

# ข้อเข่า เราสร้างได้

อาการปวดเข่า เป็นอาการที่พบได้ ในคนหลายวัยทั้งชายและหญิง และเป็นอาการที่นำผู้ป่วยมาพบแพทย์มากที่สุด และส่วนหนึ่งของการรักษา คือ การบรรเทาปวดด้วยยาแก้ปวด ผู้ป่วยส่วนใหญ่หลังได้ยา คืออาการปวดทุเลาลงบ้าง แต่ไม่หายขาด หรือ เป็นๆ หายๆ นอกจากนี้ ยังได้รับผลข้างเคียงจากการใช้ยา ทำให้เกิดโรคเช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคโลหิตจาง โรคไต ฯลฯ อาการปวดยังส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน วันทำอะไรไม่คล่องตัว ยืนเดินลำบาก เกิดความท้อแท้ ดังนั้น ถ้าท่านปรารถนาข้อเข่าที่แข็งแรง เดินได้อย่างมั่นคงมั่นใจ และปราศจากอาการปวด โดยไม่ต้องใช้ยาหรือเครื่องช่วยพยุงการเดินแบบต่างๆ เอกสารสุขภาพนี้จะช่วยสร้างเสริมสุขภาพข้อเข่าของท่าน โดยแนะนำการบริหารข้อเข่าอย่างถูกวิธี ผู้ที่ไม่มีอาการผิดปกติ ก็บริหารข้อเข่าได้ เพื่อส่งเสริมให้ข้อเข่าแข็งแรง ทำหน้าที่ได้ดีตลอดไป

## โดบบ้างที่ควรบริหารข้อเข่า

ถ้าท่านอยู่ในกลุ่มคนที่จะกล่าวต่อไปนี้ ให้ท่านเริ่มบริหารข้อเข่าตั้งแต่วันนี้ (ถ้าเป็นท่านให้ทำ ✓ ใน □)

- 1. □ มีอาการปวดเข่าตั้งแต่อายุอยู่ในวัยรุ่น
- 2. □ อายุเกิน 30 ปี มีความเสื่อมของเนื้อเยื่อตามธรรมชาติ
- 3. □ น้ำหนักตัวมากกว่าเกณฑ์ปกติ โดยเปรียบเทียบกับค่าดัชนีมวลกาย(Body Mass Index= BMI) ตารางแสดงค่าสำหรับคนเอเชีย



ดัชนีมวลกาย หน่วย กิโลกรัม/เมตร <sup>2</sup>	
น้อยกว่า 18.5	ผอม
18.5-22.9	สมส่วน
23.0-24.9	น้ำหนักเกิน
มากกว่า 25.0	โรคอ้วน
กรมอนามัย 2543	

หรือคำนวณด้วยสูตร

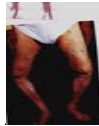
ดัชนีมวลกาย =  $\frac{\text{น้ำหนักตัว หน่วย กิโลกรัม}}{\text{ส่วนสูงยกกำลังสอง หน่วย ตารางเมตร}}$

## 2

4. □ ใช้ชีวิตประจำวัน ที่อยู่ในท่าทางหรืออาชีพ ที่เพิ่มแรงกดในข้อเข่า เช่น นั่งนาน ยืนนาน เดินนาน ขึ้นลงบันไดบ่อยๆ ถือหรือหิ้วของหนักอยู่นานๆ อุ้มเด็ก แบกหาม นั่งเข่าพับงอ นั่งยองๆ นั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบ นั่งคุกเข่า นั่งไขว่ห้าง เล่นกีฬา หรือ ออกกำลังกายหักโหม **ข้อเข่าจะไม่มีแรงกด หรือไร้น้ำหนักถ้านั่งหรือนอนเหยียดขาตรง**



5. □ มีเสียงดังในข้อเข่า ข้อฝืด ข้อติด หรือ เวลานั่งนาน แล้วลุกยืนลำบาก



6. □ สังเกตกล้ามเนื้อเหนื่อเข่า เล็กลง สิบเหลวอ่อนแรง หรือ ขณะยืนหรือเดินขาโก่ง ขากรอมน ขากางมากขึ้น



