

Knee Osteoarthritis

การถ่ายภาพบำบัด
ในโรคข้อเข่าเสื่อม

นิตาพฤต สมกุลทวี

นักกายภาพบำบัด แผนกกายภาพบำบัด
โรงพยาบาลลานนา

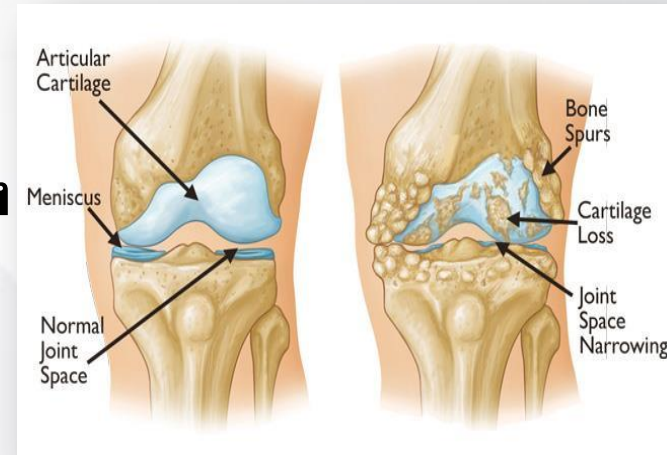


“เรา:เป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ”

Line ID:@lannahospital

ข้อเข่าเสื่อม (OA KNEE) ก็อะไร

- ◆ การที่กระดูกอ่อนของข้อมีการเสื่อมสภาพ
- ◆ มีการสูญเสียคุณสมบัติของน้ำหล่อเลี้ยงเข่า
- ◆ กระดูกอ่อนไม่สามารถเป็นเบาะรองรับน้ำหนัก
- ◆ เมื่อมีการเคลื่อนไหวของเข่าก็จะเกิดการเสียดสี และเกิดการสึกหรอของกระดูกอ่อน ผิวของกระดูกอ่อนจะแข็งผิวไม่เรียบ



ชนิดของข้อเข่าเสื่อม

โรคข้อเข่าเสื่อมปฐมภูมิ (Primary knee osteoarthritis)

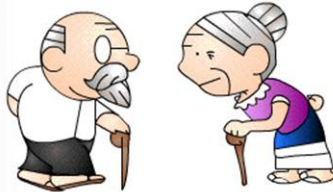
มีการเปลี่ยนแปลงแบบถดถอยสัมพันธ์กับปัจจัย เช่น อายุที่เพิ่มขึ้น ความอ้วน และการใช้งานของข้อเข่า

โรคข้อเข่าเสื่อมทุติยภูมิ (Secondary knee osteoarthritis)

มีความผิดปกติของกระดูกและข้อแต่กำเนิด ได้รับบาดเจ็บบริเวณ ผีวข้อ (Trauma) การอักเสบของโครงสร้างภายในข้อ ข้อไม่มีความมั่นคง



ปัจจัยเสี่ยง (Risk factors)



✚ อายุ 50 ขึ้นไป

✚ ความอ้วน น้ำหนักตัวมาก แรงกดต่อข้อเข่าก็จะยิ่งมีมากขึ้น

✚ เพศ เพศหญิงจะมีความรุนแรงได้มากกว่าเพศชายถึง 2 เท่า

✚ พันธุกรรม ข้อเข่าผิดรูปตั้งแต่กำเนิด

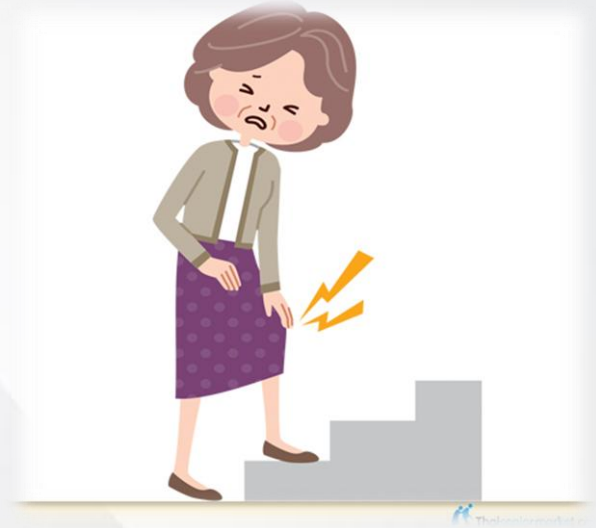
✚ การได้รับบาดเจ็บของข้อ (Trauma) มีกระดูกหักหรือการบาดเจ็บ

