



5. การใช้อุปกรณ์ชนิดต่างๆ เพื่อบรรเทาปวด ได้แก่

5.1 การประคบเย็น เมื่อมีอาการปวด บวมร้อน ช่วงอักเสบ ใช้ถุงน้ำแข็งหรือแผ่นเจลเย็น วางครั้งละ 15-20 นาที ทำซ้ำวันละ 2-3 ครั้ง

5.2 การใช้อุปกรณ์ช่วยพยุงในผู้ป่วยที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมและไม่มั่นคง แต่ต้องบริหารกล้ามเนื้อต้นขา เพื่อสร้างความแข็งแรงของข้อเข่าด้วย

5.3 การใช้ไม้หรือรอมช่วยพยุง ช่วยลดแรงกระทำต่อเข่าได้ถึง 25% โดยปลายไม้ไม่ต้องมีจุดยกกันลื่น และถือตรงข้ามเข่าที่ปวด

5.4 การใช้ยาแก้ปวด ยานวด ยาต้านการอักเสบ ยาคลายกล้ามเนื้อ ตามที่แพทย์แนะนำ

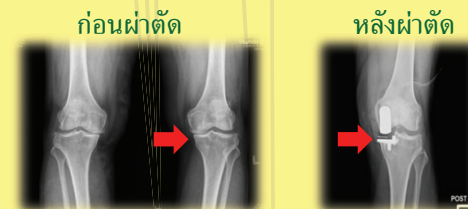
• แบบผ่าตัด

มีได้หลายวิธี โดยการจะเลือกวิธีการผ่าตัดแบบใดนั้นขึ้นอยู่กับระยะความรุนแรงของโรค และคำแนะนำของแพทย์ผู้ทำการรักษา เช่น

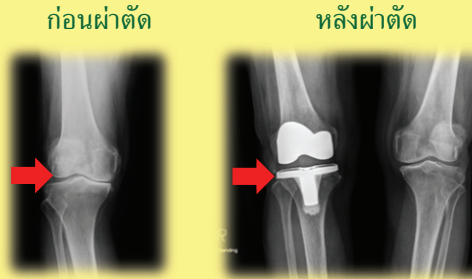
1. การผ่าตัดปรับแนวกระดูก



2. การผ่าตัดข้อเข่าเทียมแบบบางส่วน



3. การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าทั้งหมด



ความรู้ด้านสุขภาพ
สำหรับผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม



จัดทำโดย

นายวินัย ฤกษ์มงคล
งานการพยาบาลตรวจรักษาผู้ป่วยนอก

ที่ปรึกษา

อ.นพ. จตุรงค์ พรรัตนมณีวงศ์

สนับสนุนการพิมพ์โดย
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

พิมพ์ครั้งที่ 1
จำนวน 3000 ฉบับ
ปี พ.ศ. 2558
รหัสหน่วยงาน NS 04210355863
สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



โรคข้อเข่าเสื่อม (Osteoarthritis of Knee)



โครงการสอนสุขศึกษาในหอผู้ป่วย
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช

SIPI : NS1023158



โรคข้อเข่าเสื่อม



ข้อเข่าเสื่อม

เป็นโรคที่เกิดจากกระดูกอ่อนผิวข้อ เสื่อมสภาพ บางลง ผุกร่อน เกิดการอักเสบ ทำให้เยื่อหุ้มข้อหนาตัวขึ้น มีน้ำภายในข้อมากขึ้น เมื่อเสื่อมมากขึ้นเข้าอาจ โกง ผิดรูป กล้ามเนื้อรอบเข่าลีบลง

อาการ

ปวดข้อเข่าเวลาเคลื่อนไหว ยืน เดินลงน้ำหนัก เป็นมากข้อเข่าผิดรูป ขาโก่งมากขึ้น จนไม่สามารถยืน เดินได้

สาเหตุ

1. **ปฐภูมิ** ได้แก่ อายุมาก การใช้งานหนักของข้อเข่า เพศหญิงเป็นมากกว่าเพศชาย 2-3 เท่า อ้วนน้ำหนักเกิน โดยประเมินจากดัชนีมวลกาย >25 คำนวณโดยใช้ $\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)} / \text{ส่วนสูง (เมตร)}^2$ เช่น สูง 160 ซม. น้ำหนัก 75 กก.