7. □ ในอดีตหรือปัจจุบัน เดินน้อยลงใช้อุปกรณ์พยุงข้อเข่า ใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน เดินไม่ถนัดจากสาเหตุใดก็ตาม เช่น เป็นมาแต่กำเนิด อุบัติเหตุ ปวดหลัง ปวดเข่า ปวดตะโพก ผ่าตัดที่ขา หรือความเจ็บป่วยที่ไม่ได้เคลื่อนไหวร่างกายเป็นเวลานาน



8. □ ใช้ขาข้างหนึ่งมากกว่าอีกข้างหนึ่ง **การบริหารข้อเข่า**

**การบริหารข้อเข่า** คือ การบริหารกล้ามเนื้อเหนื่อเข่าหรือกล้ามเนื้อควอดไตรเซ็ปส์ ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่สุดของร่างกายและสำคัญที่สุดของข้อเข่า ทำหน้าที่ร่วมกับเนื้อเยื่ออื่นๆ ของข้อเข่า เพื่อให้ข้อเข่าแข็งแรงและมั่นคง ถ้ากล้ามเนื้อมัดนี้แข็งแรง จะทำให้ไม่ปวดเข่าและเข่าทำหน้าที่ได้ตามปกติ **กล้ามเนื้อที่แข็งแรง จะมีลักษณะดังนี้ คือ เมื่อ**



**เกร็งกล้ามเนื้อค้างไว้ แล้วจับดู มัดกล้ามเนื้อ จะแน่นแข็ง และ คลำได้มัด** สามารถฟื้นฟูกล้ามเนื้อให้มีลักษณะเช่นนี้ โดยการบริหาร ซึ่งในระยะ 2- 4 สัปดาห์แรกของการ

## 3

เริ่มต้น ให้บริหารบ่อยๆ วันละ 4- 6 รอบ โดยเกร็งกล้ามเนื้อรอบละประมาณ 5-10 ครั้ง เมื่อกล้ามเนื้อแน่นแข็งขึ้น อาการปวดดีขึ้น ให้คงการบริหารต่อเนื่อง ทุกวัน วันละ1-2 รอบ

### ประโยชน์การบริหารข้อเข่า มีดังนี้

1. บรรเทาอาการปวดและลดอาการบวมของข้อเข่า
2. ส่งเสริมการสร้างน้ำไขข้อของเยื่อหุ้มข้อ
3. ทำให้กระดูกอ่อนผิวข้อแข็งแรง เพราะน้ำไขข้อ ซึ่งเป็นอาหารของกระดูกอ่อนผิวข้อ มีการไหลเวียนและถูกดูดซึมไปเลี้ยงกระดูกอ่อนผิวข้อได้ดีขึ้น และช่วยหล่อลื่นข้อ
4. กล้ามเนื้อเหนื่อเข่าแข็งแรง หรือ แน่นแข็ง ทำให้ข้อเข่าแข็งแรง รับน้ำหนักได้ดี เหยียดเข่าและขาได้ตรง เดินได้อย่างมั่นคง ทำกิจกรรมต่างๆ ได้สะดวก และมีความแข็งแรงเพียงพอที่จะไปออกกำลังกายได้ ตามภาวะสุขภาพและอายุ

### 5. ชะลอความเสื่อมของข้อเข่า

#### หลักการบริหารข้อเข่า มีดังนี้

#### 1. ท่าทางของร่างกายขณะบริหารข้อเข่า

มี 2 ท่าคือ ท่านั่ง และ ท่านอน

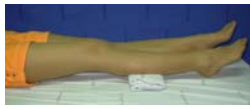
**ท่านั่ง** นั่งบนเก้าอี้ มีพนักพิง นั่งให้หลังส่วนล่างชิดพนักพิง ดันขาทั้ง 2 ข้างวางบนที่นั่งได้หมด เท้าวางราบบนพื้น ถ้าไม่มีอาการปวด เข่า ตะโพก หรือ หลัง



