

สารบัญ

ความรู้เรื่องโรคข้อเข่าเสื่อม	1
สาเหตุความเสื่อมของข้อเข่า	3
อาการ และอาการแสดงของโรคข้อเข่าเสื่อม	4
การรักษา	5
จะดูแลตนเองเพื่อถนอมข้อ เมื่อเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมได้อย่างไร	6
1. การปรับเปลี่ยนอิริยาบถและสภาพแวดล้อมให้ เหมาะสมในชีวิตประจำวัน	6
2. การควบคุมน้ำหนักตัว	8
3. การบริหารกล้ามเนื้อ และออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	10
4. การใช้อุปกรณ์เครื่องช่วย และวิธีอื่นๆ	15
ยาที่ใช้บรรเทาอาการข้อเข่าเสื่อม	16
การรักษาโดยการผ่าตัดเปลี่ยนผิวข้อเข่าเทียม	18
หากตัดสินใจจะผ่าตัด ก่อนผ่าตัดควรปฏิบัติตัวอย่างไร	22
วิธีการถนอมข้อเข่าเทียม	25

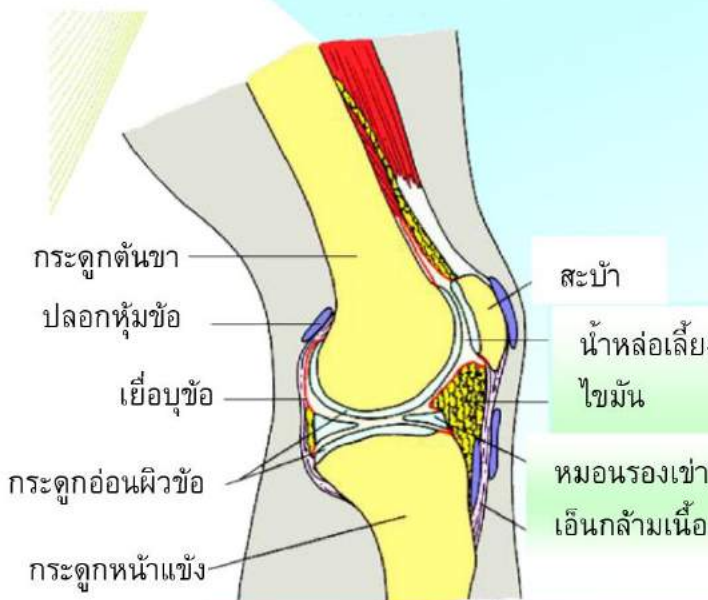
โรคข้อเข่าเสื่อม

โรคข้อเข่าเสื่อม เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ พบมากในวัยกลางคน และผู้สูงอายุ ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ผู้ที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมมาก ถ้าไม่ได้รับการรักษาหรือปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสม โรคจะดำเนินไปเรื่อยๆ อาจทำให้มีความเจ็บปวด ข้อเข่าผิดรูป เดินได้ไม่ปกติ การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่างๆ ก็ทำได้ไม่สะดวก จะมีความทุกข์ทรมานทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ



หากประชาชนหรือผู้ที่เริ่มมีอาการข้อเข่าเสื่อมมีความรู้ สามารถดูแลตนเองเพื่อชะลอความเสื่อม หรือบรรเทาอาการของข้อเข่าเสื่อม ก็จะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีในระยะยาว

โครงสร้างของข้อเข่า



ข้อเข่าประกอบด้วย กระดูก 3 ชิ้น ได้แก่ กระดูกต้นขา กระดูกหน้าแข้ง และกระดูกสะบ้า ยึดติดกันด้วยเส้นเอ็นซึ่งเป็นส่วนปลายของกล้ามเนื้อนับว่าเป็นส่วนสำคัญที่กล้ามเนื้อเหล่านี้เป็นส่วนสำคัญที่ของกระดูกทั้งสามจะมีเยื่อข้อเซลล์ประสาทรับความรู้สึก และมีกระดูกอ่อนค่อนข้างหนาคลุมอยู่

กระดูกอ่อนนี้มีลักษณะเรียบ มันวาว และผิวลื่น ทั้งนี้เพื่อรับแรงกระแทกที่เกิดขึ้นขณะมีการเคลื่อนไหวข้อ และทำให้รูปร่างกระดูกพอดีกัน ช่วยให้ข้อมั่นคงภายในข้อเข่ามีน้ำหล่อเลี้ยงช่วยในการหล่อลื่นและถ่ายน้ำหนัก

โรคข้อเข่าเสื่อม

หมายถึง โรคที่เกิดจากความเสื่อมของกระดูกอ่อนผิวข้อ ทั้งทางด้านรูปร่าง โครงสร้าง การทำงานของกระดูกข้อต่อและกระดูกบริเวณใกล้เคียง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไม่สามารถกลับสู่สภาพเดิมและอาจมีความเสื่อมรุนแรงขึ้นตามลำดับ

ลักษณะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของข้อเสื่อม



ผิวของ
ข้อ
ปกติ



ผิวของ
ข้อที่
เสื่อม

- กระดูกอ่อนผิวข้อนุ่มกว่าปกติ
- สีเปลี่ยนจากใสเป็นสีเหลือง
- มีการแตกของผิวข้อ
- กระดูกผิวข้อเริ่มบางลง
- ผิวไม่เรียบ ขรุขระและลู่ยออก
- มีกระดูกงอกบริเวณขอบกระดูก
- กระดูกใต้ผิวข้อหนา และแข็งขึ้น
- มีถุงน้ำเกิดขึ้นในกระดูก
- พิสัยการเคลื่อนไหวลดลง



เข่าปกติ



เข่าเสื่อม
ภาพรังสีข้อเข่า



เข่าเสื่อมรุนแรง

สาเหตุความเสื่อมของข้อเข่า

1. ความเสื่อมแบบปฐมภูมิ หรือไม่ทราบสาเหตุ เป็นภาวะที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของผิวกระดูกอ่อนตามวัย

ปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อความเสื่อมของข้อเข่า ได้แก่

- อายุ พบว่า อายุ 40 ปี เริ่มมีข้อเสื่อม อายุ 60 ปี เป็นข้อเข่าเสื่อมได้ถึงร้อยละ 40
- เพศ ผู้หญิงพบมากกว่าผู้ชาย 2-3 เท่า ซึ่งอาจเกี่ยวข้องกับการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อของร่างกาย
- น้ำหนักตัวที่เกิน น้ำหนักตัวมีความสัมพันธ์อย่างมากกับเข่าเสื่อม พบว่าน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น 0.5 กิโลกรัม จะเพิ่มแรงที่กระทำต่อข้อเข่า 1-1.5 กิโลกรัม ขณะเดียวกันเซลล์ไขมันที่มากเกินไปจะมีผลต่อเซลล์กระดูกอ่อนและเซลล์กระดูก ส่งผลให้ข้อเสื่อมเร็วขึ้น
- การใช้งาน ท่าทาง กิจกรรมที่มีแรงกดต่อข้อเข่ามาก เช่น การนั่งคุกเข่า พับเพียบ ขัดสมาธิ ขึ้นลงบันไดบ่อยๆ เป็นต้น
- ความบกพร่องของส่วนประกอบของข้อ เช่น ข้อเข่าหลวม กล้ามเนื้อต้นขาอ่อนแรง
- กรรมพันธุ์ โรคข้อเข่าเสื่อมมีหลักฐานการถ่ายทอดทางพันธุกรรมน้อยกว่าที่ข้อนิ้วมือเสื่อม



2. ความเสื่อมแบบทุติยภูมิ เป็นความเสื่อมที่ทราบสาเหตุ เช่น เคยประสบอุบัติเหตุมีการบาดเจ็บที่ข้อ เส้นเอ็น การบาดเจ็บเรื้อรังที่บริเวณข้อเข่าจากการทำงานหรือการเล่นกีฬา โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ เก๊าท์ ข้ออักเสบติดเชื้อ โรคของต่อมไร้ท่อ เช่น อ้วน เป็นต้น



อาการ และอาการแสดงของโรคข้อเข่าเสื่อม

ข้อเข่าเสื่อมเป็นภาวะที่เกิดขึ้นอย่างช้าๆ มักพบบ่อยในผู้ที่อายุเกิน 60 ปี พบมากในผู้หญิงและผู้ที่น้ำหนักตัวมาก มักเป็นทั้ง 2 ข้าง พบว่า เมื่อข้อเข่าข้างหนึ่งเริ่มเสื่อมแล้ว จะมีข้อเข่าอีกข้างเสื่อมอีกใน 11 ปีต่อมา

อาการในระยะแรก เริ่มปวดเข่าเวลาที่มีการเคลื่อนไหว เช่น เดิน ขึ้นลงบันได หรือนั่งพับเข่า อาการจะดีขึ้นเมื่อหยุดพักการใช้ข้อ ร่วมกับมีอาการข้อฝืดขัดโดยเฉพาะเมื่อหยุดการเคลื่อนไหวเป็นเวลานาน เมื่อขยับข้อจะรู้สึกถึงการเสียดสีของกระดูกหรือมีเสียงดังในข้อ



เมื่อมีภาวะข้อเสื่อมรุนแรง อาการปวดจะรุนแรงมากขึ้น บางครั้งปวดเวลากลางคืน อาจคลำส่วนกระดูกงอกได้บริเวณด้านข้างข้อ เมื่อเกร็งกล้ามเนื้อต้นขาเต็มที่就会有อาการปวดหรือเสียวบริเวณกระดูกสะบ้า หากมีการอักเสบจะมีข้อบวม ร้อน และตรวจพบน้ำในช่องข้อ ถ้ามีข้อเสื่อมมานานจะพบว่า เหยียดหรืองอข้อเข้าได้ไม่ค่อยสุด กล้ามเนื้อต้นขาลีบ ข้อเข่าโก่ง หลวม หรือบิดเบี้ยวผิดรูป ทำให้เดินและใช้ชีวิตประจำวันลำบาก และมีอาการปวดเวลาเดินหรือขยับ

