

สารบัญ

ความรู้เรื่องโรคข้อเข่าเสื่อม	1
สาเหตุความเสื่อมของข้อเข่า	3
อาการ และอาการแสดงของโรคข้อเข่าเสื่อม	4
การรักษา	5
จะดูแลตนเองเพื่อถนอมข้อ เมื่อเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมได้อย่างไร	6
1. การปรับเปลี่ยนอิริยาบถและสภาพแวดล้อมให้ เหมาะสมในชีวิตประจำวัน	6
2. การควบคุมน้ำหนักตัว	8
3. การบริหารกล้ามเนื้อ และออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.....	10
4. การใช้อุปกรณ์เครื่องช่วย และวิธีอื่นๆ	15
ยาที่ใช้บรรเทาอาการข้อเข่าเสื่อม	16
การรักษาโดยการผ่าตัดเปลี่ยนผิวข้อเข่าเทียม	18
หากตัดสินใจจะผ่าตัด ก่อนผ่าตัดควรปฏิบัติตัวอย่างไร	22
วิธีการถนอมข้อเข่าเทียม.....	25

คำนำ

ภาวะข้อเข่าเสื่อมเป็นภาวะที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ และมีแนวโน้มจะสูงขึ้นเรื่อยๆ จากการที่ประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างมากในปัจจุบัน ประเทศไทยพบผู้ป่วยมากกว่า 6 ล้านคน ผู้สูงอายุที่อายุมากกว่า 65 ปีขึ้นไปพบได้ถึงร้อยละ 50 สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากน้ำหนักตัวที่มากใช้เข่ามาก อาจใช้นานกว่าปกติ หรือผิดท่า

ผู้ที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมมากๆ จะมีอาการเจ็บหรือปวด ข้อเข่าผิดรูป ข้อฝืด หรือข้อติด เดินได้ไม่ปกติ การปฏิบัติภารกิจประจำวันต่างๆ ทำได้ไม่สะดวก ส่งผลให้เกิดความทุกข์ทรมานทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

หน่วยข้อสะโพกและข้อเข่า ภาควิชาออร์โธปิดิกส์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี ร่วมกับฝ่ายพยาบาลที่ให้การดูแลผู้ป่วยโรคทางกระดูกและข้อ จึงได้ร่วมกันจัดทำหนังสือคู่มือนี้ เพื่อเป็นแนวทางให้เกิดความรู้ ความเข้าใจถึงภาวะและการดำเนินของโรค การดูแลตนเองเพื่อให้เกิดภาวะนี้ช้าลง แนวปฏิบัติเมื่อเกิดภาวะของโรคนี้แล้ว ตลอดจนจนถึงแนวทางการรักษาของแพทย์และพยาบาล และการดูแลภายหลังการผ่าตัดเปลี่ยนผิวข้อเข่า

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือคู่มือนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่าน ขอขอบคุณบริษัท ห้างร้าน ที่ให้การสนับสนุนอันเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้ทุกข์ทรมานจากภาวะข้อเข่าเสื่อมนี้

5. การเฝ้าระวังปัญหาแทรกซ้อนของการใส่ข้อเข่าเทียม ควรปรึกษาแพทย์ทันทีเมื่อมีอาการดังนี้ คือ

- ปวดบวมแดงร้อนบริเวณข้อเข่าเทียม ไข้สูง หนาวสั่น
- ปวดน่องมากจนเดินไม่ได้ มีความรู้สึกขาข้อเข่าหลวม หรือขาบิดผิดปกติ

การติดเชื้อที่แผลผ่าตัดหรือที่ข้อเทียมเป็นภาวะแทรกซ้อนที่สำคัญพบได้น้อยกว่าร้อยละ 1 เนื่องจากข้อเทียมยังถือว่าเป็นสิ่งแปลกปลอมของร่างกายพร้อมที่จะถูกกระตุ้นให้ติดเชื้อได้ง่ายกว่าปกติ

สามารถป้องกันการติดเชื้อได้โดย

- การดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรง
- ไม่ควรปล่อยให้ฟันผุ
- ไม่ควรกลืนยีสสาวะนานๆ
- ควรแจ้งให้แพทย์ทราบว่าเคยเข้ารับ

การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเทียมเมื่อไปทำฟันหรือไปตรวจรักษาโรคอื่นๆ ซึ่งแพทย์จะพิจารณาให้ยาป้องกันการติดเชื้อในกระแสเลือดและไม่ลุกลามไปยังบริเวณข้อเทียม



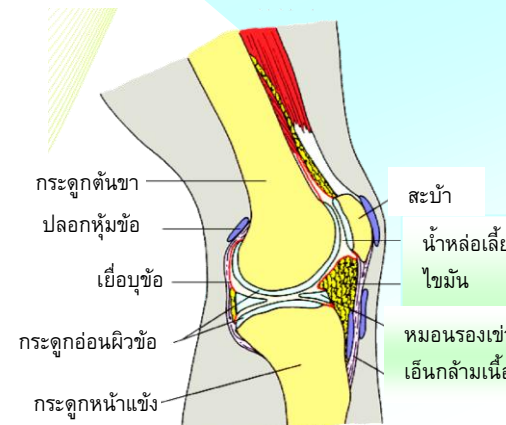
โรคข้อเข่าเสื่อม

โรคข้อเข่าเสื่อม เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ พบมากในวัยกลางคน และผู้สูงอายุ ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ผู้ที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมมาก ถ้าไม่ได้รับการรักษาหรือปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสม โรคจะดำเนินไปเรื่อยๆ อาจทำให้ความเจ็บปวด ข้อเข่าผิดรูป เดินได้ไม่ปกติ การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่างๆ ก็ทำได้ไม่สะดวก จะมีความทุกข์ทรมานทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ



หากประชาชนหรือผู้ที่เริ่มมีอาการข้อเข่าเสื่อมมีความรู้ สามารถดูแลตนเองเพื่อชะลอความเสื่อม หรือบรรเทาอาการของข้อเข่าเสื่อม ก็จะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีในระยะยาว

โครงสร้างของข้อเข่า



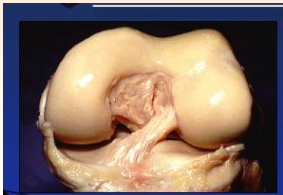
ข้อเข่าประกอบด้วย กระดูก 3 ชิ้น ได้แก่ กระดูกต้นขา กระดูกหน้าแข้ง และกระดูกสะบ้า ยึดติดกันด้วยเส้นเอ็นซึ่งเป็นส่วนปลายของกล้ามเนื้อนับว่าเป็นส่วนสำคัญที่ของกระดูกทั้งสามจะมีเยื่อข้อเคลือบประสาทรับความรู้สึก และมีกระดูกอ่อนค่อนข้างหนาคลุมอยู่

กระดูกอ่อนนี้มีลักษณะเรียบ มันวาว และผิวลื่น ทั้งนี้เพื่อรับแรงกระแทกที่เกิดขึ้นขณะมีการเคลื่อนไหวข้อ และทำให้รูปทรงกระดูกพอดีกัน ช่วยให้ข้อมั่นคงภายในข้อเข่ามีน้ำหล่อเลี้ยงช่วยในการหล่อลื่นและถ่ายน้ำหนัก

โรคข้อเข่าเสื่อม

หมายถึง โรคที่เกิดจากความเสื่อมของกระดูกอ่อนผิวข้อ ทั้งทางด้านรูปร่าง โครงสร้าง การทำงานของกระดูกข้อต่อและกระดูกบริเวณใกล้เคียง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไม่สามารถกลับสู่สภาพเดิมและอาจมีความเสื่อมรุนแรงขึ้นตามลำดับ

ลักษณะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของข้อเสื่อม



ผิวของข้อปกติ

- กระดูกอ่อนผิวข้อนุ่มกว่าปกติ
- สีเปลี่ยนจากใสเป็นสีเหลือง
- มีการแตกของผิวข้อ
- กระดูกผิวข้อเริ่มบางลง



ผิวของข้อที่เสื่อม

- ผิวไม่เรียบ ขรุขระและลู่ยอก
- มีกระดูกงอกบริเวณขอบกระดูก
- กระดูกใต้ผิวข้อหนา และแข็งขึ้น
- มีถุงน้ำเกิดขึ้นในกระดูก
- พิสัยการเคลื่อนไหวลดลง



เข่าปกติ



เข่าเสื่อม
ภาพรังสีข้อเข่า



เข่าเสื่อมรุนแรง

3. การควบคุมน้ำหนักตัว ไม่ให้มีน้ำหนักมากเกินไปเพื่อข้อเข่าเทียมจะได้ไม่ต้องรองรับน้ำหนักมาก ลดแรงกระแทกที่ข้อเทียม ควรรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ เช่นรับประทานข้าวกล้อง ดื่มนมขาดมันเนยทานผักและผลไม้ที่มีกากใยและรสชาติไม่หวาน รับประทานเนื้อสัตว์ติดมันให้น้อยที่สุดเช่น ปลาซึ่งเป็นโปรตีนที่ย่อยง่ายเหมาะกับผู้สูงอายุ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารเค็มจัด และหวานจัด เลือกรับประทานอาหารหนึ่งช้อน อบอุ่น อย่าง แทนอาหารประเภทผัดทอด และแกงกระทิ ดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว และงดดื่มเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์



4. การออกกำลังกายและเล่นกีฬา ควรออกกำลังกายและบริหารกล้ามเนื้อรอบข้ออย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้กล้ามเนื้อรอบข้อแข็งแรง ควรหลีกเลี่ยงการเล่นกีฬาที่ต้องกระโดด เช่น วิ่ง เทนนิส เป็นต้น การออกกำลังกายที่แนะนำ ได้แก่ ว่ายน้ำ เดิน เต้นรำ รำมวยจีน



ท่าทางที่ควรหลีกเลี่ยง
เพื่อชะลอข้อเสื่อม และถนอมข้อเข่าเทียม



ยกของหนัก

หมุนบิดขาอย่างรวดเร็ว

ลุกขึ้นอย่างรวดเร็ว

ขึ้น-ลงบันไดบ่อยๆ

หลีกเลี่ยง



นั่งยองๆ นั่งเก้าอี้เตี้ย นั่งพับเพียบ ขัดสมาธิ ออกกำลังกายที่มีการกระโดด



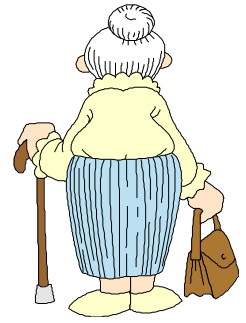
น้ำหนักตัวเกินเกณฑ์

สาเหตุความเสื่อมของข้อเข่า

1. ความเสื่อมแบบปฐมภูมิ หรือไม่ทราบสาเหตุ เป็นภาวะที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของผิวกระดูกอ่อนตามวัย

ปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อความเสื่อมของข้อเข่า ได้แก่

- อายุ พบว่า อายุ 40 ปี เริ่มมีข้อเสื่อม อายุ 60 ปี เป็นข้อเข่าเสื่อมได้ถึงร้อยละ 40
- เพศ ผู้หญิงพบมากกว่าผู้ชาย 2-3 เท่า ซึ่งอาจเกี่ยวข้องกับการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อของร่างกาย
- น้ำหนักตัวที่เกิน น้ำหนักตัวมีความสัมพันธ์อย่างมากกับเข่าเสื่อม พบว่าน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น 0.5 กิโลกรัม จะเพิ่มแรงที่กระทำต่อข้อเข่า 1-1.5 กิโลกรัม ขณะเดียวกันเซลล์ไขมันที่มากเกินไปจะมีผลต่อเซลล์กระดูกอ่อนและเซลล์กระดูก ส่งผลให้ข้อเสื่อมเร็วขึ้น
- การใช้งาน ท่าทาง กิจกรรมที่มีแรงกดต่อข้อเข่ามาก เช่น การนั่งคุกเข่า พับเพียบ ขัดสมาธิ ขึ้นลงบันไดบ่อยๆ เป็นต้น
- ความบกพร่องของส่วนประกอบของข้อ เช่น ข้อเข่าหลวม กล้ามเนื้อต้นขาอ่อนแรง
- กรรมพันธุ์ โรคข้อเข่าเสื่อมมีหลักฐานการถ่ายทอดทางพันธุกรรมน้อยกว่าที่ข้อนิ้วมือเสื่อม



2. ความเสื่อมแบบทุติยภูมิ เป็นความเสื่อมที่ทราบสาเหตุ เช่น เคยประสบอุบัติเหตุมีการบาดเจ็บที่ข้อ เส้นเอ็น การบาดเจ็บเรื้อรังที่บริเวณข้อเข่าจากการทำงานหรือการเล่นกีฬา โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ เก๊าท์ ข้ออักเสบติดเชื้อ โรคของต่อมไร้ท่อ เช่น อ้วน เป็นต้น



อาการ และอาการแสดงของโรคข้อเข่าเสื่อม

ข้อเข่าเสื่อมเป็นภาวะที่เกิดขึ้นอย่างช้าๆ มักพบบ่อยในผู้ที่อายุเกิน 60 ปี พบมากในผู้หญิงและผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก มักเป็นทั้ง 2 ข้าง พบว่า เมื่อข้อเข่าข้างหนึ่งเริ่มเสื่อมแล้ว จะมีข้อเข่าอีกข้างเสื่อมอีกใน 11 ปีต่อมา

อาการในระยะแรก เริ่มปวดเข่าเวลาที่มีการเคลื่อนไหว เช่น เดิน ขึ้นลงบันได หรือนั่งพับเข่า อาการจะดีขึ้นเมื่อหยุดพักการใช้ข้อ ร่วมกับมีอาการข้อฝืดขัดโดยเฉพาะเมื่อหยุดการเคลื่อนไหวเป็นเวลานาน เมื่อขยับข้อจะรู้สึกถึงการเสียดสีของกระดูกหรือมีเสียงดังในข้อ



เมื่อมีภาวะข้อเสื่อมรุนแรง อาการปวดจะรุนแรงมากขึ้น บางครั้งปวดเวลากลางคืน อาจคลำส่วนกระดูกงอกได้บริเวณด้านข้างข้อ เมื่อเกร็งกล้ามเนื้อต้นขาเต็มที่就会有อาการปวดหรือเสียวบริเวณกระดูกสะบ้า หากมีการอักเสบจะมีข้อบวม ร้อน และตรวจพบน้ำในช่องข้อ ถ้ามีข้อเสื่อมมานานจะพบว่า เขยียดหรืองอข้อเข่าได้ไม่ค่อยสุด กล้ามเนื้อต้นขาลีบ ข้อเข่าโก่ง หลวม หรือบิดเบี้ยวผิดรูป ทำให้เดินและใช้ชีวิตประจำวันลำบาก และมีอาการปวดเวลาเดินหรือขยับ

