

# โรคข้อเข่าเสื่อม



ที่ปรึกษา อาจารย์วิชา ถึงปดิธานต์  
ผู้เรียบเรียง รุ่งฤดี จิณทวารโส  
ภิกษาพร พูนสวัสดิ์

หน่วยแม่-แนวผล-ปรึกษาปัญหาสุขภาพ  
งานการพยาบาลป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ

3. การยืน ควรยืนตัวตรงให้น้ำหนักตัวลดลงบน  
เข่าทั้งสองข้างเท่า ๆ กัน  
หลีกเลี่ยง การยืนหรือนั่งในท่าเดียวนาน ๆ

4. การเดิน ควรเดินบนพื้นราบ  
ใส่รองเท้าแบบสันเตี้ย สูง  
ไม่เกิน 1 นิ้วหรือแบบไม่มี  
สัน พื้นรองเท้านุ่มพอสมควร  
ใส่แล้วรู้สึกกระชับพอดี  
และเวลาเดินควรใช้ไม้เท้า

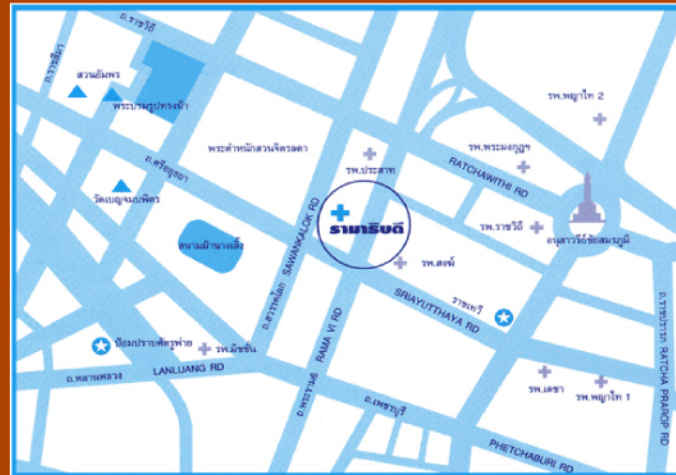


โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการปวดมาก  
หรือข้อเข่าโค้งผิดรูปเพื่อช่วยลด  
น้ำหนักตัวที่ลงบนข้อเข่าและ  
ช่วยพยุงไม่ให้ล้ม  
หลีกเลี่ยง การเดินขึ้น-ลง  
บันได

5. เวลาเข้าห้องน้ำ ควรนั่งถ่ายบนโถนั่งชักโครก  
หรือใช้เก้าอี้เจาะรูตรงกลางวางไว้เหนือคอห่าน  
ไม่ควรนั่งยอง ๆ

## อ้างอิง

จิตเวชย์ ตุมราควิน. (2538). โรคข้อเสื่อม ใน สุรวุฒิ  
ปรีชานนท์  
สุรศักดิ์ นิลกานวงศ์. (บรรณาธิการ) ตำราโรคข้อ  
(พิมพ์ครั้งที่ 1 หน้า 360 - 372) กรุงเทพฯ  
เรือนแก้วการพิมพ์



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
มหาวิทยาลัยมหิดล

270 ถนนพระราม 6 แขวงทุ่งพญาไท  
เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400  
โทรศัพท์ 0-2354-7308-10  
www.ramaclinic.com



# โรคข้อเข่าเสื่อม

**ข้อเข่า** เป็นอวัยวะที่ต้องรับน้ำหนักของร่างกาย ภายในข้อเข่าประกอบด้วย ปลายกระดูก 2 ชิ้น มาประกบกัน คือ ปลายล่างของกระดูกต้นขากับปลายบนของกระดูกหน้าแข้ง ที่ผิวบนของปลายกระดูกทั้งสอง จะมีกระดูกอ่อนคลุมอยู่ มีลักษณะเป็นผิวเรียบ ทำหน้าที่เป็นหมอนรองรับน้ำหนัก หรือแรงสั่นสะเทือน และมีน้ำไขข้ออยู่ภายในช่องว่างระหว่างผิวข้อ เพื่อให้การเคลื่อนไหวของข้อเป็นไปอย่างคล่องแคล่วไม่ติดขัด หากมีการใช้ข้อเข่ามากผิวข้อซึ่งเป็นกระดูกอ่อนจะมีการเปลี่ยนแปลง ผิวข้อซึ่งเป็นกระดูกอ่อนจะมีการเปลี่ยนแปลง ผิวข้อจะบางลง และมีความสามารถในการรับน้ำหนัก หรือแรงกดบดน้อยลง ก็จะทำให้เกิดโรคข้อเข่าเสื่อมได้

