



ข้อแนะนำการใช้ข้ออย่างถูกวิธีและกิจกรรมที่ไม่ควรกระทำสำหรับผู้ที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม

- 1 หลีกเลี่ยงการนั่งบนพื้น เช่น การนั่งยองๆ นั่งพับเพียบ การนั่งขัดสมาธิ การคุกเข่า ควรเปลี่ยนมานั่งเก้าอี้แทน
- 2 หลีกเลี่ยงการยืนนานๆ เดินนาน ยกหรือถือของหนัก โดยให้ใช้อุปกรณ์ช่วย เช่น รถเข็น
- 3 หลีกเลี่ยงกีฬาที่ต้องมีการปะทะ หรือกีฬาที่ต้องกระโดด กีฬาที่เหมาะสม เช่น การว่ายน้ำ การปั่นจักรยาน การเดิน ออกกำลังกาย
- 4 การซักเสื้อผ้า ควรซักครั้งละไม่มาก ถ้าจะนั่งซักให้นั่งบนม้านั่งๆ และเหยียดเข่าสองข้าง หรือเปลี่ยนเป็นซักด้วยเครื่องซักผ้า
- 5 การรีดผ้า เลี่ยงการนั่งพื้นรีดผ้า ควรใช้การนั่งเก้าอี้หรือยืนรีด และควรมีเก้าอี้เตี้ยๆ รองพนักขาข้างหนึ่งไว้เพื่อช่วยพยุงลำตัวและหลัง
- 6 หลีกเลี่ยงการนั่งยองๆ คุกเข่า หรือการทำความสะอาดห้องน้ำโดยควรใช้ไม้ถูแทน
- 7 หลีกเลี่ยงการใช้ห้องส้วมแบบนั่งยองๆ เพราะจะเพิ่มอาการปวดเข่า โดยควรปรับห้องส้วมเป็นแบบชักโครกแทน

การควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้เกินมาตรฐาน

เนื่องจากน้ำหนักตัวที่มากขึ้นยิ่งเพิ่มแรงกดที่ข้อเข่ามากขึ้น ถ้าน้ำหนักตัวได้จะช่วยลดแรงกดทับที่ข้อเข่า ทำให้อาการปวดเข่าลดลงและชะลอความเสื่อมข้อเข่าได้ การประเมินน้ำหนักตัวประเมินได้จากค่าดัชนีมวลกาย

$$\text{ซึ่งมีสูตรดังนี้} \quad \text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ความสูง (เมตร)}^2}$$

องค์การอนามัยโลกได้กำหนดเกณฑ์ค่าดัชนีมวลกายสำหรับคนไทย ดังนี้

ดัชนีมวลกาย	ขนาดของรูปร่าง
< 18.5 กิโลกรัม/เมตร ²	• น้ำหนักน้อย
18.5 - 22.9 กิโลกรัม/เมตร ²	• น้ำหนักปกติ
23.0 - 24.9 กิโลกรัม/เมตร ²	• มีภาวะโภชนาการเกิน
25.0 - 29.9 กิโลกรัม/เมตร ²	• อ้วนระดับ 1
> 30.0 กิโลกรัม/เมตร ²	• อ้วนระดับ 2

ผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมจึงต้องควบคุมให้น้ำหนักตัวอยู่ในช่วงปกติ ซึ่งสามารถทำได้โดยการควบคุมอาหารร่วมกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

โรคข้อเข่าเสื่อมถึงแม้ว่า
ไม่สามารถรักษา
ให้หายขาดได้
แต่สามารถชะลอ
การเสื่อมได้



ที่ปรึกษา ศาสตราจารย์ คลินิก นพ.วิโรจน์ กวินวงศ์โกวิท
ผู้เรียบเรียง บุญเรียง พิสมัย
หน่วยตรวจโรคผู้ป่วยนอกออร์โธปิดิกส์
จัดทำโดย งานสร้างเสริมสุขภาพ โทร. 02-201-2652
พ.ศ. 2557

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล



โรคข้อ เข่าเสื่อม

การปฏิบัติตัวเพื่อชะลอความเสื่อมของข้อเข่า

<http://ramacclinic.ra.mahidol.ac.th>





ข้อเข่าเสื่อม

หมายถึง โรคที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นภายในข้อเข่า ผิวกระดูกอ่อนถูกทำลายจนเสื่อมสภาพ รวมถึงขอบกระดูกหนาตัวขึ้น น้ำไขข้อหล่อลื่นลดลง ทำให้การทำงานของข้อเสียไป ข้อฝืดเหยียดหรือข้อเข่าลำบาก มีอาการปวดข้อเข่า โดยเกิดขึ้นอย่างช้าๆและต่อเนื่อง ไม่สามารถกลับสู่สภาพเดิมและอาจทวีความรุนแรงขึ้น

การรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม



1. การรักษาโดยไม่ใช้ยา ได้แก่

- 1.1 ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้เกินมาตรฐาน เนื่องจากถ้าน้ำหนักตัวมากขึ้นยิ่งเพิ่มการกดทับที่ข้อเข่า
- 1.2 หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่กดทับข้อเข่า เช่น การนั่งยองๆ การนั่งพับเพียบ การนั่งขัดสมาธิ การคุกเข่า การขึ้นลงบันไดบ่อยๆ
- 1.3 บริหารกล้ามเนื้อต้นขาให้แข็งแรง จะช่วยลดอาการปวดเข่า เสริมสร้างความมั่นคงให้ข้อเข่า และช่วยชะลอการเสื่อมของข้อเข่า
- 1.4 ใช้อุปกรณ์พยุงข้อ เช่น สนับเข่า หรือใช้ไม้เท้า



2. การรักษาด้วยยา

เพื่อลดอาการปวด ลดการอักเสบ ช่วยให้ข้อเข่าได้ดีขึ้น ได้แก่ ยาแก้ปวด ยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ ยาเฉพาะที่ ยารับรู้งผิวกระดูกอ่อน ยาฉีดยา เป็นต้น



3. การรักษาโดยการผ่าตัด การผ่าตัดมีดังนี้

- 3.1 การผ่าตัดส่องกล้องล้างข้อ ทำในผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อมไม่มาก แพทย์จะล้างเอาสิ่งสกปรกที่เกิดจากการสึกหรอของผิวข้อออก
- 3.2 การผ่าตัดแก้ความโค้งงอของข้อเข่า โดยตัดกระดูกออกบางส่วน เพื่อปรับมุมข้อ สำหรับข้อเข่าเสื่อมในคนที่อายุน้อย และขาผิดรูป
- 3.3 การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม เป็นการผ่าตัดเอาผิวข้อเข่าที่เสื่อมสภาพออก และใส่ผิวข้อเข่าเทียมเข้าแทนข้อที่เสื่อม ทำในผู้ป่วยที่มีข้อเข่าเสื่อมรุนแรง มีข้อเข่าผิดรูป เดินเคลื่อนไหวลำบาก ช่วยลดอาการปวดเข่า แก้ไขภาวะเข่าผิดรูป ช่วยให้ข้อเข่าทำงานได้ดีขึ้น เพิ่มความมั่นคงในการเคลื่อนไหว



การปฏิบัติตัวเพื่อชะลอความเสื่อมของข้อเข่า

การบริหารกล้ามเนื้อต้นขา

การบริหารกล้ามเนื้อต้นขาประจำทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง จะช่วยลดอาการปวดข้อเข่า และเสริมสร้างความมั่นคงให้กับข้อเข่า ช่วยชะลอการเสื่อมของข้อเข่าได้

ตัวอย่าง การบริหารกล้ามเนื้อต้นขา



ท่าที่ 1

ท่าที่ 1 นั่งบนเก้าอี้ ยกขาขึ้น ขาเหยียดตรงแล้วเกร็งกล้ามเนื้อต้นขาค้างไว้ 6 วินาที แล้วหยุดเกร็งพัก 6 วินาที สลับกันวันละ 50-100 ครั้ง



ท่าที่ 2

ท่าที่ 2 นั่งบนเก้าอี้ ขาเหยียดตรงแล้วเกร็งกล้ามเนื้อต้นขาค้างไว้ 6 วินาที แล้วหยุดเกร็งพัก 6 วินาที สลับกัน วันละ 50-100 ครั้ง



ท่าที่ 3

ท่าที่ 3 นอนหงาย ขาเหยียดตรง ใช้ผ้าหรือหมอนขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางไม่เกิน 3 นิ้ว รองใต้เข่า ยกส้นเท้าสูงพ้นพื้นประมาณ 1 ฟุต เกร็งกล้ามเนื้อต้นขาค้างไว้ 6 วินาที แล้วหยุดเกร็งพัก 6 วินาที สลับกัน