เกณฑ์การวินิจฉัยโรคข้อเข่าเสื่อม

1. มีอาการปวดเข่า
2. ภาพรังสีแสดงกระดูกงอก
3. มีข้อสันนิษฐาน 1 ข้อ ดังต่อไปนี้
 - 3.1 อายุเกิน 50 ปี
 - 3.2 อาการฝืดแข็งในตอนเช้านานน้อยกว่า 30 นาที
 - 3.3 มีเสียงกรอบแกรบขณะเคลื่อนไหวเข่า จากการเสียดสีของเยื่อภายในข้อ หรือเอ็นที่หนาตัวขึ้น ตลอดจนความขรุขระของกระดูกอ่อนที่บุปลายหัวกระดูก



วิธีการถนอมข้อเข่าเทียม

ถึงแม้ได้รับการรักษาโดยการผ่าตัดเปลี่ยนผิวข้อเทียมแล้ว ก็ยังคงต้องดูแลตนเองเพื่อถนอมข้อเทียมให้ยาวนาน **โดยการปฏิบัติตัวเช่นเดียวกับผู้ที่มีอาการข้อเข่าเสื่อม** ดังต่อไปนี้

1. อิริยาบถในชีวิตประจำวัน โดย หลีกเลี่ยงอิริยาบถที่มีแรงกด

ที่ข้อ

- ✚ นั่งพับเพียบ คู้เข่า ชัดสมาธิ นั่งยองๆ นั่งเก้าอี้เตี้ย นั่งไขว่ห้าง ไขว่ขา การบิดหมุนเข่าไม่ว่ากรณีใดๆ
- ✚ ขึ้นลงบันไดโดยไม่จำเป็น
- ✚ การยกหรือแบกของหนักๆ
- ✚ การใช้หมอนรองใต้เข่าเป็นเวลานานๆ ขณะนอน เพราะจะทำให้การไหลเวียนเลือดที่ใต้ข้อพับเข่าเป็นไปไม่ได้ไม่สะดวก และข้อเข่าอาจตึงยึด

2. การจัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน

- ✚ บริเวณบ้านควรจัดให้โล่ง สว่าง ไม่มีสิ่งกีดขวางบนทางเดิน เพื่อป้องกันการสะดุดล้มลง
- ✚ ถ้าจำเป็นต้องขึ้นลงบันได ควร มีราวจับทั้ง 2 ด้านของบันได

ส่วนเป็นแบบชักโครก ภายในห้องน้ำควรใช้วัสดุกันลื่น มีราวจับ และจัดเก้าอี้สำหรับนั่งอาบ น้ำจะช่วยเพิ่มความปลอดภัยและสะดวกสบายขณะอาบ น้ำ หลีกเลี่ยงการลงไปอาบในอ่างอาบน้ำ เพราะอาจลื่นล้มได้ง่าย



ผ่าตัดเปลี่ยนผิวข้อเข่าเทียมแล้วใช้งานได้เหมือนเดิมหรือไม่

- โดยทั่วไปภายหลังผ่าตัด 6 สัปดาห์ จะสามารถเดินได้โดยไม่ใช่ไม้เท้า ช่วยพยุง เหยียดหรืองอข้อเข่าได้สุดหรือเกือบสุด
- ประมาณ 2-6 เดือน ข้อเทียมจะมีความแข็งแรงเสมือนเป็นข้อของผู้ป่วยเอง ทั้งนี้การฟื้นตัวของผู้ป่วยแต่ละคนอาจแตกต่างกันได้ ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย และปัจจัยหลายๆ อย่าง ในระยะนี้จะสามารถดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติได้ ทั้งการนั่ง เดิน ขึ้น-ลงบันได สามารถงอเข่าได้ประมาณ 120-140 องศา ออกกำลังกายที่ไม่มีแรงกระแทกต่อเข่าได้ เช่น เดินเร็ว รำมวยจีน ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน ตีกอล์ฟ ได้ ขับรถในกรณีที่ใช้เกียร์อัตโนมัติ ถ้าใส่ข้อเทียมข้างซ้ายจะขับรถได้เร็วขึ้น



ระยะของโรคข้อเข่าเสื่อม

- ✚ ระยะที่ 1 ทำงานทุกอย่างได้ตามปกติ
- ✚ ระยะที่ 2 ทำงานหนักไม่ได้
- ✚ ระยะที่ 3 ทำกิจวัตรประจำวันได้
- ✚ ระยะที่ 4 เดินไม่ไหว



เป้าหมายของการดูแล ชะลออาการ

- ✚ ลดอาการปวด ลดการอักเสบของข้อ
- ✚ ส่งเสริมให้ข้อสามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ ป้องกันข้อไม่ให้ถูกทำลายมากยิ่งขึ้น
- ✚ สามารถช่วยเหลือตนเองได้ และดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข

การรักษา

1. การรักษาโดยวิธีไม่ใช้ยา โดยการประคับประคองด้วยการลดแรงกดที่ข้อเข่า ร่วมกับการทำให้กล้ามเนื้อต้นขาแข็งแรงขึ้น ซึ่งจะเป็นช่วงเวลาที่ย่างกายจะค่อยๆ ซ่อมแซมส่วนของข้อที่เสื่อมได้ มีดังนี้

✚ การได้รับคำแนะนำการใช้ข้ออย่างถูกต้องและพอเพียง และเมื่อปฏิบัติตัวเหมาะสม จะมีส่วนช่วยให้อาการปวดทุเลา ทำกิจวัตรประจำวันต่างๆ ได้ดีขึ้น ถึงแม้จะเป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ก็ตาม

- ✚ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ข้อ
- ✚ การควบคุมน้ำหนักตัว
- ✚ การบริหารกล้ามเนื้อและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- ✚ การใช้อุปกรณ์เครื่องช่วย และวิธีอื่นๆ

2. การใช้ยา

3. การผ่าตัด

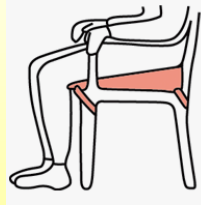


จะดูแลตนเองเพื่อถนอมข้อ เมื่อเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมได้อย่างไร

1. การปรับเปลี่ยนอิริยาบถและสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมในชีวิตประจำวัน

เพื่อมิให้ข้อเสื่อมมากขึ้นและยืดอายุการใช้งานของข้อให้ยาวนานที่สุด

✚ การนั่ง ควรนั่งบนเก้าอี้ ควรมีที่รองแขนเพื่อช่วยในการพยุงตัวลุกขึ้นยืนได้สะดวก ไม่ควรนั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิ นั่งคุกเข่า นั่งยองๆ หรือนั่งราบบนพื้น เพราะท่านี้ทั้งดังกล่าวจะทำให้ผิวข้อเข่าเสียดสีกันมากขึ้น ส่งผลให้เกิดความเสื่อมเร็วขึ้น



✚ หลีกเลี่ยงการนั่งหรือยืนนิ่งๆ นานๆ เพราะการที่ข้อเข่าอยู่ในท่าเดียวนานๆ จะทำให้กระดูกอ่อนซึ่งโดยปกติจะมีเลือดไปเลี้ยงน้อยมากอยู่แล้ว จะยิ่งขาดสารอาหารและออกซิเจนมากขึ้น จึงควรเปลี่ยนอิริยาบถ เช่น ลุกขึ้นเดินไปมาอย่างน้อยทุก 1-2 ชั่วโมง หรือนั่งเหยียดขา เตะขาเบาๆ บริหารกล้ามเนื้อต้นขาไปด้วยเป็นพักๆ เป็นต้น

✚ หลีกเลี่ยงการนั่งพื้นทำกิจกรรมต่างๆ เช่น เลี้ยงเด็ก เตรียมอาหาร ทำการฝีมือ ทำงานบ้านต่างๆ เช่น

