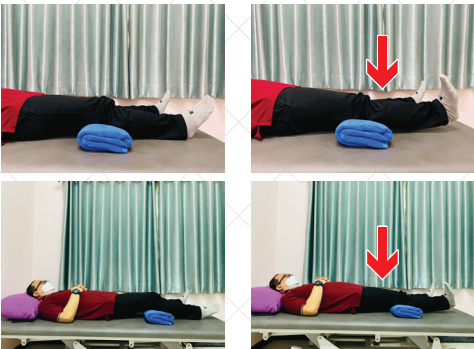


การออกกำลังกายที่แนะนำ สำหรับผู้ที่มีอาการปวดเข่า

ท่าที่ 1 ท่ากอดเข่า จะช่วยเพิ่มกำลัง
กล้ามเนื้อรอบข้อเข่า

วิธีทำ

1. นอนหงายราบบนที่นอน โดยมีผ้าขนหนู หรือหมอน
ใบเล็กรองบริเวณใต้ข้อพับเข่า
2. ออกแรงที่เข่า กดเข่าลงให้แนบติดกับเตียงมากที่สุด



ออกแรงเกร็งค้างไว้ 10 – 15 วินาที
ทำ 10 – 20 ครั้ง/รอบ ทำซ้ำ 2 - 3 รอบ/วัน

ท่าที่ 2 ทำนั่งเตาะเข่า จะช่วยเพิ่ม
กำลังกล้ามเนื้อหน้าขา

วิธีทำ

1. นั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิง
2. เหยียดเข่าขึ้น - ลง ซ้ำ ๆ ทำทีละข้าง

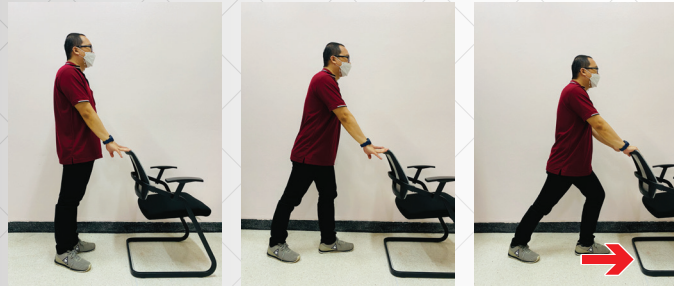


ทำ 10 – 20 ครั้ง/รอบ ทำซ้ำ 2 - 3 รอบต่อวัน

ท่าที่ 3 ท่าเหยียดขาไปด้านหลัง
จะช่วยยืดกล้ามเนื้อขาด้านหลัง

วิธีทำ

1. ยืนเกาะกำแพง/โต๊ะ/เก้าอี้ ที่มีความมั่นคง
2. ก้าวขาที่ต้องการยืดไปทางด้านหลังให้ไกลที่สุด
โดยส้นเท้าไม่ยกจากพื้น
3. ย่อขาด้านหน้าลง จนรู้สึกขาข้างที่ก้าวไปด้านหลังตึง
(ขาที่ก้าวไปด้านหลังต้องไม่งอ และส้นเท้าต้องแนบกับพื้น)



ยืดค้างไว้ 10 – 15 วินาที
ทำ 10 – 20 ครั้ง/รอบ ทำซ้ำ 2 - 3 รอบ/วัน



เอกสารอ้างอิง

วิไล คุปต์นิรุตติชัยกุล. การฟื้นฟูผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม. ใน วิไล
คุปต์นิรุตติชัยกุล,บรรณาธิการ. การฟื้นฟูผู้สูงอายุในปัญหาที่
พบบ่อย(Geriatric Rehabilitation in Common Health
Problems). พิมพ์ครั้งที่1. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์
ศิริราช งานวิชาการ สำนักงานคณบดี คณะแพทยศาสตร์ศิริราช
พยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล;2561.หน้า 153-181.



โรงพยาบาลเวชารักษ์ ลำปาง

การฟื้นฟูผู้สูงอายุ โรคข้อเข่าเสื่อม



ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่

386 หมู่3 ต.ศาลา อ.เกาะคา จ.ลำปาง

เบอร์โทรศัพท์ 054-019662

อีเมล agingvjlh@gmail.com



โรคข้อเข่าเสื่อม



โรคข้อเข่าเสื่อมเกิดจากกระบวนการเสื่อมแบบค่อยเป็นค่อยไป ของกระดูกอ่อนผิวข้อ เยื่อข้อ รวมถึงกระดูกชั้นใต้กระดูกอ่อนซึ่งสัมพันธ์กับแรงที่กระทำต่อข้อเข่า

อาการและอาการแสดงของโรคข้อเข่าเสื่อม

- ▶ มีอาการปวดเข่าเมื่อลงน้ำหนักที่เข่า เช่น ยืน เดิน หรือ ขณะขึ้น - ลงบันได
- ▶ กล้ามเนื้อเหยียดเข่าลีบ
- ▶ ข้อฝืด ตึง ยึดในช่วงเช้าหลังตื่นนอน ที่เป็นนาน น้อยกว่า 30 นาที
- ▶ มีเสียงดังในข้อเข่าขณะขยับข้อเข่า
- ▶ เข่าโก่ง หรือข้อเข่ามีขนาดที่โตขึ้น



ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดข้อเข่าเสื่อม

1. อายุที่มากขึ้น มักพบในผู้ที่มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป
2. เพศหญิง
3. ภาวะอ้วน
4. การใช้ข้อเข่าซ้ำ ๆ หรือการได้รับบาดเจ็บของข้อเข่า
5. มวลกระดูกน้อย
6. กล้ามเนื้ออ่อนแรง
7. ข้อต่อหลวม

การบำบัดฟื้นฟูผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม

การบำบัดฟื้นฟูสภาพผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมเป็นการบำบัดรักษาอย่างหนึ่งควบคู่ไปกับการใช้ยา โดยการรักษาส่วนใหญ่นั้นจะมุ่งเน้นเรื่องการลดอาการปวด อาการข้อฝืด และเพิ่มระดับความสามารถในการใช้งานข้อเข่าซึ่งมีแนวทางปฏิบัติดังต่อไปนี้

- ▶ การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและความทนทานให้กับกล้ามเนื้อ
- ▶ การลด หรือควบคุมน้ำหนักตัว



- ▶ การรักษาโดยการถ่ายภาพบำบัด เช่น การใช้ความร้อนและความเย็นบำบัดเพื่อบรรเทาอาการปวด การใช้เครื่องอบความร้อนคลื่นสั้น การใช้เครื่องอัลตราซาวด์ลดปวด การใช้เครื่องกระตุ้นเส้นประสาทด้วยไฟฟ้าผ่านทางผิวหนัง การบำบัดด้วยเลเซอร์ การบำบัดด้วยคลื่นกระแทก เป็นต้น
- ▶ การใช้อุปกรณ์พยุงข้อเข่า
- ▶ การเสริมลิ้มรองเท้าทางด้านนอก
- ▶ การใช้เครื่องช่วยเดิน
- ▶ การนวดแผนไทย
- ▶ การฝังเข็ม

