

2. ยาทาเฉพาะที่ ประเภทยาแก้ปวดและต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ และ แคปไซซิน (Capsaicin) ใช้ทาขนาดซึ่งจะกระตุ้นให้เกิดความร้อนเฉพาะที่
3. ยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs) ในรูปของยารับประทานและยา ฉีด ช่วยลดอาการปวดและอักเสบได้ดี ควรใช้อย่างระมัดระวัง โดยเฉพาะใน ผู้สูงอายุ ผู้ที่ได้รับยาสเตียรอยด์ ยาป้องกันการแข็งตัวของเลือด หรือผู้ที่เป็น โรค ภาวะอาหาร หรือมีปัญหา หอบหืด ตับ ไต หัวใจ และสังเกตผลข้างเคียงของ ยาที่พบได้ เช่น ไม่สบายท้อง ท้องอืด ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ถ่ายอุจจาระสี ดำ ตื่นคัน พืชต่อตับ ไต ยากลุ่มนี้อาจทำให้บวมและความดันโลหิตสูงขึ้น ข้อแนะนำไม่ควรใช้ยาติดต่อกันเป็นเวลานาน
4. ยากลากัลลามีนีอ การอักเสบทำให้กล้ามเนื้อโดยรอบเกร็งตึงได้ การใช้ยากลากัลลามีนีอจะช่วยลดอาการเหล่านี้ได้
5. ยาแก้ปวดที่เข้าด้วยอนุพันธ์ฝิ่น ใช้ในกรณีปวดรุนแรง หรือผู้ที่มีโรคประจำตัว ซึ่งใช้ยากลุ่มอื่นไม่ได้ แต่ห้ามใช้ในผู้มีปัญหาตับอักเสบ ยากลุ่มนี้มีผลข้างเคียง ได้แก่ ท้องผูก ง่วงซึม เวียนศีรษะ ความดันโลหิตต่ำ ต้องระวังการหกล้ม
6. ยาพุงหรือลดความเสื่อม เช่น Glucosamine sulfate, Diacerein, น้ำไขข้อเทียม สามารถลดอาการปวด และอาจเปลี่ยนโครงสร้างกระดูกอ่อนข้อต่อ ยากลุ่มนี้ออกฤทธิ์ช้า ราคาแพง ไม่ควรใช้ในผู้ที่ข้อเสื่อมรุนแรง
7. ยาฉีดสเตียรอยด์เข้าข้อ สามารถลดอาการปวดในช่วงสั้นๆ 2-3 สัปดาห์ ไม่ ควรฉีดประจำ เนื่องจากจะทำลายกระดูกอ่อนข้อต่อได้ ใช้ในกรณีที่ปวด เจ็บบพล้นเท่านั้น แต่แนะนำให้หลีกเลี่ยง

ที่มา: ราชวิทยาลัยแพทยออร์โธปิดิกส์แห่งประเทศไทย, แนวทางเวชปฏิบัติ โรคข้อเข่าเสื่อม, กทม; 2554.  
ภาควิชาออร์โธปิดิกส์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี, คู่มือโรคข้อเข่าเสื่อม, กทม; 2550

## คู่มือดูแลสุขภาพ

### โรคข้อเข่าเสื่อม

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสวนตม

อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย

ชื่อ.....สกุล.....

เลขที่บัตรประชาชน.....

บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ตำบล.....

## ประวัติการเจ็บป่วย

### ผลการประเมินแบบออกฟอร์ด (Oxford Knee Score)

- ยังไม่พบอาการผิดปกติ (40-48 คะแนน)
- เริ่มมีอาการข้อเข่าเสื่อม (30-39 คะแนน)
- มีอาการโรคข้อเข่าเสื่อมระดับปานกลาง (20-29 คะแนน)
- เป็นโรคข้อเข่าเสื่อมระดับรุนแรง (0-19 คะแนน)