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{75}{(1.60 \times 1.60)} = 29.30 = \text{อ้วน}$$

2. ทุติยภูมิ ได้แก่

- เคยได้รับบาดเจ็บบริเวณข้อเข่า
- โรคที่มีการอักเสบต่างๆ เช่น โรคเกาต์ รูมาตอยด์
- การติดเชื้อในข้อเข่ามาก่อน

การรักษา

- **แบบไม่ผ่าตัด** กรณีข้อเข่ายังเสื่อมไม่มาก

1. การปรับเปลี่ยนท่าทางการทำกิจวัตรประจำวัน ได้แก่ ไม่นั่งพับเพียบ นั่งยองๆ นั่งขัดสมาธิคุกเข่า ควรนอนเตียงสูงระดับเข่าไม่นอนกับพื้น ใช้ไม้เท้า-ยันเท้า

โรคข้อเข่าเสื่อม



แทนการนั่งกับพื้น ลดการขึ้น - ลงบันได ใช้ห้องน้ำชักโครกแทนนั่งยองๆ ใช้รถลากจูงแทนการแบก - หิ้วสิ่งของที่มีน้ำหนักมาก



2. การควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน โดยการควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย เช่น การรับประทานอาหารจำพวกผักผลไม้อย่างน้อยครึ่งหนึ่งของอาหารทั้งหมด ลดอาหารจำพวกแป้ง - น้ำตาล และดไขมันทรานส์ ได้แก่ อาหารทอด กะทิเคี้ยวแตกมัน ผลิตภัณฑ์ครีม - เนยเทียม (ขนมอบกรอบ คุกกี้ พาย โดนัท)

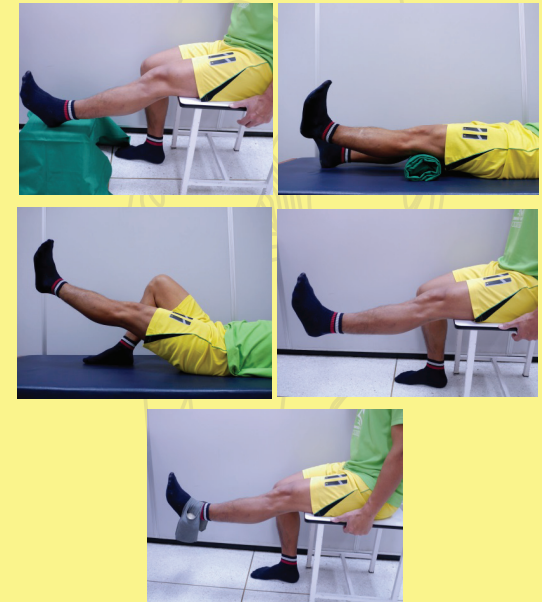


โรคข้อเข่าเสื่อม

3. การบริหารกล้ามเนื้อต้นขาให้แข็งแรง จะลดแรงกระทำต่อเข่า

ทำการบริหารกล้ามเนื้อต้นขา 5 ท่า

โดยการเกร็งกล้ามเนื้อไว้ นับ 1-10 คลาย-พัก ทำที่ละข้าง ซ้ำละ 20-30 ครั้ง/รอบ จำนวน 3 รอบ ดังภาพประกอบ



4. การเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายสำหรับโรคข้อเข่าเสื่อมเพื่อสุขภาพโดยรวมแข็งแรงและกล้ามเนื้อแข็งแรงมากขึ้นต้องไม่มีการกระแทก หรือบิดหมุนข้อเข่า

กีฬาที่ควรหลีกเลี่ยง : กระโดดเชือก วิ่งจ็อกกิ้ง แบดมินตัน
 กีฬาที่แนะนำ : การเดินเร็ว ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ

