



เสียงเตือน...จากอาการปวดเข่า

โดย ASTVผู้จัดการออนไลน์



2



2



แชร์

1.1 พัน

14 พฤษภาคม 2558 11:54 น.

อาการปวดที่เข่าไม่จำเป็นต้องเป็นเข่าเสื่อมเสมอไป และไม่ได้เกิดกับผู้สูงอายุเท่านั้น ทั้งวัยกลางคน นักกีฬา ผู้ที่บาดเจ็บจากการออกกำลังกายก็อาจเกิดขึ้นได้เช่นกัน โดยจุดเริ่มต้นอาการอาจเริ่มจากการปวดหลัง ปวดก้น และ ลุกلامทำให้เกิดอาการที่เข่า อาการปวดเข่าเช่นนี้จึงเกิดจากกล้ามเนื้ออ่อนแรง หรือกล้ามเนื้อที่สะโพกไม่สมดุล **ดังนั้น เราจึงควรมาทำความเข้าใจอาการปวดเข่าในแบบต่างๆ ว่ามีอาการแตกต่างกันอย่างไร เพื่อจะได้หาทางแก้ไขให้ถูกต้องของปัญหา**



p3.isanook.com

คุณแพทย์พืชชากร แสนคำ Clinical Director จากสถาบันปรับโครงสร้างร่างกายอริยะ ชั้น 2 ไลฟ์เซ็นเตอร์ (คิวเฮ้าส์ ลุมพินี) ได้อธิบายอาการปวดเข่าว่า อาการปวดเข่ามีหลายแบบ **ที่พบบ่อยคืออาการปวดเข่าจากเข่าเสื่อม กล้ามเนื้ออ่อนแรง กล้ามเนื้อไม่สมดุล** ซึ่งลักษณะอาการจะแตกต่างกัน คือ

อาการปวดเข่าจากเข่าเสื่อม มักจะเกิดขึ้นกับผู้สูงวัยที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่พบในผู้มีน้ำหนักตัวมาก ลักษณะอาการที่แสดงว่าเป็นโรคเข่าเสื่อม คือ

1.มีอาการปวดเข่า โดยปกติจะปวดเมื่อมีการเคลื่อนไหว หรือมีการเดินลงน้ำหนัก เมื่อพักจะดีขึ้น หากเป็นมากจะปวดตลอดเวลา

2.ข้อติดแข็ง ส่วนมากจะพบในตอนเช้าเมื่อตื่นนอนใหม่ๆ หรือเมื่อพักในท่าใดท่าหนึ่งนานๆ ต่อเนื่องโดยไม่ได้ขยับ

3.บวมรอบข้อ อาจพบร่วมกับอาการแดงและร้อนเมื่อลองคลำบริเวณรอบเข่า

4.มีการผิดรูปของข้อเข่า ซึ่งเกิดจากผิวข้อ (Cartilage) บางลง แล้วตัวของกระดูกมีการเสียดสีกัน จนเกิดกระดูกงอก ทำให้เข่าผิดรูปและขยาย ซึ่งพบว่าผู้ที่มีเข่าเสื่อมอย่างรุนแรง รอบข้อเข่าจะใหญ่ขึ้น

5.มีเสียงดังภายในข้อเข่า ซึ่งเสียงที่เกิดขึ้นอาจมาจากการเสียดสี ของผิวข้อภายในข้อเข่า



mithmitree.com

อาการปวดเข่าจากกล้ามเนื้อทำงานไม่สมดุลกัน มักจะเกิดขึ้นกับนักกีฬาบางประเภท ที่ต้องใช้เข่ารับน้ำหนักมาก เช่น นักวิ่ง นักปั่นจักรยาน นักบาสเกตบอล นักฟุตบอล นักกอล์ฟ ฯลฯ ลักษณะอาการ คือ

1.อาการปวดจะปวดเสียวแปล็บๆ ด้านนอกหรือด้านในของข้อ หรือไมก็ด้านหน้าเข่าได้ลุกเสบ่า ไม่ได้ปวดลึกๆ ลงไปในข้อเข่า

2.อาการปวดมักร่วมกับอาการดึงรั้วจากต้นขาหรือข้อสะโพก

3.อาการปวดจะชัดเจน หลังจากการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายมา

อาการปวดเข่าจากกล้ามเนื้ออ่อนแรง มักจะเกิดขึ้นกับผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย ทำงานอยู่ในท่าเดิมซ้ำๆ ต่อเนื่องเป็นเวลานาน และอยู่ในอิริยาบถเดิมๆ เช่น นั่งต่อเนื่องนานๆ และหากอยู่ในอิริยาบถที่ผิดแล้วด้วย ก็มักทำให้เกิดอาการปวดได้ง่าย ลักษณะอาการสำหรับกลุ่มนี้อาการปวดมักจะชัดเจนในขณะที่ต้องอยู่ในท่าทางเดิมต่อเนื่องนานๆ อาการจะดีขึ้นเมื่อเปลี่ยนอิริยาบถ มีอาการปวดแบบ ล้าๆ เมื่อยๆ ไปทั้งขา มักเกิดร่วมกับอาการปวดกล้ามเนื้ออื่น ปวดข้อเท้าหรือน่อง

ดังนั้น เมื่อมีอาการปวดเข่า ไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใด ควรดูแลตนเองเบื้องต้นด้วยวิธี ดังต่อไปนี้

- 1.**เมื่อเริ่มมีอาการปวดเข่า ให้สังเกตว่ามีอาการบวมแดงร้อนหรือไม่ หากมี ในวันแรกของอาการปวดควรประคบด้วยแผ่นเย็น และวางพาดขาให้สูง
 - 2.**ท่าทางใดที่ทำให้ปวดควรหยุดทำท่านั้นๆ ก่อน จนกว่าอาการจะหายดี
 - 3.**หลีกเลี่ยงการยืน เดินนานๆ เพราะจะทำให้เข่าต้องรับน้ำหนักตัวตลอดเวลา และเพิ่มอาการบาดเจ็บมากขึ้น
 - 4.**หากดูแลตัวเองตามที่แนะนำข้างต้นแล้วภายใน 3-5 วันอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง ก่อนที่อาการจะลุกลาม
-