### แบบประเมินการใช้งานข้อเข่า\_แบบสั้น (KOOS-PS)

1. ลูกเข่าจากเตียง ○ไม่เลย ○เล็กน้อย ○ปานกลาง ○มาก ○มากที่สุด
2. สวมถุงน่องหรือถุงเท้า ○ไม่เลย ○เล็กน้อย ○ปานกลาง ○มาก ○มากที่สุด
3. ลูกเข่าจากเก้าอี้ ○ไม่เลย ○เล็กน้อย ○ปานกลาง ○มาก ○มากที่สุด
4. ก้มหยิบของจากพื้น ○ไม่เลย ○เล็กน้อย ○ปานกลาง ○มาก ○มากที่สุด
5. หมุนบิดขาบนเข่า ○ไม่เลย ○เล็กน้อย ○ปานกลาง ○มาก ○มากที่สุด
6. ลูกเข่า ○ไม่เลย ○เล็กน้อย ○ปานกลาง ○มาก ○มากที่สุด
7. ย่อเข่าหรือนั่ง ○ไม่เลย ○เล็กน้อย ○ปานกลาง ○มาก ○มากที่สุด

### โรคประจำตัว

1. ....
2. ....

## การรักษาเบื้องต้น

### การประคบเย็นและการประคบร้อน

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



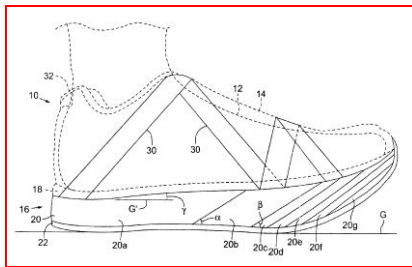
### ยาที่ใช้บรรเทาอาการข้อเข่าเสื่อม

ใช้ยาตามแผนการรักษาของแพทย์ หรือปรึกษาเภสัชกร ยาที่ใช้รักษา ได้แก่

1. ยาแก้ปวดพาราเซตามอล เป็นยาที่ควรเลือกใช้เป็นอันดับแรกในกรณีที่ปวดไม่มาก เพราะให้ประสิทธิผลดี และปลอดภัย รับประทาน 2 เม็ด วันละ 4 ครั้ง (4 กรัม/วัน) เพื่อให้ได้ระดับยาในการรักษา ซึ่งโอกาสเป็นพิษต่อดับน้อยมาก ถ้าไม่เป็นโรคตับหรือดื่มสุราจัด

**การออกกำลังกายโดยการเดิน**

การเดินเร็วเหมาะสมกับผู้ป่วย ในที่กล้ามเนื้อต้นขามีความแข็งแรงพอ แต่หากกล้ามเนื้อไม่แข็งแรง ควรเดินช้าๆ หรือเดินเท่าที่จำเป็น และเมื่อออกกำลังกายกล้ามเนื้อต้นขาแข็งแรงขึ้นถึงระดับ ที่สามารถกระชับเข้าได้ดีแล้ว จึงค่อยๆ เริ่มเดินให้เร็วขึ้นได้ ขณะเดินควรเลือกรองเท้าที่กระชับและมี พื้นรองเท้านุ่ม พอสวมควร เดิน หรือเดินเร็ว เดินครั้งละ 20-45 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง



**การใช้อุปกรณ์เครื่องช่วย และวิธีอื่นๆ**

ในรายที่ปวดมาก ควรพักข้อ ไม่เดินหรือเคลื่อนไหวข้อมากนัก

การใช้อุปกรณ์พยุงข้อ หรือสนับเข่า อาจเลือกใช้ในผู้ที่มีปัญหาข้อเสื่อมที่เป็นมาก มีความมั่นคงของข้อลดลง กล้ามเนื้อรอบข้อลีบลง แต่หากใช้ต่อเนื่องยาวนาน กล้ามเนื้อโดยรอบข้อจะยิ่งลีบลงได้ ดังนั้นจำเป็นต้องมีการบริหารกล้ามเนื้อ รอบข้อ อย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่องร่วมด้วย

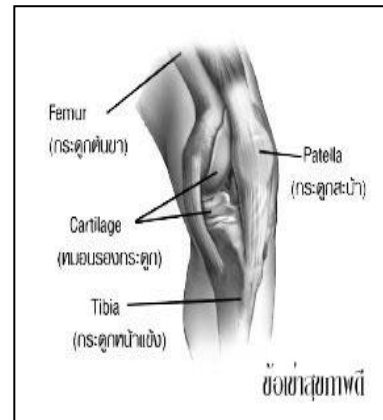
การใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน หากเดินได้ไม่สะดวก เช่น การใช้ไม้เท้าเพื่อช่วยในการพยุงตัวช่วยลดแรงกดที่ข้อเข่าได้ถึงร้อยละ 25 โดยถือไม้เท้าด้านตรงข้ามกับเข่าที่ปวด หากปวดเข่าทั้ง 2 ข้างให้ถือข้างที่ถนัด

