปวดเวลาขึ้นลงบันได รายที่เป็นมากจะปวดเข่าแม้ในขณะที่ไม่ได้เดินหรือยืน



ปวดเข่านั่งแล้วลุกลำบาก

- เข่าบวมและร้อน รูปร่างเข่าผิดปกติ



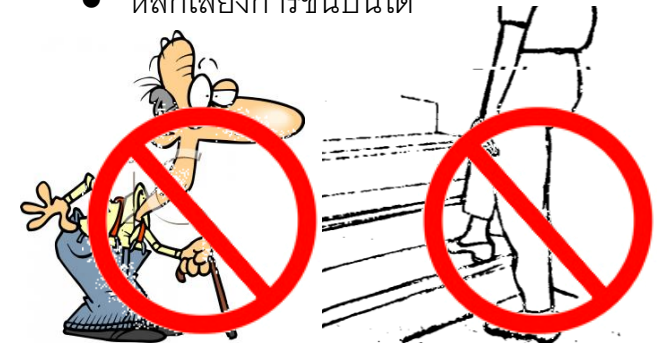
- รายที่เป็นมาก เวลาขึ้นเข่าอาจโค้งผิดรูป



วิธีการช่วยตัวเองในการรักษาข้อเข่าเสื่อม

1. ลดการใช้เข่า

- อย่ายืนหรือเดินมากเกินไป
- หลีกเลี่ยงการขึ้นบันได



- อย่านั่งพับเพียบ
- อย่างอเข่ามาก หรือนั่งขัดสมาธิ
- อย่านั่งยองๆ



2. บริหารกล้ามเนื้อหน้าขาให้แข็งแรง ทำนั่ง

- นั่งเหยียดขาตรงทั้งสองข้าง เกร็งเข่าและยกให้สูงจากพื้นพอประมาณ (ยกขึ้นประมาณ 20 – 30 ครั้ง)



- นั่งเหยียดขาบนเก้าอี้และเกร็งเข่าทีละข้างเป็นจังหวะ (ประมาณ 20 – 30 ครั้ง)

ทำนอน

- นอนราบกับพื้น เหยียดเท้าทั้งสองข้างให้ตรง ยกขาข้างใดข้างหนึ่งขึ้นลง 20 – 30 ครั้ง โดยยกสูงพอประมาณ เสร็จแล้วยกขาอีกข้างหนึ่งทำอย่างเดียวกัน



หมายเหตุ : ควรบริหารกล้ามเนื้อด้วยท่าดังกล่าวทั้ง 3 ท่า หรือท่าใดท่าหนึ่งรวมกันให้ได้วันละ 300 ครั้ง โดยแบ่งทำคราวละ 20 – 30 ครั้ง แล้วแต่โอกาส

3. การปฏิบัติตนเพื่อลดปัญหา

- เลี่ยงอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล ไขมัน งดอาหารบางมื้อ เช่น มื้อเย็น



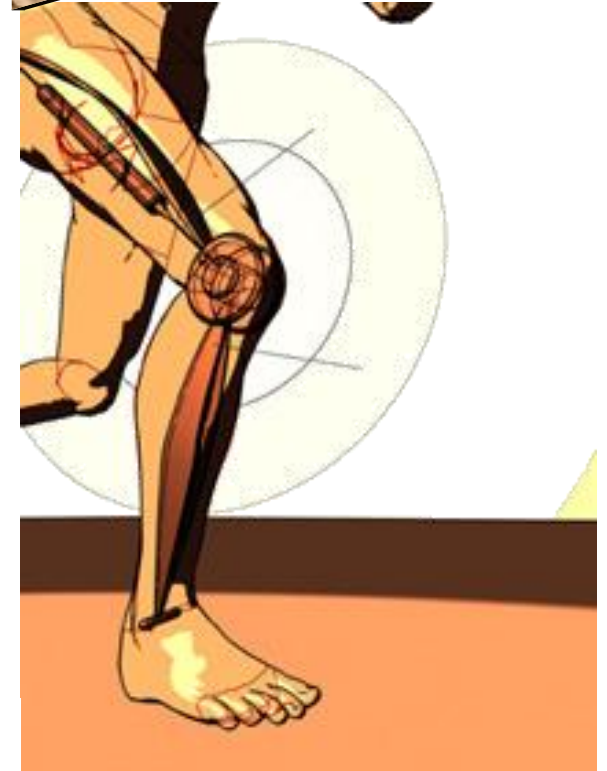
- กินอาหารเฉพาะที่เป็นประโยชน์ เปลี่ยนชนิดอาหารเป็นประเภทผักมีกากมาก รับประทานแทนข้าว งดอาหารแป้ง น้ำตาลโดยเด็ดขาด



- ดื่มน้ำก่อน รับประทานอาหารเช้า รับประทานบ่อยๆ เพื่อช่วยให้รับประทาน อาหารให้น้อยลง



ข้อเข่าเสื่อม



เรียบเรียงโดย ... ห้องฝึก
จัดทำโดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จ.นครสวรรค์
โทร. 056 – 219888 ต่อ 5200, 9801