- การซักผ้า หลีกเลี่ยงการนั่งยองๆ ซัก ควรซักที่ละไม่มากนัก นั่งซักบนม้าเตี้ยๆ และเหยียดเข่า 2 ข้าง หรือนั่งเก้าอี้ หรือยืน หรือใช้เครื่องซักผ้า
- การรีดผ้า หลีกเลี่ยงการนั่งพื้นรีดผ้า ควรใช้การนั่งเก้าอี้ หรือยืนรีด และมีม้าเตี้ยๆ มารองพักขาข้างหนึ่งไว้เพื่อช่วยพักกล้ามเนื้อขาและหลัง
- หลีกเลี่ยงการนั่งก้มกูดูพื้นบ้าน ทำความสะอาดห้องน้ำ ควรใช้ไม้มือบดดูพื้นแทน
- ไปวัด ฟังเทศน์ นั่งสมาธิ สวดมนต์ที่บ้าน อาจหลีกเลี่ยงโดยนั่งเก้าอี้ หรือขอบบันไดแทน

2. ด้านจิตใจ

- ✚ ควรทำจิตใจให้สงบ ผ่อนคลาย
- ✚ หากมีเรื่องวิตกกังวล สงสัยเกี่ยวกับโรค การรักษา การดูแลตนเอง ค่าใช้จ่าย หรืออื่นๆ ควรซักถาม ปรีกษาแพทย์หรือพยาบาล

3. การเตรียมผู้ดูแลหลังผ่าตัด และเตรียมปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม

- ✚ ควรเตรียมผู้ดูแลเพื่อช่วยเหลือในระยะหลังผ่าตัดอย่างน้อย 2 สัปดาห์หรือตามความเหมาะสม
- ✚ ปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม เช่น ควรนอนบนเตียงที่มีความสูงเสมอเข่า ห้องนอนควรอยู่ชั้นล่าง ดูแลบ้านให้สะอาดเรียบร้อย ไม่มีของวางเกะกะ เพื่อป้องกันการสะดุดล้ม ส้วมควรเป็นชักโครก เป็นต้น

ใช้เวลาในการรักษา และฟื้นฟูสุขภาพหลังผ่าตัดนานเท่าใด

- ✚ โดยทั่วไปพักในโรงพยาบาลก่อนผ่าตัด 1 วัน
- ✚ ใช้เวลาผ่าตัดประมาณหนึ่งชั่วโมงครึ่ง ถึง 2 ชั่วโมง
- ✚ ประมาณวันที่ 2 หลังผ่าตัด แพทย์จะเริ่มให้ยืน เดินโดยใช้ที่เกาะเดิน 4 ขา ค่อยๆ เดินลงน้ำหนักได้ดีขึ้นเรื่อยๆ
- ✚ นอนพักในโรงพยาบาลประมาณ 3-5 วันภายหลังผ่าตัด
- ✚ นัดตรวจและตัดไหมประมาณ 2 สัปดาห์หลังผ่าตัด ในระยะนี้ผู้ป่วยยังอ่อนเพลีย เดินยังไม่สะดวก ญาติจึงควรดูแลอย่างใกล้ชิดเพื่อป้องกันการหกล้ม และช่วยเหลือกิจวัตรประจำวันต่างๆ

อายุการใช้งานของข้อเทียมยาวนานแค่ไหน

ส่วนใหญ่พบว่าข้อเทียมอยู่ได้ยาวนานชั่วอายุ อย่างไรก็ตามขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ที่สำคัญ คือ การดูแลตนเองของผู้ป่วยและครอบครัวเพื่อถนอมข้อเทียม เช่น ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง การรักษาโรคประจำตัวที่มีอยู่ พบแพทย์อย่างสม่ำเสมอ ควบคุมน้ำหนักตัว บริหารกล้ามเนื้อต้นขาให้แข็งแรง หลีกเลี่ยงกิจกรรมประจำวันที่มีแรงกดที่ข้อ

หากตัดสินใจจะผ่าตัด ก่อนผ่าตัดควรปฏิบัติตัวอย่างไร

การเตรียมตัวก่อนผ่าตัดเปลี่ยนผิวข้อเข่าเทียม ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านร่างกาย

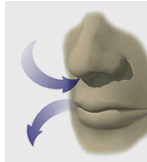
✚ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบทุกหมู่แต่พออิ่ม ดื่มน้ำ 6-8 แก้วต่อวัน และยังคงต้องควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม

✚ บริหารกล้ามเนื้อเนื้อทุกส่วนให้แข็งแรง โดยเฉพาะกล้ามเนื้อต้นขา ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เช่น เดิน เดินเร็ว ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน รวมถึงการบริหารปอดโดยการหายใจลึกๆ ยาวๆ บ่อยๆ

✚ ระมัดระวังติดเชื้อตามส่วนต่างๆ ของร่างกายที่อาจไปสู่ข้อเทียม หากมีปัญหาควรพบแพทย์รักษาก่อนผ่าตัด เช่น แผลตามร่างกาย ปวดแสบขจัดเวลาปัสสาวะซึ่งอาจเกิดจากทางเดินปัสสาวะอักเสบ รวมถึงสุขภาพในช่องปาก ควรทำฟัน อุดฟัน ขูดหินปูนให้เรียบร้อยก่อนผ่าตัด

✚ งดสูบบุหรี่ อย่างน้อย 6 สัปดาห์ก่อนผ่าตัด

✚ งดยาที่มีผลต่อการแข็งตัวของเลือด เช่น ยาแอสไพริน งดก่อนผ่าตัด 7 วัน หรือตามแผนการรักษา เพื่อป้องกันภาวะเลือดออกมากขณะผ่าตัดและหลังผ่าตัด



✚ **การนอน** ควรนอนบนเตียงสูงระดับเข่า ไม่ควรนอนราบกับพื้น เพราะระหว่างล้มตัวลงนอนหรือลุกขึ้นยืนจะต้องใช้แรงจากข้อเข่าเพื่อช่วยในการเปลี่ยนท่าทางอย่างมาก

✚ **ควรพักอาศัยอยู่ชั้นล่าง และขึ้นลงบันไดให้น้อยที่สุด** จับราวบันไดเมื่อขึ้นลง เนื่องจาก ขณะก้าวขึ้น หรือลงบันได ข้อเข่าต้องรับน้ำหนักถึง 3-4 เท่า ขณะขึ้นบันไดใช้เท้าข้างที่ไม่ปวดเข่าก้าวนำ และขณะลงบันไดใช้เท้าข้างที่ปวดเข่าก้าวนำ รวมทั้งเลี่ยงการเดินขึ้นลงที่ลาดชันซึ่งจะมีแรงกดที่ข้อเข่ามากกว่าการขึ้นลงบันได

✚ **การยืน** ควรยืนตรงให้น้ำหนักตัวลงขาทั้งสองข้างเท่าๆกัน

✚ **การเดิน** ควรเดินบนพื้นราบ ควรใส่รองเท้าแบบมีสันเดียวหรือไม่มีสัน พื้นนุ่ม กระชับพอเหมาะ จะช่วยลดแรงกระแทกต่อข้อได้ และถ้าไม่แน่ใจในการทรงตัวควรใช้ไม้เท้า

✚ หลีกเลี่ยงการยกหรือถือของหนักๆ ควรช่วยกันถือ หรือใช้เครื่องทุ่นแรงช่วย เช่น กระเป๋ามีล้อลาก รถเข็น

✚ **การใช้ห้องน้ำ** ควรใช้ชักโครก หรือถ้าเป็นห้องส้วมซึมหรือส้วมนั่งยอง ควรใช้เก้าอี้ที่มีรูตรงกลาง หรืออุปกรณ์ 3 ขา มาวางคร่อมบนส้วมซึมแทน บริเวณด้านข้างที่นั่งชักโครกควรทำราวจับเพื่อพยุงตัวขึ้นยืนได้สะดวก