**แนวปฏิบัติการดูแล โรคข้อเข่าเสื่อม**

โรคข้อเข่าเสื่อมเป็นโรคหนึ่งในสิบโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญอันก่อให้เกิด ผู้สูงอายุทุพพลภาพในประเทศไทย มีผลกระทบต่อ การประกอบอาชีพอาชีพหรือ การใช้ชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีพยาธิสภาพที่กระดูกอ่อนผิวข้อ อันก่อให้เกิดอาการ ปวดจากผิวข้อชำรุดและการอักเสบ

ดังนั้นหากประชาชนหรือผู้ที่เริ่มมีอาการข้อเข่าเสื่อมมีความรู้ สามารถดูแล ตนเองเพื่อชะลอความเสื่อม หรือบรรเทาอาการของข้อเข่าเสื่อม ก็จะส่งผลต่อ คุณภาพชีวิตที่ดีในระยะยาว

**โครงสร้างของข้อเข่า**

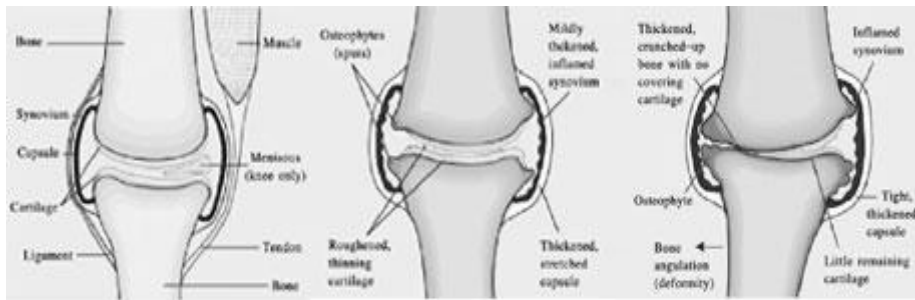


ข้อเข่าประกอบด้วย กระดูก 3 ชิ้น ได้แก่ กระดูกต้นขา กระดูกหน้าแข้ง และกระดูก สะบ้า ยึดติดกันด้วยเส้นเอ็นซึ่งเป็นส่วน ปลายของกล้ามเนื้อนับว่าเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ข้อเข่าแข็งแรง ผิวสัมผัสของกระดูกทั้ง สามจะมีเยื่อข้อ เซลล์ประสาทรับความรู้สึก และมีกระดูกอ่อนค่อนข้างหนาคลุมอยู่ กระดูกอ่อนนี้มีลักษณะเรียบ มันวาว และผิว

ลื่น ทั้งนี้เพื่อรับแรงกระแทกที่เกิดขึ้นขณะมีการเคลื่อนไหวข้อ และทำให้รูปร่าง กระดูกพอดีกัน ช่วยให้ข้อมั่นคงภายในข้อเข่ามีน้ำหล่อเลี้ยงช่วยในการหล่อลื่นและ ถ่ายนำหนัก

**พยาธิสภาพ**

โรคข้อเข่าเสื่อม เป็นโรคที่มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมของข้อเข่า จากการที่กระดูกอ่อนของเข่ามีการเสื่อมสภาพและมีภา รสสูญเสียน้ำของน้ำหล่อเลี้ยงเข่า เมื่อมีการเคลื่อนไหวของข้อเข่า ก็จะเกิดการเสียดสี ผิวของกระดูกอ่อนจะแข็ง ไม่เรียบ เมื่อข้อเข่าเคลื่อนไหวจะเกิดเสียงดังในข้อ เกิดอาการเจ็บปวด หากข้อเข่ามีการอักเสบก็จะมี การสร้างน้ำข้อเข่าเพิ่มทำให้เกิดการบวม ตึง เมื่อมี การเสื่อมมากขึ้น ข้อเข่าก็จะมี การโก่งงอ ทำให้เกิดอาการปวดเข่าทุกครั้งที่มีการเคลื่อนไหว



ข้อปกติ

ข้อเริ่มเสื่อม

ข้อเสื่อมแล้ว

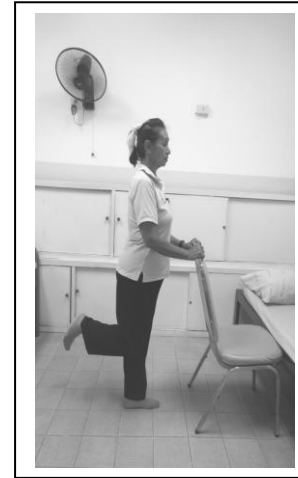


ข้อปกติ



ข้อเข่าเสื่อม

**11. การบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังในท่ายืน**



1. ให้ผู้ป่วยยืนตรง มือสองข้างจับพนักเก้าอี้ หรือโต๊ะไว้
  2. ผู้ป่วยย่อเข่าข้างที่ต้องการบริหารขึ้นประมาณ 90 องศา เกร็งค้างในท่าย่อเข่าไว้ 5 วินาที แล้วเหยียดเข่าลงในท่ายืนตรง
  3. ทำ 10 ครั้งต่อรอบ วันละ 3-4 รอบ
- ประโยชน์ ช่วยเพิ่มความแข็งแรงและควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อสะโพกและ เข่า ด้านหลังและเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของเข่า

**12. การออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน**



เป็นการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพของระบบหัวใจและหลอดเลือด(แอโรบิก) วิธีการ ควรปรับเบาะนั่งให้เสมอกับข้อสะโพก ในขณะที่ยืน ปั่นด้วยความเร็วพอประมาณครั้งละ 20-45 นาที สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง

หลีกเลี่ยง การปั่นจักรยานในระยะที่มีการอักเสบ บวมของเข่า และในผู้ป่วยที่มีระยะการดำเนินโรคในระดับรุนแรง

### 9. การบริหารกล้ามเนื้อต้นขาในด้านข้างในท่ายืน



1. ให้ผู้ป่วยยืนตรง มือสองข้างจับพนักเก้าอี้หรือโต๊ะไว้
  2. กางขาข้างที่ต้องการบริหารออกไป ด้านข้างพอประมาณ ตัวตรง เกร็งค้างไว้ 5 วินาที แล้วหุบขาเข้ามาที่เดิม
  3. ทำ 10 ครั้งต่อรอบ วันละ 3-4 รอบ
- ประโยชน์** ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสะโพกด้านข้าง

### 10. การบริหารกล้ามเนื้อสะโพกและต้นขาด้านหน้าทั้งสองขาในท่ายืน



1. ให้ผู้ป่วยยืนตรง มือสองข้างจับพนักเก้าอี้หรือโต๊ะไว้
  2. กางขาสองขาพอประมาณ แล้วย่อเข่าสองข้างลงช้าๆอย่าให้เข่าเลยปลายเท้าค้างไว้ 5 วินาที แล้วเหยียดเข่าเข้ามาที่เดิม
  3. ทำ 10 ครั้งต่อรอบ วันละ 3-4 รอบ
- ประโยชน์** ช่วยเพิ่มความแข็งแรงและควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อสะโพกและเข่า

**\*\* หลีกเลี่ยงการย่อเข่าลงต่ำๆ ขึ้น-ลงเร็วๆ และการหมุนเข่า \*\***

### สาเหตุความเสื่อมของข้อเข่า

#### 1. ความเสื่อมที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของผิวกระดูกอ่อนตามวัย ได้แก่

- อายุ พบว่า อายุ 40 ปี เริ่มมีข้อเสื่อม และอายุ 60 ปี เป็นข้อเข่าเสื่อมได้ถึงร้อยละ 40
- เพศ ผู้หญิงพบมากกว่าผู้ชาย 2-3 เท่า ซึ่งอาจ เกี่ยวข้องกับการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อของร่างกาย
- น้ำหนักตัวที่เกิน น้ำหนักตัวมีความสัมพันธ์อย่างมากกับเข่า เสื่อม พบว่าน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น 0.5 กิโลกรัม จะเพิ่มแรงที่กระทำต่อข้อเข่า 1-1.5 กิโลกรัม
- การใช้งาน ท่าทาง กิจกรรมที่มีแรงกดต่อข้อเข่ามาก เช่น การ นั่งคุกเข่า พับเพียบ ขัดสมาธิ ขึ้นลงบันไดบ่อยๆ เป็นต้น
- ความบกพร่องของส่วนประกอบของข้อ เช่น ข้อเข่าหลวม กล้ามเนื้อต้นขาอ่อนแรง

