



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

อาการปวดเข่า มีก็สาเหตุ ไม่ใช่ผู้สูงวัยก็เป็นได้

อาการปวดเข่า ไม่จำเป็นต้องเป็นเข่าเสื่อมเสมอไป และไม่ได้เกิดกับผู้สูงอายุเท่านั้น แต่สามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศ ทุกวัย ไม่ว่าจะเป็น วัยกลางคน นักกีฬา ผู้ที่บาดเจ็บจากการออกกำลังกายก็อาจเกิดขึ้นได้เช่นกัน

สาเหตุของอาการปวดเข่า

เพ็ญพิชชากร แสนคำ นักกายภาพบำบัดจาก คลินิกกายภาพบำบัดอริยะ ไลฟ์เซ็นเตอร์ เผยว่า อาการปวดเข่ามีหลายแบบ และเกิดขึ้นจากหลายสาเหตุ ที่พบบ่อยคือ อาการปวดเข่าจากเข่าเสื่อม กล้ามเนื้ออ่อนแรง กล้ามเนื้อไม่สมดุล ซึ่งลักษณะอาการจะแตกต่างกันออกไป

อาการปวดเข่า จากเข่าเสื่อม

อาการปวดเข่าจากเข่าเสื่อม มักจะเกิดขึ้นกับผู้สูงวัยที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่พบในผู้มีน้ำหนักตัวมาก ลักษณะอาการที่แสดงว่าเป็นโรคเข่าเสื่อม คือ

- มีอาการปวดเข่า โดยปกติจะปวดเมื่อมีการเคลื่อนไหว หรือมีการเดินลงน้ำหนัก เมื่อพักจะดีขึ้น หากเป็นมากจะปวดตลอดเวลา
- ข้อติดแข็ง ส่วนมากจะพบในตอนเช้าเมื่อตื่นนอนใหม่ๆ หรือเมื่อพักในท่าใดท่าหนึ่งนานๆ ต่อเนื่องโดยไม่ได้ขยับ
- บวมรอบข้อ อาจพบร่วมกับอาการแดงและร้อนเมื่อลองคลำบริเวณรอบเข่า
- มีการผิดรูปของข้อเข่า ซึ่งเกิดจากผิวข้อ (Cartilage) บางลง แล้วตัวของกระดูกมีการเสียดสีกัน จนเกิดกระดูกงอก ทำให้เข่าผิดรูปและขยาย ซึ่งพบว่าผู้ที่มีเข่าเสื่อมอย่างรุนแรง รอบข้อเข่าจะใหญ่ขึ้น
- มีเสียงดังภายในข้อเข่า ซึ่งเสียงที่เกิดขึ้นอาจมาจากการเสียดสีของผิวข้อภายในข้อเข่า



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

อาการปวดเข่าจากกล้ามเนื้อทำงานไม่สมดุลกัน

มักจะเกิดขึ้นกับนักกีฬาบางประเภท ที่ต้องใช้เข่ารับน้ำหนักมาก เช่น นักวิ่ง นักปั่นจักรยาน นักบาสเกตบอล นักฟุตบอล นักกอล์ฟ ฯลฯ ลักษณะอาการ คือ

- อาการปวดจะปวดเสียวแปล็บๆ ด้านนอกหรือด้านในของข้อ หรือไม่ก็ด้านหน้าเข่าได้ลุกสะบ้า ไม่ได้ปวดลึกๆ ลงไปในข้อเข่า
- อาการปวดมักร่วมกับอาการตึงรั้วจากต้นขาหรือข้อสะโพก
- อาการปวดจะชัดเจน หลังจากทีเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายมา

อาการปวดเข่าจากกล้ามเนื้ออ่อนแรง

มักจะเกิดขึ้นกับผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย ทำงานอยู่ในท่าเดิมซ้ำๆ ต่อเนื่องเป็นเวลานาน และอยู่ในอิริยาบถเดิมๆ เช่น นั่งต่อเนื่องนานๆ และหากอยู่ในอิริยาบถที่ผิดแล้วด้วย ก็มักทำให้เกิดอาการปวดได้ง่าย



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

- อาการปวดเข่ามักจะชัดเจนในขณะที่ต้องอยู่ในท่าทางเดิมต่อเนื่องนานๆ
- อาการจะดีขึ้นเมื่อเปลี่ยนอิริยาบถ
- มีอาการปวดแบบล้าๆ เมื่อยๆ ไปทั้งขา
- มักเกิดร่วมกับอาการปวดกล้ามเนื้ออื่น ปวดข้อเท้าหรือน่อง

วิธีดูแลตัวเองเมื่อมีอาการปวดเข่า

ดังนั้นเมื่อมีอาการปวดเข่า ไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใด ควรดูแลตนเองเบื้องต้นด้วยวิธีนี้ดังต่อไปนี้

- เมื่อเริ่มมีอาการปวดเข่า ให้สังเกตว่ามีอาการบวมแดงร้อนหรือไม่ หากมี ในวันแรกของอาการปวดควรประคบด้วยแผ่นเย็น และวางพาดขาให้สูง
- ท่าทางใดที่ทำให้ปวดควรหยุดทำทันที ก่อนจนกว่าอาการจะหายดี
- หลีกเลี่ยงการยืน เดินนานๆ เพราะจะทำให้เข่าต้องรับน้ำหนักตัวตลอดเวลา และเพิ่มอาการบาดเจ็บมากขึ้น

หากดูแลตัวเองตามที่แนะนำข้างต้นแล้วภายใน 3-5 วันอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง ก่อนที่อาการจะลุกลาม.