



ประเภท : บทความทางวิชาการ

หัวข้อข่าว : ไม่แก่ ก็ข้อเสื่อมได้

โดย : admin

ลงวันที่ : เสาร์ ที่ 14 เดือน มกราคม พ.ศ.2560

เข้าชม : 94

คนทั่วไปมักจะคิดว่า "ข้อเข่าเสื่อม" เกิดกับผู้สูงอายุ แต่ข้อเท็จจริง โรคนี้เกิดขึ้นได้กับทุกวัยหากใช้งานข้อไม่ถูกต้อง หรือใช้งานหนักเกินไป ข้อเข่าเสื่อมอาจเกิดขึ้นได้แม้ในวัยทำงาน หากผู้ป่วยมี 3 พฤติกรรม ได้แก่

1.ชอบนั่งงอเข่า ชัดสมาธิ พับเพียบ หรือนั่งยองๆ เป็นประจำ

2.น้ำหนักตัวมากเกินไป

3.ใส่รองเท้าส้นสูง จะทำให้ข้อเข่ามีแรงกดทับ มากกว่าปกติ ทั้งยังทำร้ายข้อบริเวณโคนนิ้ว หัวแม่เท้า หากคนที่ข้อเข่าไม่แข็งแรง หรือมีโครงสร้างร่างกายผิดปกติ จะมีผลกระทบมากกว่าคนปกติ

อาการในระยะแรก สังเกตว่ามีเสียงดังขณะขยับข้อไปมา บ้างก็ข้อฝืด โดยเฉพาะเวลานั่งนานๆ หรือขณะเปลี่ยนอิริยาบถจะเหมือนข้อถูกล็อกไว้ ต้องขยับไปมา 2-3 ครั้ง จึงเหยียดเข่าออกได้ บางรายมีข้อบวมแดงหรือโต มีน้ำภายในข้อ ซึ่งบ่งถึงการอักเสบ

ในรายที่เป็นมากอาจพบข้อติดขยับได้ไม่เต็มที่ หรืออาจพบกล้ามเนื้อ ขาลีบเล็กลงกว่าข้างปกติ เป็นต้น

วิธีลดอาการข้อเข่า คือ

1.ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้มากเกินไป

2.เลี่ยงกิจกรรมที่ต้องงอเข่า พับเพียบ ชัดสมาธิ หรือการนั่งยองๆ

3.เลือกการออกกำลังกายที่ไม่มีผลร้ายต่อข้อเข่า เช่น เดิน ปั่นจักรยาน หรือออกกำลังกายในน้ำ ฯลฯ

4.หมั่นบริหารกล้ามเนื้อรอบเข่าให้แข็งแรง

5.ใช้ส้นเท้าเท่าที่จำเป็น (เลือกใช้ในรายที่ข้อเสียความมั่นคง)

6.หากมีอาการเจ็บข้อเข่ามากอย่างเฉียบพลัน อาจถือร่มหรือไม้เท้าในด้านตรงข้ามกับขาที่เจ็บ จะช่วยลดแรงกระทำต่อข้อและลดอาการปวดได้ ทั้งนี้ โดยทั่วไปโรคนี้มักพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ในช่วงวัยตั้งแต่ 60 ขึ้นไป

แต่ยังพบว่าโรคบางอย่างเป็นสาเหตุให้เกิดโรคข้อเข่าเสื่อมได้เร็วกว่าวัยอันควร

ดังนั้นจึงควรหมั่นสังเกตพฤติกรรมในชีวิตประจำวันว่าทำร้ายข้อเข่าอยู่หรือไม่ ที่สำคัญควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

<http://www.thaihealth.or.th/Content/30767-%E0%B9%84%E0%B8%A1%E0%B9%88%E0%B9%81%E0%B8%81%E0%B9%88%20%>