- #### 2. ความเสื่อมแบบทราบสาเหตุ เช่น เคยประสบอุบัติเหตุมีการบาดเจ็บที่ ข้อเส้นเอ็น การบาดเจ็บเรื้อรังที่บริเวณข้อเข่าจากการ ทำงานหรือการเล่นกีฬา โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ เก๊าท์ ข้ออักเสบติดเชื้อ โรคของต่อมไร้ท่อ เช่น อ้วน เป็นต้น

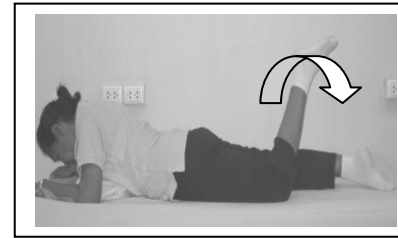
## อาการ

- **อาการปวด** มีลักษณะปวดตื้อ ๆ ทั่ว ๆ ไปบริเวณข้อ อาการปวดมักเป็นเรื้อรัง และมากขึ้นเมื่อใช้งาน หรือลงน้ำหนักบนข้อนั้น ๆ อาการจะทุเลาลงเมื่อพัก การใช้งานหากการดำเนินโรครุนแรงขึ้นอาจทำให้ปวดตลอดเวลาแม้ กลางคืนหรือขณะพัก บางรายมีอาการตึงบริเวณพับเข่า
- **ข้อฝืด** พบได้บ่อย มักเป็นตอนเช้าแต่ไม่เกิน 30 นาที อาการฝืดอาจเกิดขึ้น ชั่วคราวในช่วงแรกของการเคลื่อนไหวหลังจากพักเป็นเวลานาน เรียกว่า ปรากฏการณ์ข้อหนืด
- **ข้อบวมและผิดรูป** อาจพบขาโก่ง หรือเข่าจิ้ง ข้อที่บวมเป็นการบวมจาก กระดูกงอกไปนบริเวณข้อ



- **สูญเสีย** การเคลื่อนไหวและการทำงาน ผู้ป่วยมีอาการเดินไม่สะดวก
- **มีเสียงดังกรอบแกรบ** ในข้อเข่าขณะเคลื่อนไหว

## 7. การบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังด้วยการงอเข่าในท่านอนคว่ำ



1. ให้ผู้ป่วยนอนคว่ำ
2. ให้ผู้ป่วยสลับงอ-เหยียดเข่าเข้าหากันซ้ำๆ เท่าที่ทำได้ทำ 10 ครั้งต่อรอบ  
ทำวันละ 4 รอบ

**ประโยชน์** ช่วยเพิ่มความแข็งแรง และควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อ สะโพกและ เข่า ด้านหลังและเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของเข่าในท่างอ

## 8. การบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าในท่านั่ง



1. ให้ผู้ป่วยนั่งที่เก้าอี้หรือเตียงเท้า 2 ข้าง ตะตะถึงพื้น
2. ออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อขาให้เข่าเหยียด ตรงทำสลับ ซ้ายและขวา โดย ออกแรง พอประมาณ เกร็งกล้ามเนื้อค้างไว้ ประมาณ 5 วินาที แล้วคลายกล้ามเนื้อ
3. ทำซ้ำ 10-15 ครั้งต่อรอบ วันละ 3-4 รอบ

**ประโยชน์** ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเข่าด้านหน้า และทำให้กระดูกสะบ้า เคลื่อนไปบนข้อเข่าได้สะดวก ลดการเกิดข้อฝืด