✚ ในผู้ที่มีปัญหาเข่าอ่อน เข่าทรุด ควรมีราวเกาะในห้องน้ำ และในบ้าน ป้องกันการหกล้ม



2. การควบคุมน้ำหนักตัว ควรอยู่ในเกณฑ์สมส่วน

เปรียบเทียบกับ
ค่าดัชนีมวลกาย (Body
Mass Index, BMI) จากสูตร
= $\frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร) ยกกำลัง 2}}$

ค่าดัชนีมวลกาย	แปลผล
น้อยกว่า 18.5	ผอม
18.5 – 22.9	สมส่วน
23.0 – 24.9	น้ำหนักเกิน
25.0-29.9	อ้วน
มากกว่าหรือเท่ากับ 30	อ้วนรุนแรง

ตัวอย่างเกณฑ์น้ำหนักตัวเมื่อดำเนินตามดัชนีมวลกาย จำแนกตามความสูง

ส่วนสูง (เมตร)	น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)		
	น้ำหนักปกติ	น้ำหนักเกิน	อ้วน
1.50	41.6 – 51.5	51.6 - 56	มากกว่า 56
1.55	44.4 – 55.0	55.1 – 59.8	มากกว่า 59.8
1.60	47.3 – 58.6	58.7 – 63.7	มากกว่า 63.7
1.65	50.4 – 62.3	62.4 – 67.8	มากกว่า 67.8
1.70	53.5 – 66.2	66.3 – 72.0	มากกว่า 72
1.75	56.7 – 70.1	70.2 – 76.3	มากกว่า 76.3

ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน ควรลดน้ำหนักหรือควบคุมไม่ให้เพิ่มขึ้น น้ำหนักตัวที่มาก จะเพิ่มแรงกดหรือกระแทกบนข้อต่อในทุกระยะการเคลื่อนไหว กล่าวคือ ขณะยืน หรือเดิน ข้อเข่าจะต้องรับน้ำหนัก 2-3 เท่าของน้ำหนักตัวผู้นั้น

การลดน้ำหนักไม่ใช่เรื่องง่าย ต้องอาศัยกำลังใจ

วินัยในการควบคุมตัวเอง ความเข้าใจในเรื่องโภชนาการ และการออกกำลังกายที่ถูกต้อง หากลดน้ำหนักได้แม้เพียงเล็กน้อย ก็ช่วยลดอาการปวดข้อได้

มีผู้ทำการศึกษาในผู้หญิงที่มีน้ำหนักตัวเกินซึ่งมีอาการปวดเข่า เมื่อลดน้ำหนักลง 5 กิโลกรัม ทำให้ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคข้อเสื่อมได้ถึงร้อยละ 50



อายุมาก มีโรคประจำตัวหลายโรค เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไต หากจะผ่าตัด จะเสี่ยงมากไหม และจะป้องกันความเสี่ยงได้อย่างไร

โรคข้อเข่าที่มีภาวะเสื่อมมากเกิดขึ้นในผู้สูงอายุเกือบทั้งหมด เมื่อรักษาโดยวิธีการอื่นๆ แล้ว ไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร จนกระทั่งผู้ป่วยและครอบครัวตัดสินใจเลือกวิธีผ่าตัดเปลี่ยนผิวข้อเข่าเทียมซึ่งเป็นการผ่าตัดที่เลือกเวลา หรือรอได้ ดังนั้นก่อนผ่าตัดแพทย์จะซักประวัติ และตรวจเช็คร่างกายอย่างละเอียด สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวจะได้รับการรักษาจากแพทย์เฉพาะสาขา จนกระทั่งอาการคงที่จึงจะเข้ารับการผ่าตัดได้ ตลอดจนปัจจุบันวิทยาการทางการแพทย์ด้านผ่าตัดและรับความเจ็บปวดขณะผ่าตัดมีความก้าวหน้ามาก ทำให้ผู้ป่วยปลอดภัยมากขึ้นกว่าในอดีตมาก มีการให้ยาแก้ปวดอย่างเพียงพอและเหมาะสมจึงไม่ต้องทนทรมานกับความปวดหลังผ่าตัดมากนัก ดังนั้นความเสี่ยงจากโรคประจำตัวที่เป็นอยู่ หรือภาวะแทรกซ้อนจากการผ่าตัด จึงมีโอกาสเกิดขึ้นได้น้อยมากเช่นเดียวกับการผ่าตัดใหญ่อื่นๆ

สำหรับภาวะแทรกซ้อนจากการผ่าตัดใส่ข้อเข่าเทียมที่สำคัญพบได้น้อยมากประมาณร้อยละ 1-2 เช่น การติดเชื้อแผลผ่าตัด ข้อเทียมหลุดหลวมหรือหัก ข้อยึดติด การเกิดลิ่มเลือดอุดตันในหลอดเลือดดำหรือในปอด

การปฏิบัติตัวของ ผู้ป่วยและ
การมีส่วนร่วมของญาติ
ในการดูแลผู้ป่วยอย่างถูกต้อง
เหมาะสมทั้งในการฟื้นฟูสภาพ
ของผู้ป่วยให้เคลื่อนไหวได้เร็ว ช่วยให้อายุการใช้งานที่
ยาวนานขึ้น



วิทยาการผ่าตัดข้อเทียมมีการวิวัฒนาการอย่างต่อเนื่อง

ปัจจุบันมีการพัฒนาเทคนิคการผ่าตัดและเครื่องมือ และการออกแบบข้อเข่าเทียมอย่างต่อเนื่องเพื่อให้การผ่าตัดที่มีประสิทธิภาพและตอบสนองความต้องการของผู้ป่วยได้สูงสุด เช่น

+ การผ่าตัดเปลี่ยนผิวข้อเข่าเทียมชนิดแผลเล็ก โดยแผลผ่าตัดจะมีความยาวประมาณ 10-12 เซนติเมตร จากวิธีเดิมหรือวิธีมาตรฐาน 15-20 เซนติเมตร แพทย์จะหลีกเลี่ยงการตัดกล้ามเนื้อเนื้อเยื่อลูกสะบ้า ทำให้สามารถลดอาการบอบช้ำจากการผ่าตัดได้มาก ลดการเสียเลือด และความเจ็บปวดจากการผ่าตัดน้อยลง จึงฟื้นฟูสภาพร่างกายได้ดีจากการรอเหยียดเข่า ยืน เดินได้เร็ว อย่างไรก็ตาม เทคนิคนี้ ต้องอยู่ในดุลพินิจของแพทย์ผู้ทำการรักษาเนื่องจากผู้ป่วยบางรายไม่สามารถใช้เทคนิคการผ่าตัดแผลเล็กได้ เช่น มีภาวะกระดูกบาง หรือมีน้ำหนักตัวมากๆ เป็นต้น



+ การใช้คอมพิวเตอร์ช่วยผ่าตัด เสริมกับเทคนิคการผ่าตัดแผลเล็ก บาดเจ็บน้อยโดยใช้ระบบคอมพิวเตอร์เป็นเครื่องมือช่วยบอกตำแหน่งการจัดกระดูกและข้อขณะผ่าตัด