แต่ถ้ามีอาการปวด เข่า ตะโพก หรือ หลัง ให้นำอุปกรณ์ เช่น เก้าอี้ ที่มีความสูงใกล้เคียงหรือสูงเท่ากับเก้าอี้ตัวที่นั่ง มารองขาส่วนใต้เข่า เพื่อให้ขาเหยียดตรง และมีการเคลื่อนไหวส่วนใต้เข่าน้อยที่สุดขณะบริหาร



**ท่านอน** นอนหงายบนเตียง ที่นอน อัดแน่น แข็ง ดึง ศีรษะหนุนหมอนถึงต้นคอ ใช้อุปกรณ์ เช่น ม้วนผ้าแข็งขนาดความหนา 2-3 นิ้ว หรือ เบาะรองนั่ง มารองบริเวณต่ำกว่าข้อพับเข่า 2 ข้าง ยกเว้น ในผู้ที่มีข้อเข่าโก่งมาก อุปกรณ์ที่รองมีขนาดหนาากกว่านี้ เพื่อสันเท้าไม่ยันกับที่นอนขณะบริหาร



อุปกรณ์ที่รองจะช่วย ให้ การเกร็งกล้ามเนื้อเหนือเข่าง่ายขึ้น ถ้าไม่มีอุปกรณ์รอง จะทำให้เกร็งไม่ถนัด และอุปกรณ์รองที่ไม่สูง ขาส่วนใต้เข่าจะมีการเคลื่อนไหวน้อยที่สุดขณะบริหาร

2. วิธีบริหารข้อเข่า เป็นการออกแรงเกร็งเฉพาะที่ ที่ กล้ามเนื้อเหนือเข่าที่ละข้าง ไม่เกร็งกล้ามเนื้อเหนือเข่า 2 ข้าง พร้อมกันในเวลาเดียวกัน เพราะแรงถูกแบ่ง และออกแรงได้ไม่ เต็มที่ในแต่ละซั้ เมื่อออกแรงเกร็งเต็มที่ ข้อเข่าจะถูกเหยียด ให้ตรง เกร็งกล้ามเนื้อเหนือเข่าค้างไว้ นานนับ 1-10 ซ้ำๆ หรือ 6 วินาที จึงหยุดเกร็ง พักกล้ามเนื้อ โดยพักนานในเวลา เท่ากัน คือ นับ 1-10 ซ้ำๆ หรือ 6 วินาที นับเป็นการเกร็ง กล้ามเนื้อ 1 ครั้ง

3. ข้อสังเกต

1. ถ้าเรานั่งบนเก้าอี้และวางเท้าที่พื้น เมื่อเกร็งกล้ามเนื้อเหนือเข่า ขาส่วนใต้ เข่าจะถูกเหยียดตรง ขนานกับพื้น



2. ขณะเกร็งกล้ามเนื้อเหนือเข่าอยู่ ให้ปล่อยข้อเท้าตามปกติ ไม่ต้องแบ่งแรง ไปกระดกข้อเท้าขึ้นบนหรือเหยียดปลาย เท้าออกไป เพราะ ต้องการให้ออกแรง เกร็งเต็มที่ เฉพาะกล้ามเนื้อเหนือเข่า



3. ขณะเกร็งกล้ามเนื้อเหนือเข่า กระดูก ดันขาและตะโพกจะอยู่หนึ่งๆ ไม่มีการยกต้นขาหรือตะโพก

4. ในขณะที่หยุดเกร็ง พักกล้ามเนื้อเหนือเข่าข้างหนึ่งนาน นับ 1-10 ซ้ำๆ หรือ 6 วินาที สามารถไปเกร็งกล้ามเนื้อ เหนือเข่าอีกข้างหนึ่ง เป็นการเกร็งกล้ามเนื้อ สลับเขาไปมา

5. เมื่อบริหารข้อเข่าเสร็จแล้ว

ทำนั้งบริหาร ถ้ายิ่งนั่งต่อไป ควรรองอุปกรณ์ที่ขาส่วน ใต้เข่าไว้ต่อ เพื่อให้ขาเหยียดตรง เป็นการลดแรงกดในข้อ