**\*\*ข้อห้าม ห้ามผู้ป่วยเตะขาหรือแกว่งขาเร็วๆ เพราะข้อเข่าจะเสียดสีกัน\*\***

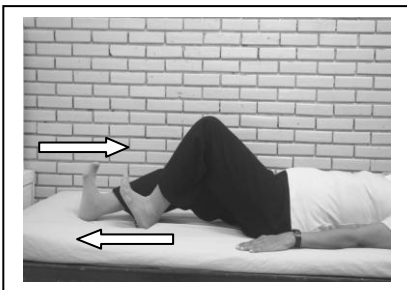
### 5. การบริหารกล้ามเนื้อสะโพกด้านหลังและด้านใน



1. ผู้ป่วยนอนหงายชันเข่า 2 ข้าง
2. ผู้ป่วยออกแรงเกร็งยกกันขึ้นพื้นพื้นเล็กน้อย พร้อมกับหุบขาสองข้างหนีบฝ่าคางไว้ 5 วินาที (นับ 1-5) แล้วเอาก้นลง ดังรูป
3. ทำ 10 ครั้งต่อรอบ ทำวันละ 3-4 รอบ

**ประโยชน์** ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสะโพกด้านหลังและด้านใน และเพิ่มความมั่นคงในขณะเดิน

### 6. การบริหารกล้ามเนื้อสะโพกและต้นขาด้านหน้า



1. ให้ผู้ป่วยนอนหงาย ชันเข่า 2 ข้าง
2. ให้ผู้ป่วยกดสันเท้าติดเตียงสลับงอ-เหยียด เข่าขวา-ซ้าย ซ้ำๆ ลงน้ำหนัก 15-30 เพอร์เซ็นต์ เท่าที่ทำได้ทำ 10 ครั้งต่อรอบ ทำวันละ 4 รอบ

**ประโยชน์** ช่วยเพิ่มความแข็งแรงและควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อสะโพก เข่า และข้อเท้า และเพิ่มความมั่นคงในขณะเดิน

### การจำแนกระดับความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อม ตามแนวทางของการประเมินของ Oxford Knee Score

1. ไม่พบความผิดปกติแต่เป็นกลุ่มเสี่ยง
2. เริ่มมีอาการของโรคข้อเข่าเสื่อม
3. โรคข้อเข่าเสื่อมระดับปานกลาง
4. โรคข้อเข่าเสื่อมระดับรุนแรง

### เป้าหมายของการดูแล ซะลอลการ

- ลดอาการปวด ลดการอักเสบของข้อ
- ส่งเสริมให้ข้อสามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ ป้องกันข้อไม่ให้ถูกทำลายมากยิ่งขึ้น
- สามารถช่วยเหลือตนเองได้ และดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข

### การรักษา

#### 1. การรักษาโดยวิธีไม่ใช้ยา

โดยการประคับประคองด้วยการลดแรงกดที่ข้อเข่า ร่วมกับการทำให้กล้ามเนื้อ ต้นขาแข็งแรงขึ้น ซึ่งจะเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายจะค่อยๆ ซ่อมแซมส่วนของข้อที่เสื่อมได้ มีดังนี้

- การได้รับคำแนะนำการใช้ข้อเข่าอย่างถูกต้องและพอเพียง และเมื่อปฏิบัติตัวเหมาะสม จะมีส่วนช่วยให้อาการปวดทุเลา ทำกิจวัตรประจำวันต่างๆ ได้ดีขึ้น ถึงแม้จะเป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ก็ตาม

- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ข้อ
- การควบคุมน้ำหนักตัว
- การบริหารกล้ามเนื้อและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- การใช้อุปกรณ์เครื่องช่วย และวิธีอื่นๆ