+ แบบของผิวข้อเทียม มีการพัฒนารูปแบบและวัสดุอย่างต่อเนื่อง จากเดิมข้อเข่าเทียมสามารถพับและงอได้เท่านั้น ปัจจุบันมีองศาของการงอเหยียดเคลื่อนไหวได้มากขึ้นเพื่อให้ใกล้เคียงกับการใช้งานในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีหลายแบบเช่น แบบที่ทำให้เข่างอได้มาก แบบที่การหมุนตัวเหมือนกับข้อเข่าธรรมชาติมากขึ้น หรือแบบที่ถูกออกแบบเฉพาะเพื่อสรีระข้อเข่าผู้หญิง เป็นต้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับดุลพินิจของแพทย์โดยพิจารณาจากความเหมาะสมของผู้ป่วยแต่ละราย

ข้อปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีของร่างกายและข้อ

- +** รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายให้พออิ่มทุกมื้อ
- +** รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
- +** รับประทานพืชผักให้มาก และผลไม้เป็นประจำ
- +** รับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ เต้าหู้ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
- +** ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
- +** รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
- +** หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
- +** รับประทานอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
- +** งด หรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- +** ดื่มน้ำมากๆ ประมาณ 8 แก้วต่อวัน กระจุกอ่อนตามข้อต่างๆ มีน้ำเป็นส่วนประกอบมากถึงร้อยละ 70 และมีหน้าที่สำคัญในการหล่อลื่นและรับแรงกระแทกให้กับข้อที่แข็งแรง

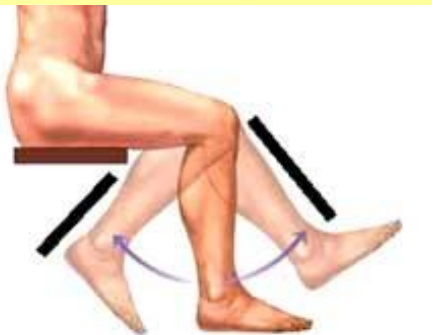


3. การบริหารกล้ามเนื้อ และออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การบริหารกล้ามเนื้อต้นขามีความสำคัญมาก หากกล้ามเนื้อมัดนี้ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อใหญ่มีความแข็งแรง ก็จะมีส่วนเสริมสร้างความมั่นคงให้กับข้อเข่าจะช่วยลดข้อเข่าเสื่อมได้โดยป้องกันแรงกดดันที่ข้อในขณะที่ใช้ข้อเข่าในการลุกขึ้นและยังป้องกันแรงกระทำที่กระทำต่อข้อเข่าในขณะเดิน

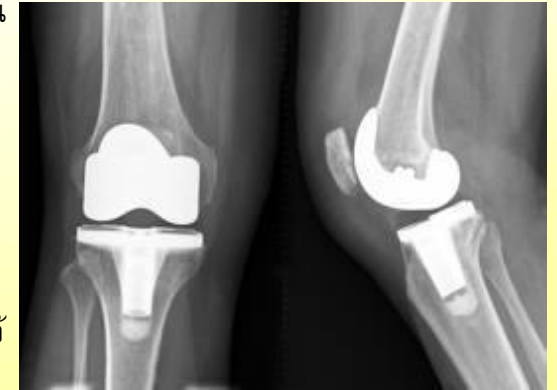
วัตถุประสงค์ของการบริหาร มีดังนี้

- + เพิ่มพิสัยการเคลื่อนไหวของข้อ : ขยับข้อนั้นๆ ให้สุดพิสัยในทุกทิศทางที่ข้อสามารถทำได้
- + เพิ่มกำลังกล้ามเนื้อให้แข็งแรง : เกร็งกล้ามเนื้อนานประมาณ 6 วินาที จึงคลาย พัก และทำซ้ำด้วยความถี่ 20-30 ครั้ง/รอบ วันละ 2-3 รอบ หรือ 50-100 ครั้ง/วัน โดยเริ่มทำจาก น้อยๆ ตามความสามารถก่อน ค่อยเป็นค่อยไป ไม่หักโหมเมื่อกกล้ามเนื้อมีการปรับตัว จึงเพิ่มความถี่ให้มากขึ้นจนถึง 100 ครั้ง/วัน เมื่อบริหารได้ดี จะช่วย เพิ่มความทนทานในการใช้งานให้แก่กล้ามเนื้อนั้นๆ ด้วย



ขั้นตอนการผ่าตัดเปลี่ยนผิวข้อเข่าเทียม

เป็นการผ่าตัดเปลี่ยนเฉพาะผิวของกระดูกทั้ง 3 ส่วนที่ประกอบกันเป็นข้อเข่า (กระดูกส่วนของต้นขา หน้าแข้ง และสะบ้า) โดยแพทย์จะตัดส่วนของผิวข้อที่สึกหรืออักเสบออกไปซึ่งมีความหนาประมาณ 8-10 มิลลิเมตร แต่งกระดูกให้ได้มุมรับกับผิวข้อเทียม แล้วจึงใส่ข้อเทียมด้านกระดูกต้นขากระดูกหน้าแข้งซึ่งทั้ง 2 ส่วนนี้ทำด้วยโลหะอย่างดี โดยมีพลาสติกชนิดพิเศษซึ่งทำหน้าที่คล้ายกระดูกอ่อน คั่นอยู่ระหว่างข้อเทียมที่เป็นโลหะ ส่วนข้อเทียมที่ใส่ด้านหลังของกระดูกสะบ้า ทำด้วยพลาสติกเช่นกัน และใช้ซีเมนต์พิเศษยึดระหว่างข้อเทียมกับกระดูกไว้ ดังนั้นข้อเทียมจึงมีความแข็งแรงและทนทานยาวนาน



ภาพบน แสดงภาพรังสีภายหลังจากผู้ป่วยได้รับการผ่าตัดใส่ผิวข้อเทียม

ภาพล่าง แสดงข้อเข่าเทียมจำลองที่ใช้ใส่ในผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อม



การผ่าตัดเปลี่ยนผิวข้อเข่าเทียม

เป็นวิธีการรักษาภาวะข้อเข่าเสื่อมในระยะปานกลางถึงระยะรุนแรงเป็นที่ยอมรับว่าเป็นวิธีสากลที่ให้ผลการรักษาที่ดีที่สุด นั่นคือ ทำให้หายปวดเข่า ข้อเข่ากลับมาเคลื่อนไหวได้ดีดังเดิม ผู้ป่วยเกือบทั้งหมดพึงพอใจต่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นภายหลังผ่าตัด สำหรับประเทศไทยมีการผ่าตัดเปลี่ยนผิวข้อเข่าเทียมมานานเกือบ 40 ปีแล้ว และในปัจจุบันโรงพยาบาลรามาริบัติมีการผ่าตัดชนิดนี้ประมาณ 30-40 รายต่อเดือน

ข้อบ่งชี้ในการผ่าตัด มีดังนี้

- มีภาวะข้อเข่าเสื่อมที่มีการสึกหรอและเสื่อมสภาพซึ่งเห็นได้ชัดเจนจากภาพถ่ายรังสี
- มีอาการปวด บวม ตึงข้อเข่า ซึ่งส่งผลต่อการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันของผู้ป่วย
- ได้รับการรักษาด้วยวิธีอื่น ๆ แล้วไม่ได้ผล



ภาพแสดงข้อเข่าที่เสื่อมรุนแรง และผิดปกติ

ท่าที่ 1. นอนหงาย ใช้หมอนใบย่อมขนาดหมอนข้างเด็ก เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 4-5 นิ้ว หนุนใต้ท้องใต้เข่า ให้เข่างอประมาณ 15 องศา กดเข่าลง พร้อมกระดกข้อเท้าขึ้น เกร็งไว้ นับ 1-10 (ประมาณ 6 วินาที) หรือเท่าที่ทำได้ ทำ 10-20 ครั้ง สลับข้างซ้าย ขวา วันละ 2-3 รอบ