ทำนอนบริหาร บริหารเสร็จ ถ้ายังพักผ่อนต่อ ควรนำอุปกรณ์ ที่รองใต้ข้อพับเข่าออก เพราะถ้าอุปกรณ์สูง ทำให้ข้อเข่ามีมุม ตลอดเวลา เป็นการเพิ่มแรงกดในข้อเข่า และทำให้ขาโค้ง

6. ให้บริหารข้อเข่าทั้ง 2 ข้าง ถึงแม้จะปวดเข่าข้างเดียว

7. ถ้าบริหารข้อเข่าแล้วมีอาการปวดเข่ามากขึ้น ควรหยุด บริหาร เมื่ออาการปวดทุเลาแล้วจึงเริ่มบริหาร และสามารถ บริหารเข่าข้างที่ไม่ปวดหรือปวดน้อยกว่านำหน้าไปก่อน **ถามว่าว่่าสิ่งต่อไปนี้ทำให้ข้ปวดเข่าหรือข้อเข่าแข็งแรง**

- \* คนอ้วนเข่าจะแข็งแรง **\*ไม่จริง**
- \* การทำสิ่งต่อไปนี้ ทำให้ข้อเข่าหายปวดและแข็งแรง เช่น เดิน บ่อยๆ สะบัดข้อเข่า แกว่งขาไปมา ยกขาขึ้นลง ขึ้นลงบันไดบ่อยๆ ยืนหมุนตัวด้วยเข่า ยืนย่อตัวขึ้นลง บีบ ดัด นวด เหยียบ จับเส้น ใช้หมอนใบใหญ่รองใต้ข้อเข่า
- \* การใช้เข่าอยู่แล้วทุกวันหรือเล่นกีฬา
- \* การลดความอ้วน เข้าใจว่าทำให้เข่าแข็งแรง แต่เป็นเพียง ลดแรงกด แต่ก็ควรลดน้ำหนักในผู้ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ปกติ



\*ต้องเขย่าแกัปวดตลอดไป **สรุป**

อาการปวดเข่า เกิดได้จากหลายปัจจัย ทำให้กล้ามเนื้อเหนือ เข่านิ่มและอ่อนกำลัง การสร้างเสริมกล้ามเนื้อเหนือเข่าให้ แข็งแรง เป็นสิ่งที่จำเป็นและเป็นไปได้ ด้วยตัวท่านเอง โดย ปฏิบัติตามวิธี **การบริหารข้อเข่า** อย่างถูกวิธี ที่แนะนำในเอกสาร สุขภาพนี้ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญที่สุดของการดูแลให้ข้อเข่าท่าน แข็งแรงและไม่ปวดตลอดไป โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายและไม่ ใช้อุปกรณ์พิเศษ นอกจากเวลาของท่านเพียงเล็กน้อย โปรด ระลึกว่า ยาบำรุงและยาแก้ปวด ไม่ได้ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง

**เอกสารอ้างอิง**  
จากรณี นันทาโนทยาน. (2539). การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง ในการบรรเทาอาการปวดเข่าของผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม. วิชาเอก สุขศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.  
วิวัฒน์ วจนะวิศิษฐ (2550) Osteoarthritis. ใน วิวัฒน์ วจนะวิศิษฐ และ คณะ (บก.). ออร์โธปิดิกส์ (ฉบับเรียบเรียงใหม่ ครั้งที่ 3) กรุงเทพฯ : โอเอสดีค พับลิชชิ่ง.



# ข้อเข่าที่เราสร้างได้



## เอกสารสุขภาพสำหรับประชาชน

คลินิกผู้ป่วยนอกจอร์เจีย

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

เรื่อง : จารุณี นันทาโนทยาน

กั๊พวรรณ ไตรตลาณั๊ก

ที่ปรึกษา : ร.ศ. น.พ. วีโรจน์ กวีวงศ์กั๊ก

ปรับปรุงครั้งที่ 2 : กุมภาพันธ์ 2552

จัดทำเอกสารเผยแพร่ : คลินิกผู้ป่วยนอกจอร์เจีย



**อื่กทางลือ๊กหนึ่ก ในการบริหารข้อเข่า ที่ไม่จำกัดเวลาและสถานที่**