2. การใช้ยา
3. การผ่าตัด

**การปฏิบัติตนเมื่อเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม**

1. การปรับเปลี่ยนอิริยาบถและสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมในชีวิตประจำวัน เพื่อมิให้ข้อเสื่อมมากขึ้นและยืดอายุการใช้งานของข้อให้ยาวนานที่สุด
  - การนั่ง ควรนั่งบนเก้าอี้ ควรมีที่รองแขนเพื่อช่วยในการพยุงตัวลุกขึ้นยืนได้สะดวก ไม่ควรนั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิ นั่งคุกเข่า นั่งยองๆ หรือนั่งราบบนพื้น หลีกเลี่ยงการนั่งหรือยืนนิ่งๆ นานๆ เพราะการที่ข้อเข่าอยู่ในท่าเดิมนานๆ เพื่อลดแรงกดที่ข้อเข่าและป้องกันไม่ให้ผิวข้อเข่าเสียดสี มีการเปลี่ยนอิริยาบถ เช่น ลุกขึ้นเดินไปมาอย่างน้อยทุก 1-2 ชั่วโมง หรือนั่งเหยียดขา เตะขาเบาๆ บริหารกล้ามเนื้อต้นขาพร้อมด้วยเป็นพักๆ เป็นต้น การไปวัด ฟังเทศน์ นั่งสมาธิ สวดมนต์ที่บ้าน อาจหลีกเลี่ยงโดยนั่งเก้าอี้ แทน



ทำนั่ง

ทำยืน

**3. การบริหารกล้ามเนื้อข้อสะโพกบนเตียง**



1. ให้ผู้ป่วยนอนหงายชันเข่าหนึ่งข้าง ขาที่จะบริหารเหยียดตรง
2. ผู้ป่วยเกร็งยกขาข้างที่เหยียดตรงให้ข้อสะโพกขึ้นประมาณ 45 องศา ค้างไว้ 5 วินาที (นับ 1-5) แล้ววางลง

3. ทำ 10 ครั้งต่อรอบ วันละ 3-4 รอบ ประโยชน์ ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสะโพกและเข่าด้านหน้า และเพิ่มความมั่นคงในขณะที่เดิน

**4. การบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านข้างบนเตียง**



1. ให้ผู้ป่วยนอนตะแคง
2. ขาด้านล่างงอเข่า ขาด้านบนเหยียดตรง หลังตรง
3. ผู้ป่วยออกแรงเกร็งกางขาด้านบนขึ้นพอประมาณ ค้างไว้ 5 วินาที (นับ 1-5) แล้วหุบขา ลง ทำ 10 ครั้งต่อรอบ ทำวันละ 3-4 รอบ





### ประโยชน์

ช่วยยืดและผ่อนคลายกล้ามเนื้อต้นขาและกล้ามเนื้อน่อง ลดอาการปวดตึงบริเวณด้านหลังข้อเข่า

### 4. การบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าบนเตียง



1. ให้ผู้ป่วยนอนหงายบนพื้น เตี้ยงม้วนผ้าห่มหรือผ้าขนหนูผืนใหญ่เป็นก้อนกลมรองใต้เข่า
2. ออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อขาให้เข่าเหยียดตรง โดย ออกแรงพอประมาณ เกร็ง กล้ามเนื้อค้างไว้ ประมาณ 5 วินาที (นับ 1-5 ซ้ำๆ) แล้วคลายการเกร็งกล้ามเนื้อ
3. ทำซ้ำ 10-15 ครั้งต่อรอบ วันละ 3-4 รอบ

**ประโยชน์** ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาด้านหน้าและทำให้กระดูกสะบ้าเคลื่อนไปบนข้อเข่าได้สะดวก ลดการเกิดข้อฝืด

- **การนอน** ควรนอนบนเตียงสูงระดับเข่า ไม่ควรนอนราบกับพื้น เพราะระหว่างลงนอนหรือลุกขึ้นยืนจะต้องใช้แรงจากข้อเข่าเพื่อช่วยในการเปลี่ยนท่าทางอย่างมาก
- **ควรพักอาศัยอยู่ชั้นล่าง** และขึ้นลงบันไดให้น้อยที่สุด จับราวบันไดเมื่อขึ้นลง เนื่องจาก ขณะก้าวขึ้น หรือลงบันได ข้อเข่าต้องรับน้ำหนักถึง 3-4 เท่า ขณะขึ้นบันไดใช้เท้าข้างที่ไม่ปวดเข่าก้าวนำ และขณะลงบันไดใช้เท้าข้างที่ปวดเข่าก้าวนำหลีกเลี่ยงการเดินขึ้นลงที่ลาดชันซึ่งจะมีแรงกดที่ข้อเข่ามากกว่าการขึ้นลงบันได
- **การยืน** ควรยืนตรงให้น้ำหนักตัวลงขาทั้งสองข้างเท่าๆกัน
- **การเดิน** ควรเดินบนพื้นราบ ควรใส่รองเท้าแบบมีสันเดี่ยวหรือไม่มีสัน พื้นนุ่ม กระชับพอเหมาะ จะช่วยลดแรงกระแทกต่อข้อได้ และถ้าไม่แน่ใจในการทรงตัว ควรใช้ไม้เท้า