ท่าที่ 2. นอนหงาย ชันเข่าข้างหนึ่งขึ้น ขาอีกข้างหนึ่งเหยียดตรง ค่อยๆ ยกขาข้างที่เหยียดให้สูงประมาณ 1 ฟุต เกร็งค้างไว้ นับ 1-10 แล้วค่อยๆ วางขาลง ทำ 10-20 ครั้ง สลับข้างซ้าย ขวา วันละ 2-3 รอบ



ท่าที่ 3. นั่งบนเก้าอี้โดยนั่งให้เต็มก้น งอเข่าทั้ง 2 ข้าง เท้าวางราบกับพื้น ค่อยๆ ยกขาข้างหนึ่งขึ้นจนเข่าเหยียดตรง เกร็งค้างไว้ นับ 1-10 แล้ววางขากับพื้นเช่นเดิม สลับขาซ้าย ขวา ทำ 10-20 ครั้ง วันละ 2-3 รอบ (กรณี que ปรึหารแล้ว ปวดเข่ามากขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่มีเข่าอักเสบ หรือเสื่อมมาก ให้งดทำนี้ไว้ก่อน แนะนำบริหารท่าที่ 4. แทน)



ส่วนผู้ที่บริหารทำนี้ได้ดี เมื่อกล้ามเนื้อแข็งแรงดีขึ้นบ้าง อาจบริหารให้กล้ามเนื้อแข็งแรงมากยิ่งขึ้นโดยไม่ต้องใช้เวลาบริหารนาน ด้วยการ**เพิ่มการถ่วงน้ำหนักที่ข้อเท้า** เช่น **ถุงทราย** เริ่มจากน้ำหนัก 0.5 กิโลกรัม เมื่อข้อเท้าแบกรับน้ำหนักได้แล้วอาจค่อยๆ เพิ่มน้ำหนักถ่วงได้ถึง 2 กิโลกรัม ตามความเหมาะสม ยก 10 ครั้ง วันละ 2-3 รอบ



ท่าที่ 4. นั่งเก้าอี้ พาดขาบนเก้าอี้อีกตัวทางด้านหน้า พยายามเหยียดขาให้ตรงหรือเกร็งกล้ามเนื้อต้นขาค้างไว้ นับ 1-10 คลาย ทำ 10-20 ครั้ง ทำที่ละขา ทั้ง 2 ข้าง วันละ 2-3 รอบ



ท่าที่ 5. นั่ง งอเข่าทั้ง 2 ข้าง เท้าวางราบกับพื้น ใช้เข่าด้านตรงข้ามไขว้กดลงบนขาอีกข้างหนึ่ง ในขณะที่พยายามยกขาข้างให้เหยียดขึ้นเกร็งไว้ นับ 1-10 ทำสลับข้างกัน 10-20 ครั้ง



5. ยาแก้ปวดที่เข้าด้วยอนุพันธ์ฝิ่น ใช้ในกรณีปวดรุนแรง หรือผู้ที่มีโรคประจำตัวซึ่งใช้ยากลุ่มอื่นไม่ได้ แต่ห้ามใช้ในผู้มีปัญหาตับอักเสบ ยากลุ่มนี้มีผลข้างเคียงได้แก่ ท้องผูก ง่วงซึม เวียนศีรษะ ความดันโลหิตต่ำ ต้องระวังการหกล้ม

6. ยาพุงหรือลดความเสื่อม เช่น Glucosamine sulfate, Diacerein, น้ำไขข้อเทียม (Hyaluronic acid) สามารถลดอาการปวด และอาจเปลี่ยนโครงสร้างกระดูกอ่อนข้อต่อ ยากลุ่มนี้ออกฤทธิ์ช้า ราคาแพง ไม่ควรใช้ในผู้ที่ข้อเสื่อมรุนแรง

7. ยาฉีดสเตียรอยด์เข้าข้อ สามารถลดอาการปวดในช่วงสั้นๆ 2-3 สัปดาห์ ไม่ควรฉีดประจำ เนื่องจากจะทำลายกระดูกอ่อนข้อต่อได้ ใช้ในกรณีที่ปวดเฉียบพลันเท่านั้น แต่แนะนำให้หลีกเลี่ยง



การรักษาโดยการผ่าตัด

วิธีการผ่าตัดมีดังนี้

1. การส่องกล้องข้อเข้า เพื่อตรวจสภาพและล้างภายในข้อ เป็นการรักษาที่น่าจะได้ผลดีในกลุ่มที่มีเศษขรุขระเล็กน้อยที่เป็นสาเหตุของอาการปวดขัดในข้อ ใช้รักษาภาวะข้อเสื่อมในระยะแรกเท่านั้น ในกรณีที่ข้อเสื่อมมากหรือรุนแรง แนะนำให้เปลี่ยนผิวข้อแทน

2. การผ่าตัดปรับแนวข้อ ในกรณีที่มีการผิดรูปของข้อ โดยแก้ไขแนวแรงให้กระจายไปยังจุดที่ผิวข้อยังดีอยู่

3. การผ่าตัดเปลี่ยนผิวข้อเข้าเทียม



ภาพรังสีแสดงข้อเข้าภายหลังผ่าตัดปรับแนวข้อ

ได้ดีกว่ากระเป๋ไฟฟ้าซึ่งเป็นความร้อนแห้ง การใช้ความร้อนนี้จะช่วยคลายกล้ามเนื้อลดอาการปวด อักเสบ และเพิ่มการไหลเวียนของเลือดในเนื้อเยื่อ ควรระวังเป็นพิเศษในผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการรับรู้ความรู้สึก เช่น ผู้ป่วยเบาหวานที่มีอาการชาของปลายประสาท

ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีผิวแห้ง ควรทาโลชั่นก่อนและหลังการประคบ เพื่อมิให้เกิดผื่นแดง หรือผิวหนังพองเนื่องจากความเย็นหรือความร้อน

ยาที่ใช้บรรเทาอาการข้อเข่าเสื่อม

ใช้ยาตามแผนการรักษาของแพทย์ หรือปรึกษาเภสัชกร ยาที่ใช้รักษา ได้แก่

1. **ยาแก้ปวดพาราเซตามอล** เป็นยาที่ควรเลือกใช้เป็นอันดับแรกในกรณีที่



ปวดไม่มาก เพราะให้ประสิทธิภาพดี และปลอดภัย รับประทาน 2 เม็ด วันละ 4 ครั้ง (4 กรัม/วัน) เพื่อให้ได้ระดับยาในการรักษา ซึ่งโอกาสเป็นพิษต่อดับน้อยมาก ถ้าไม่เป็นโรคตับหรือดื่มสุราจัด

2. **ยาทาเฉพาะที่** ประเภทยาแก้ปวดและต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ และเจลพริก (Capsaicin) ใช้ทาขนาดซึ่งจะกระตุ้นให้เกิดความร้อนเฉพาะที่

3. **ยาด้านการอักเสบไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs)** ในรูปของยารับประทานและยาฉีด ซึ่งช่วยลดอาการปวดและอักเสบได้ดี ควรใช้ยาอย่างระมัดระวัง โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ ผู้ที่ได้รับยาสเตียรอยด์ ยาป้องกันการแข็งตัวของเลือด หรือผู้ที่เป็โรคกระเพาะอาหาร หรือมีปัญหา หอบหืด ตับ ไต หัวใจ และสังเกตผลข้างเคียงของยาที่พบได้ เช่น ไม่สบายท้อง ท้องอืด ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ถ่ายอุจจาระสีดำ ผื่นคัน พิษต่อดับ ไต ยากลุ่มนี้อาจทำให้บวมและความดันโลหิตสูงขึ้น ข้อแนะนำไม่ควรใช้ยาดูดต่เป็นเวลานาน