อันมีผลต่อการเคลื่อนไหวของข้อซ้ำๆหลายครั้งโดยไม่ได้รับการรักษา



อาการแสดงที่สังเกต,

- อาการปวดเข่า พบบ่อยที่สุด
- มีเสียงในข้อ
- อาการบวม
- ข้อเข่าโก่ง
- ข้อเข่ายึดติด
- กล้ามเนื้อรอบๆข้อมีขนาดเล็กลงและไม่มีแรง



การกีดการจวางว้ข้อเข้าเส้อม

คำถามหลัก	มีอาการปวดเข้าใน 1 เดือนที่ผ่านมาหรือไม่ บ่อยเท่าใด
-----------	---

ไม่ปวดเลย	ไม่ต้องถามข้อต่อไป เพราะ คุณ <u>ไม่เสี้ยง</u> ที่เข้าจะเส้อม
ปวดนานๆ ครั้งไม่บ่อย เมื่อย ตึง	

ปวดเกือบทุกวัน ปวดทุก วันหายปวดไม่เท่าไรก็ ปวดอีก	<u>เสี้ยง</u> ที่จะข้อเข้าเส้อม
---	---------------------------------



คำถามรอง	ให้สังเกตตัวเอง หรือตอบคำถามเหล่านี้	ไม่ใช่	ใช่
1	ตื่นนอนเช้า เขาจะฝืด แข็ง ยึด ต้องขยับเข่าจึงจะคล่อง และใช้งาน เดิน ยืน ได้ ใช้เวลาขยับไม่เกิน 30 นาที		
2	ถ้าขยับเข่า งอเหยียด ด้วยตัวเอง มีเสียง ครืดคราด ในข้อเข่า ชัดเจน		
3	กดเจ็บที่กระดูกรอบข้อเข่า		
4	สังเกตดูด้วยตาว่า ข้อเข่า <u>ข้างที่ปวด</u> ใหญ่กว่าปกติ กระดูกข้อป่องออก		
5	คลำข้อเข่าด้วยหลังมือ <u>ไม่พบ</u> ข้ออุ่น		

ผู้ที่เสียงต่อเขาเสื่อมคือผู้ที่ตอบคำถามหลักว่า "ปวดเข่า" และตอบคำถามรองว่า "ใช่" 3 ข้อขึ้นไป



แนวทางการรักษา



ผ่าตัด

ฉีดสเตียรอยด์
เข้าข้อ



ยาต้านการอักเสบชนิด
ไม่ใช่สเตียรอยด์



ยาแก้ปวด ยาทา



วิธีการทางกายภาพบำบัด

การให้ความรู้ ลดน้ำหนัก ออก
กำลังกาย





Do's & Don'ts

- ✓ ควรลดน้ำหนักอย่างถูกต้อง
- ✓ การเลือกใส่รองเท้าที่เหมาะสม
- ✓ นั่งถ่ายบนโถนั่งชักโครก
- ✓ ที่นอนควรมีความสูงระดับเข่า
- ✓ การประคบอุ่นบริเวณข้อเข่า

- ✗ หลีกเลี่ยงการนั่งอเข่า
- ✗ หลีกเลี่ยงการเดินขึ้นลงบันได
- ✗ หลีกเลี่ยงการยืนหรือนั่งท่าเดิวนานๆ



การรักษาทางกายภาพบำบัด

ลดอาการเจ็บปวดและลดการอักเสบของข้อ ใต้แก้ว

- ❖ การบำบัดด้วยความร้อนหรือความเย็น
- ❖ การบำบัดด้วยกระแสไฟฟ้าความถี่ต่ำ
- ❖ การใช้คลื่นความร้อนต้นและความร้อนลึก
- ❖ การใช้คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า(SWD)
- ❖ เลเซอร์ (LASER)