## สาเหตุและปัจจัยส่งเสริม

โรคข้อเข่าเสื่อมเกิดจากกระดูกผิวข้อเสื่อม เกิดการแตกเป็นร่อง เป็นแผล หรือหลุดร่อน ส่งผลให้กระดูกอ่อนหลุดหายไปเหลือแต่เนื้อกระดูก จึงเกิดการเสียดสีกันของกระดูก ซึ่งมีสาเหตุมาจาก

- ▶ ความเสื่อมตามอายุ มักพบในคนที่อายุ 40 ปีขึ้นไป
- ▶ น้ำหนักตัวมาก ทำให้ข้อเข่าต้องรับน้ำหนักมาก
- ▶ ใช้งานข้อเข่ามากเกินไป
- ▶ กล้ามเนื้อต้นขาไม่แข็งแรง
- ▶ ท่าทางการใช้ข้อเข่าไม่ถูกต้อง เช่น นั่งพับเพียบ นั่งยองๆ นั่งขัดสมาธิ นั่งคุกเข่า
- ▶ ข้อเข่าได้รับเจ็บหรืออุบัติเหตุ
- ▶ ขาดการออกกำลังกาย



## อาการ

- ▶ ปวดข้อเข่า รู้สึกเมื่อยตึงที่น่องและข้อพับเข่า
- ▶ รู้สึกว่าข้อเข่าขัดๆ เคลื่อนไหวได้ไม่เต็มที่
- ▶ มีเสียงดังในข้อเวลาขยับเคลื่อนไหวข้อเข่า
- ▶ ข้อเข่าบวม มีน้ำในข้อ
- ▶ เข่าคดผิดรูปร่าง หรือเข่าโก่งจากมีกระดูกงอกบริเวณขอบของเข่าในระยะแรก อาการเหล่านี้มักจะค่อยเป็นค่อยไปอย่างช้าๆ และเป็นๆ หายๆ เมื่อเป็นมากขึ้นจะมีอาการรุนแรงมากขึ้น เป็นบ่อยขึ้นและอาจมีอาการตลอดเวลา

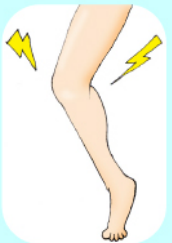


## การรักษา

- ▶ การรักษาโดยการใช้ยา แพทย์มักจะให้ยาเพื่อลดอาการอักเสบของข้อเยื่อหุ้มข้อ หรือกล้ามเนื้อรอบๆ ข้อ แต่การใช้ยาเป็นการรักษาที่ปลายเหตุ ทำให้มีอาการอักเสบ ปวด บวมลดลง ไม่ได้ทำให้สภาพข้อกลับมาแข็งแรงเหมือนเดิม
- ▶ กายภาพบำบัดด้วยความร้อนและความเย็น เพื่อช่วยลดอาการเจ็บปวด
- ▶ การผ่าตัด ในกรณีที่มีการเสื่อมรุนแรงจำเป็นต้องได้รับการผ่าตัด

## โรคข้อเข่าเสื่อม

เป็นโรคที่ยังไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ จุดมุ่งหมายของการรักษาเพียงเพื่อลดอาการปวด ทำให้การเคลื่อนไหวของข้อเป็นไปตามปกติ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องอาศัยดูแล และการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง เพื่อเป็นการถนอมข้อเข่าและสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ตามปกติมากที่สุด



## การดูแลและการปฏิบัติตัว

1. **การลดน้ำหนัก** เพราะน้ำหนักมากมีผลให้ข้อเข่าต้องรับน้ำหนักมากไปด้วยและทำให้ข้อเข่าเสื่อมได้ วิธีการลดน้ำหนักคือ

1. อย่ากินจุบจิบ
2. ลดอาหารไขมัน แป้งและน้ำตาล
3. รับประทานอาหาร ผัก ผลไม้เพิ่มขึ้น
4. ดื่มน้ำก่อนรับประทานอาหาร
5. ลดปริมาณอาหารเย็น
6. งดขนมหวาน และผลไม้ที่มีรสหวาน
7. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



ถ้าลดน้ำหนักตัวได้ก็จะทำให้เข่าแบกรับน้ำหนักน้อยลง การเสื่อมของเข่าก็จะลดลงด้วย

2. **การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน**

1. **การนั่ง** ควรนั่งบนเก้าอี้สูงระดับเข่า เมื่อนั่งห้อยขาแล้วฝ่าเท้าจะวางราบกับพื้นพอดี ไม่ควรนั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิ นั่งคุกเข่า นั่งยองๆ เพราะจะทำให้ผิวข้อเข่าเสียดสีกันมากขึ้น

2. **การนอน** ควรนอนบนเตียงที่มีระดับความสูงเท่าเข่า ซึ่งเมื่อนั่งห้อยขาที่ขอบเตียงแล้ว ฝ่าเท้าจะแตะพื้นพอดี