4. **ยาคลายกล้ามเนื้อ** การอักเสบทำให้กล้ามเนื้อโดยรอบเกร็งตึงได้ การใช้ยาคลายกล้ามเนื้อจะช่วยลดอาการเหล่านี้ได้

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพข้อเข่า

โดยพิจารณาตามความเหมาะสมของสภาพร่างกายของแต่ละท่าน รวมถึงความรุนแรงของข้อเข่าเสื่อม และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขา จึงจะได้ประโยชน์ และไม่เกิดผลเสียจากการออกกำลังกาย

- ผู้ที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หรือ การออกกำลังกายเพื่อฝึกความทนทาน หรือแอโรบิค ด้วยความแรงระดับเบาถึงปานกลาง จะช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย ถ้าร่างกายมีการปรับตัว และฝึกฝนได้ดี ก็สามารถเคลื่อนไหวออกกำลังกายด้วยความแรงที่หนักขึ้น เพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้

- ควรเลือกชนิดการออกกำลังกายให้เหมาะสม เช่น
 - ผู้ที่ไม่มั่นใจว่าจะสามารถออกกำลังกายได้ หรือเคยมีอาการเจ็บปวดขณะออกกำลังกาย ควรเริ่มบริหารร่างกายจากท่าง่าย ๆ จากน้อยไปหามาก บริหารท่าที่ไม่ทำให้เกิดอาการปวด ถ้าไม่สามารถออกกำลังกายวิธีใด ๆ ได้ให้ใช้วิธีเดิน และถือว่าการทำกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง งานที่สามารถทำเองได้ก็ควรทำเอง เป็นต้น

- การเดินเร็วในรายที่กล้ามเนื้อต้นขาไม่แข็งแรงพอ แต่หากกล้ามเนื้อไม่แข็งแรง ควรเดินช้าๆ หรือเดินเท่าที่จำเป็น และเมื่อออกกำลังกายกล้ามเนื้อต้นขาแข็งแรงขึ้นถึงระดับที่สามารถกระชับเข้าได้ดีแล้ว จึงค่อยๆ เริ่มเดินให้เร็วขึ้นได้

- การปั่นจักรยาน ที่มีความสูงของอานหนึ่งให้สูงกว่าปกติเล็กน้อยหรือให้พอเหมาะ เพื่อลดการงอเข่าที่มากเกินไป **หลีกเลี่ยง การถีบจักรยานที่ตั้งความฝืด ระดับความสูงไม่เหมาะสม จะเพิ่มความบาดเจ็บให้กับข้อเข่าได้ เพราะมีการเสียดสีกันของข้อเข่า**





✚ การออกกำลังกายในน้ำเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุดสำหรับผู้ที่มีการเข้าเสื่อม น้ำมีแรงพยุงตัวทำให้ข้อเข่ารับน้ำหนักน้อยลง จึงเหมาะกับผู้มีอาการปวดเข่าและมีน้ำหนักตัวมาก แรงหนีตของน้ำ ทำให้ต้องออกแรงมากขึ้น ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้ดี ส่วนอุณหภูมิของน้ำที่พอเหมาะประมาณ 25 องศาเซลเซียสจะให้ความสดชื่นแก่ร่างกาย ส่วนอุณหภูมิที่ใกล้เคียงกับร่างกาย เช่น 35 องศาเซลเซียสจะช่วยลดปวด กล้ามเนื้อคลายตัวได้ดีในผู้ที่มีข้อตึง ยึด

✚ ควรออกแรง หรือออกกำลังกายเป็นประจำ พอประมาณ รูปแบบใดรูปแบบหนึ่งไม่เกิน 30 นาทีต่อครั้ง ควรหยุดพักเป็นระยะหรือเปลี่ยนรูปแบบการออกกำลังกาย เพื่อมิให้ข้อต่ออยู่ในท่าทางซ้ำๆ กันนานเกินไป

✚ ในผู้ที่มีปัญหาข้อเข่า ควรหลีกเลี่ยงกีฬาที่ต้องใช้การหมุนหรือการลงน้ำหนักในทิศทางต่างๆ มากๆ เช่น

☐ การวิ่งจ็อกกิ้ง เทนนิส แบดมินตัน เวลาที่วิ่งตัวลอย น้ำหนักจะกระแทกลงที่ข้อเข่า ทำให้กระดูกอ่อนผิวข้อเสียดสีกันรุนแรง ส่งผลให้ผิวกระดูกอ่อนเสียหาย สึกบางลงได้

☐ กระโดดเชือก หรือเต้นแอโรบิคบางท่าที่มีการกระโดดหรือบิดงอหัวเข่ามาก เพราะจะมีแรงกระทำต่อข้อเข่าสูงมากถึง 7-9 เท่าของน้ำหนักตัว

☐ ออกกำลังกายแบบโยคะ พบว่า ทำให้ข้อเข่าหลวม กระดูกสันหลังหลวมจากการแอ่นอก กระดูกขบกันได้



การใช้อุปกรณ์เครื่องช่วย และวิธีอื่น ๆ

✚ ในรายที่ปวดมาก ควรพักข้อ ไม่เดินหรือเคลื่อนไหวข้อมากนัก

✚ การใช้อุปกรณ์พยุงข้อ หรือส้นเข่า อาจเลือกใช้ในผู้ที่มีปัญหาข้อเสื่อมที่เป็นมากแล้ว ซึ่งความมั่นคงของข้อลดลง เนื่องจากกล้ามเนื้อรอบข้อลีบลง รวมถึงเอ็นรอบข้อก็มีการเปลี่ยนแปลงด้วย อย่างไรก็ตาม ส้นเข่าอาจใส่พยุงข้อในระยะที่มีการเคลื่อนไหวหรือเดิน แต่หากใช้ต่อเนื่องยาวนาน กล้ามเนื้อโดยรอบข้อจะยิ่งลีบลงได้ ดังนั้นจำเป็นต้องมีการบริหารกล้ามเนื้อรอบข้ออย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่องร่วมด้วย

✚ ใช้อุปกรณ์ช่วยเดินหากเดินได้ไม่สะดวก เช่น ไม้เท้าหรือร่มที่มีความแข็งแรงโดยมีจุดยางอุดส่วนปลายร่มเพื่อกันลื่น จะช่วยในการพยุงตัวได้ดี ที่สำคัญช่วยลดแรงกดที่ข้อเข่าได้ถึงร้อยละ 25 โดยถือไม้เท้าด้านตรงข้ามกับเข่าที่ปวด หากปวดเข่าทั้ง 2 ข้างให้ถือข้างที่ถนัด

✚ ประคบความเย็น หรือความร้อน เพื่อลดความปวด อักเสบ บวม

☐ ถ้าเข่าอักเสบ ร้อน แดง ช้ำ หรือ บวมใน 24 ชั่วโมงแรก ควรใช้ความเย็นประคบ อาจใช้แผ่นเจลเย็น หรือน้ำแข็งใส่ถุงพลาสติก ห่อผ้าบางๆ ประคบบริเวณนั้นนาน 15-20 นาที ทำซ้ำ วันละ 2-3 ครั้ง ควรระวังหากรู้สึกแสบผิว หรือปวดมาก ให้หยุดประคบทันที ถ้าปวดเข่า เมื่อย ตึงยึด หลังใช้งานข้อเข่า หรือเข่าบวมเกิน 24 ชั่วโมง ให้ประคบด้วยความร้อน เช่น ลูกประคบ กระเป๋าน้ำร้อนขวดใส่น้ำร้อนซึ่งเป็นการให้ความร้อนขึ้นจะให้ผลในการคลายกล้ามเนื้อ