\*\* หลีกเลี่ยงการยกหรือถือของหนักๆ ควรช่วยกันถือ หรือใช้เครื่องทุ่นแรงช่วย เช่น กระเป๋าที่มีล้อลาก รถเข็น \*\*

- **การใช้ห้องน้ำ** ควรใช้ชักโครก หรือถ้าเป็นห้องส้วมซึมหรือส้วมนั่งของ ควรใช้เก้าอี้นั่งมีรูตรงกลาง หรืออุปกรณ์ 3 ขา มาวางครอบบนส้วมซึมแทน บริเวณด้านข้างที่ชักโครกควรทำราวจับเพื่อพยุงตัวขึ้นยืนได้สะดวก

ในผู้ที่มีปัญหาเข้าอ่อน เข้าทรุด ควรมีราวเกาะในห้องน้ำ และในบ้าน ป้องกันการหกล้ม



- **การควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม**

ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน ควรลดน้ำหนักหรือควบคุมไม่ให้เพิ่มขึ้น เพื่อลดแรงกดหรือกระแทกบนข้อต่อในทุกอริยาบถที่เคลื่อนไหว กล่าวคือ ขณะยืน หรือเดิน ข้อเข่าจะต้องรับน้ำหนัก 2-3 เท่าของน้ำหนักตัวผู้นั้น การลดน้ำหนักต้องอาศัยกำลังใจ วินัยในการควบคุมตัวเอง ความเข้าใจในเรื่องโภชนาการ และการออกกำลังกายที่ถูกต้อง จากการศึกษาพบว่าเมื่อลดน้ำหนักลง 5 กิโลกรัม ทำให้ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคข้อเสื่อมได้ถึงร้อยละ 50

### 3. การบริหารกล้ามเนื้อ และออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การบริหารกล้ามเนื้อต้นขามีความสำคัญมาก หากกล้ามเนื้อมัดนี้ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อใหญ่มีความแข็งแรง ก็จะมีส่วนเสริมสร้างความมั่นคงให้กับข้อเข่าจะช่วยชะลอข้อเข่าเสื่อมได้โดยป้องกันแรงกดดันที่ข้อในขณะที่ใช้ข้อเข่าในการลุกขึ้น และยังป้องกันแรงกระแทกที่กระทำต่อข้อเข่าในขณะที่เดิน

วัตถุประสงค์ของการบริหาร มีดังนี้

1. **เพิ่มพิสัยการเคลื่อนไหวของข้อ :** เพื่อป้องกันการหดรั้งของกล้ามเนื้อและป้องกันข้อฝืดหรือยึดติดแข็ง
2. **เพิ่มกำลังกล้ามเนื้อให้แข็งแรง:** การเกร็งกล้ามเนื้อนานประมาณ 6 วินาที จึงคลาย พัก และทำซ้ำด้วยความถี่ 10-15 ครั้ง/รอบ ทำซ้ำ 2-3 รอบ วันละ 3-4 เวลา เช่น เช้ากลางวัน เย็นหรือก่อนนอน โดยเริ่มทำจาก น้อยๆ ตามความสามารถก่อน ค่อยเป็นค่อยไป ไม่หักโหม
3. **เพิ่มความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด**

ตัวอย่างการบริหารกล้ามเนื้อ

1. **การยืดกล้ามเนื้อหลังต้นขาและน่อง**
  1. ผู้ป่วยนั่งบนพื้น หรือบนเตียงเหยียดขาสองข้าง
  2. ใช้ผ้าคล้องที่ฝ่าเท้าข้างที่ปวดเข่า ออกแรงดึงเข้าหาตัว ค้างไว้ 10-15 วินาที (นับ 1-15 ซ้ำๆ) แล้วผ่อนแรงดึงผ้า
  3. ให้ทำ 10-15 ครั้งต่อรอบ ทำวันละ 3-4 รอบ