การออกกำลังกายข้อเท้าเสื่อม

จุดประสงค์

- 😊 ช่วยลดอาการปวด
- 😊 บรรเทาอาการตึงรั้งของกล้ามเนื้อและเอ็นยึดติด
- 😊 เพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อรอบข้อเท้า
- 😊 เพื่อให้ข้อเท้าสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างเต็มที่



โรงพยาบาลอานนา

ท่าบริหารพืชเท้าเสื่อม

ท่าที่ 1 เหมาะสำหรับผู้ที่ขยับเขยื้อนเข้ามากแล้วเจ็บ

วิธี >> นั่งเหยียดขาข้างที่จะออกกำลังใช้หมอนเล็กหรือผ้าขนหนู ม้วนรองใต้เข่า กดหมอนลงโดยปลายเท้าไม่ยกลอย

จำนวนครั้ง >> เกร็งค้างไว้ 5-10 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง



ท่าที่ 2

วิธี >> นั่งห้อยขาบนเก้าอี้ อาจมีหมอนเล็กหรือผ้าขนหนูรองใต้เข่า เหยียดข้อเข่าให้ขาขึ้นตรงๆ อย่างช้าๆ

จำนวนครั้ง >> เกร็งเข่าค้างไว้ 5-10 วินาทีแล้วค่อยๆ วางลงอย่างช้าๆ ทำสลับกันข้างละ 10 ครั้ง



ท่าที่ 3

วิธี >> นั่งไขว่ขาโดยกดขาบนลงและขาล่าง
เหยียดขึ้นเกร็งต้านกัน ทำสลับกันทั้ง 2 ข้าง ท่านี้ช่วย
ให้กล้ามเนื้อหน้าขาและท้องขาแข็งแรงขึ้น

จำนวนครั้ง >> เกร็งค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 3 เซต



ท่าที่ 4

วิธี >> ย่อเข่าโดยการยื่นพิงผนัง ห่างจากผนังประมาณ 30 เซนติเมตร กดหลังให้แนบฝา ค่อยๆ ย่อเข่าลง เกร็งไว้ 5-10 วินาที แล้วค่อยๆ เหยียดตัวขึ้นตรง ทำซ้ำ

จำนวนครั้ง >> ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง



ท่าที่ 5 ยืดกล้ามเนื้อขาด้านหน้า

วิธี >> ยืนเกาะพนักเก้าอี้ หรือกำแพง สะโพก
เหยียดตรง งอเข่าข้างที่ต้องการจะยืด ใช้มือข้าง
เดียวกันจับข้อเท้าไว้ ดันขึ้นเบาๆ ให้เท้าชิดกันมาก
ที่สุด จนรู้สึกตึงต้นขาด้านหน้า

จำนวนครั้ง >> ค้างไว้ 10-20 วินาที ทำ 3 ครั้ง



ท่าที่ 6 ยืดกล้ามเนื้อเอว

วิธี >> ยืนเอามือ 2 ข้างดันกำแพงโดยขาที่
ต้องการจะยืดอยู่ด้านหลัง เข่าเหยียดตรง ส้นเท้า
ติดพื้น

จำนวนครั้ง >> ค้างไว้ 10-20 วินาที ทำ 3 ครั้ง



ท่าที่ 7 ยืดกล้ามเนื้อขาด้านหลัง

วิธี >> นั่งเหยียดขาข้างที่ต้องการจะยืด กระจก
ปลายเท้าขึ้นตรง

โน้มตัวไปด้านหน้าจนรู้สึกตึงต้นขาด้านหลัง

จำนวนครั้ง >> ค้างไว้ 10-20 วินาที ทำ 3 ครั้ง



ข้อแนะนำในการออกกำลังกาย

- อบอุ่นร่างกาย(Warm up) และ ยืดกล้ามเนื้อ
- ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
- การผ่อนคลายหลังจากออกกำลังกาย (Cool down) ยืดกล้ามเนื้ออีกครั้ง
- ไม่ควรออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวรุนแรง เร็วหรือกระชาก
- หลีกเลี่ยงท่าที่ทำให้เข่าบิด พับงอ รับน้ำหนักเป็นเวลานาน



Thank you



“เรา:เป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณภาพมาตรฐาน บริการประทับใจ”

Line ID:@lannahospital