

# บ้านเพื่อน



365

วัน  
FRIENDSHIP  
NEVER ENDS

สวัสดีปีใหม่ 2558

# สัญญาณปวดเข่า บอกอาการอะไรกับคุณ

หลายคนเข้าใจว่าอาการปวดเข่าจะต้องเป็นเข่าเสื่อม ซึ่งไม่เสมอไป ผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันปรับโครงสร้างร่างกายอริยา อธิบายว่า อาการปวดเข่ามีหลายแบบ ซึ่งมีลักษณะอาการแตกต่างกันดังนี้:



## ● อาการปวดเข่าจากเข่าเสื่อม

เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป มักพบในผู้มีน้ำหนักตัวมาก ลักษณะอาการที่แสดงว่าเป็นโรคเข่าเสื่อม คือ

1. มีอาการปวดเข่า ปกติจะปวดเมื่อมีการเคลื่อนไหว หรือมีการเดินลงน้ำหนัก เมื่อพักจะดีขึ้น หากเป็นมาก จะปวดตลอดเวลา
2. ข้อติดแข็ง ส่วนมากพบตอนเช้าเมื่อตื่นนอนใหม่ ๆ หรือเมื่อพักในท่าใดท่าหนึ่งนาน ๆ โดยไม่ได้ขยับ
3. บวมรอบข้อ อาจพบร่วมกับอาการแดง และร้อน เมื่อลองคลำบริเวณรอบเข่า
4. มีการผิดรูปของข้อเข่า ซึ่งเกิดจากผิวข้อ (Cartilage) บางลง ตัวของกระดูกมีการเสียดสีกันจนเกิดกระดูกงอก ทำให้เข่าผิดรูปและขยาย ซึ่งพบว่าผู้ที่มีเข่าเสื่อมอย่างรุนแรง รอบข้อเข่าจะใหญ่ขึ้น
5. มีเสียงดังภายในข้อเข่า เสียงที่เกิดขึ้นอาจมาจากการเสียดสีของผิวข้อภายในข้อเข่า

## ● อาการปวดเข่าจากกล้ามเนื้อทำงาน

ไม่สมดุลกัน มักจะเกิดขึ้นกับนักกีฬาที่ต้องใช้เข่ารับน้ำหนักมาก เช่น นักวิ่ง นักปั่นจักรยาน ฯลฯ ลักษณะอาการคือ

1. ปวดเสียวแปล็บ ๆ ด้านนอกหรือด้านในของข้อ หรือด้านหน้าเข่าได้ลูกสะบ้า ไม่ได้ปวดลึก ๆ ลงไปในข้อเข่า
2. อาการปวดมักร่วมกับอาการตึงรัว จากต้นขาหรือข้อสะโพก
3. อาการปวดจะชัดเจนหลังจากเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายมา

## ● อาการปวดเข่าจากกล้ามเนื้ออ่อนแอ

มีอาการปวดแบบล้า ๆ เมื่อย ๆ ไปทั้งขา มักเกิดร่วมกับอาการปวดกล้ามเนื้ออื่น ปวดข้อเท้าหรือน่อง พบอาการนี้บ่อยในผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย ทำงานในท่าเดิมซ้ำ ๆ ต่อเนื่องเป็นเวลานาน และอยู่ในอิริยาบถเดิม ๆ เช่น นั่งต่อเนื่องนาน ๆ และหากอยู่ในอิริยาบถที่ผิดแล้วด้วยก็มักทำให้เกิดอาการปวดได้ง่าย โดยอาการจะดีขึ้นเมื่อเปลี่ยนอิริยาบถ

## Tip การดูแลตัวเองเบื้องต้น

1. เมื่อเริ่มมีอาการให้สังเกตว่ามีอาการบวมแดงร้อนหรือไม่ หากมี ในวันแรกของการปวดควรประคบด้วยแผ่นเย็น และวางพาดขาให้สูง
2. ท่าทางใดที่ทำให้ปวดควรหยุดทำท่านั้น ๆ ก่อน จนกว่าอาการจะหายดี
3. หลีกเลี่ยงการขึ้น เดินนาน ๆ เพราะทำให้เข่าต้องรับน้ำหนักตัวตลอดเวลา เพิ่มอาการเจ็บมากขึ้น
4. หากดูแลตัวเองตามข้างต้นแล้วใน 3-5 วัน อาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์

