



สารพันปัญหา “โรคปวดหลัง”



ศูนย์โรคปวดหลัง
โรงพยาบาลลานนา จ.เชียงใหม่



ปวดเข่า ... อย่าปล่อยไว้นาน ต้องรักษา

“ปัญหาอาการปวดเข่า เป็นปัญหาที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศ ทุกวัย โดยมีสาเหตุและปัจจัยเสริมหลายประการ จึงควรจะมีการปฏิบัติตัวอย่างถูกต้อง และป้องกันอาการปวดเข่าที่อาจเกิดขึ้นจากสาเหตุต่างๆ เพื่อสุขภาพเข่าที่ดีอยู่เสมอ”



สาเหตุของการปวดเข่า

นพ.ศิริชัย ลือวิฑูรเวชกิจ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูกและข้อ ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา กล่าวถึงปัญหาอาการปวดเข่าว่า “จริงๆ แล้วเกิดขึ้นจากหลากหลายสาเหตุ ทั้งอาจเกิดจากปัจจัยภายในร่างกายของเรา เช่น เรื่องของอายุที่มากขึ้นทำให้อาจเป็นโรคเข่าเสื่อมได้ง่าย น้ำหนักตัวที่มากเกินไป โรคภัยต่างๆ เช่น โรคเก๊าท์ , รูมาตัสซึม หรือความผิดปกติของข้อเข่าแต่กำเนิด เช่น ขาโก่ง เป็นต้น รวมทั้งอาจเกิดจากปัจจัยภายนอกประกอบด้วย เช่น เกิดอุบัติเหตุ การใช้ข้อเข่าที่มากเกินไป เช่น นักกีฬาในประเภทต่างๆ ซึ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นสาเหตุให้เกิดอาการปวดเข่าได้



อาการเริ่มแรกเตือนให้รู้ว่าเข่ากำลังมีโรค

เจ็บปวด พบได้บ่อยที่สุด อาจจะปวดแบบเมื่อยๆ หรือแบบเป็นๆ หายๆ ในบางรายอาจจะปวดแบบเฉียบพลันและปวดรุนแรง

เข่าบวม มักจะเกิดจากมีเลือดออกภายในข้อ แต่เข่าบวมที่เกิดซ้ำๆ มักเกิดจากความผิดปกติขององค์ประกอบภายในข้อ

เข่าอ่อนหรือเข่าสะดุดติด ที่พบบ่อย คือมีบางอย่างเกิดขึ้นภายในข้อทำให้ข้อ หรือเหยียดเข่าทันทีไม่ได้

เข่าฝืดหรือยึดติด มักจะเกิดหลังจากนั่งเข่านานๆ แล้วลุกขึ้น



ข้อควรปฏิบัติเพื่อป้องกันอาการปวดเข่า

วิธีการปฏิบัติเพื่อป้องกันอาการปวดเข่าที่ดีที่สุดคือ การไม่ใช้งานเข่ามากเกินไป รวมทั้งการรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมมากๆ แต่เราก็คงจะหลีกเลี่ยงการใช้งานเข่าไม่ได้ เพราะชีวิตต้องเดิน และต้องใช้งานอยู่เสมอ แต่ก็มีข้อปฏิบัติง่ายๆ ด้วย เช่น การไม่นั่งขัดสมาธิ , พับเพียบ และนั่งยองๆ นานเกินไป ควบคุมน้ำหนักให้สมส่วนไม่มากเกินไป รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้งานเข่ามากเกินไป เช่น ยกของหนัก เล่นกีฬาหักโหม หรือยืนเดินนานๆ



เมื่อเรารู้ตัวว่ากำลังประสบปัญหาเกี่ยวกับข้อเข่า

หรือกำลังอยู่ในช่วงการรักษา อันดับแรกควรจะพยายามงดการใช้เข่าในช่วงนั้น หรือหากจะต้องเดิน ควรมีไม้เท้าหรือเครื่องพยุงตัวเพื่อไม่ให้เข่ารองรับน้ำหนักมากเกินไป และควรทำกายภาพบริหารเข่าเป็นประจำ และพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง

หากท่านใดที่มีปัญหาเกี่ยวกับอาการปวดเข่า สามารถติดต่อรับคำปรึกษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญได้ที่ ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา โทรศัพท์ : 053-999-777



นพ.ศิริชัย ลือวิฑูรเวชกิจ
แพทย์ประจำศูนย์โรคปวดหลัง
โรงพยาบาลลานนา

หากท่านใดที่มีปัญหาอาการปวดหลัง สามารถเขียนคำถาม แล้วส่งมาปรึกษาแพทย์ได้ทาง E-mail : lanna@lanna-hospital.com
หรือทาง Fanpage Facebook : <https://www.facebook.com/lannahospital>

*** คำถามที่ได้รับการคัดเลือกมาตอบ จะได้รับของที่ระลึกจากศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา เชียงใหม่