เกณฑ์การวินิจฉัยโรคข้อเข่าเสื่อม

1. มีอาการปวดเข่า
2. ภาพรังสีแสดงกระดูกงอก
3. มีข้อสันนิษฐาน 1 ข้อ ดังต่อไปนี้

3.1 อายุเกิน 50 ปี

3.2 อาการฝืดแข็งในตอนเช้านานน้อยกว่า 30 นาที

3.3 มีเสียงกรอบแกรบขณะเคลื่อนไหวเข่า จากการเสียดสีของเยื่อหุ้มภายใน

ข้อ หรือเอ็นที่หนาตัวขึ้น ตลอดจนความขรุขระของกระดูกอ่อนที่บุปลายหัวกระดูก



ระยะของโรคข้อเข่าเสื่อม

- # ระยะที่ 1 ทำงานทุกอย่างได้ตามปกติ
- # ระยะที่ 2 ทำงานหนักไม่ได้
- # ระยะที่ 3 ทำกิจวัตรประจำวันได้
- # ระยะที่ 4 เดินไม่ไหว



เป้าหมายของการดูแล ชะลออาการ

- # ลดอาการปวด ลดการอักเสบของข้อ
- # ส่งเสริมให้ข้อสามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ ป้องกันข้อไม่ให้ถูกทำลายมากยิ่งขึ้น
- # สามารถช่วยเหลือตนเองได้ และดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข

การรักษา

1. การรักษาโดยวิธีไม่ใช้ยา โดยการประคับประคองด้วยการลดแรงกดที่ข้อเข่า ร่วมกับการทำให้กล้ามเนื้อต้นขาแข็งแรงขึ้น ซึ่งจะเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายจะค่อยๆ ซ่อมแซมส่วนของข้อที่เสื่อมได้ มีดังนี้

- # การได้รับคำแนะนำการใช้ข้ออย่างถูกต้องและพอเพียง และเมื่อปฏิบัติตัวเหมาะสม จะมีส่วนช่วยให้อาการปวดทุเลา ทำกิจวัตรประจำวันต่างๆ ได้ดีขึ้น ถึงแม้จะเป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ก็ตาม

- # ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ข้อ
- # การควบคุมน้ำหนักตัว
- # การบริหารกล้ามเนื้อและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- # การใช้อุปกรณ์เครื่องช่วย และวิธีอื่นๆ

2. การใช้ยา

3. การผ่าตัด



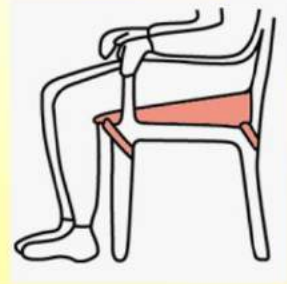
จะดูแลตนเองเพื่อถนอมข้อ เมื่อเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมได้อย่างไร

1. การปรับเปลี่ยนอิริยาบถและสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมในชีวิตประจำวัน

ประจำวัน เพื่อมิให้ข้อเสื่อมมากขึ้นและยืดอายุการใช้งานของข้อให้ยาวนานที่สุด

✚ การนั่ง ควรนั่งบนเก้าอี้ ควรมีที่รองแขนเพื่อช่วย

ในการพยุงตัวลุกขึ้นยืนได้สะดวก ไม่ควรนั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิ นั่งคุกเข่า นั่งยองๆ หรือนั่งราบบนพื้น เพราะท่านี้ทั้งดั่งกล่าวจะทำให้ผิวข้อเข่าเสียดสีกันมากขึ้น ส่งผลให้เกิดความเสื่อมเร็วขึ้น



■ หลีกเลี่ยงการนั่งหรือยืนนิ่งๆ นานๆ เพราะการที่ข้อเข่าอยู่ในท่าเดียวนานๆ จะทำให้กระดูกอ่อนซึ่งโดยปกติจะมีเลือดไปเลี้ยงน้อยมากอยู่แล้ว จะยิ่งขาดสารอาหารและออกซิเจนมากขึ้น จึงควรเปลี่ยนอิริยาบถ เช่น ลุกขึ้นเดินไปมาอย่างน้อยทุก 1-2 ชั่วโมง หรือนั่งเหยียดขา เตะขาเบาๆ บริหารกล้ามเนื้อต้นขาไปด้วยเป็นพักๆ เป็นต้น

■ หลีกเลี่ยงการนั่งพื้นทำกิจกรรมต่างๆ เช่น เลี้ยงเด็ก เตรียมอาหาร ทำการฝีมือ ทำงานบ้านต่างๆ เช่น

- การซักผ้า หลีกเลี่ยงการนั่งยองๆ ซัก ควรซักที่ละไม่มากนัก นั่งซักบนม้าเตี้ยๆ และเหยียดเข่า 2 ข้าง หรือนั่งเก้าอี้ หรือยืน หรือใช้เครื่องซักผ้า
- การรีดผ้า หลีกเลี่ยงการนั่งพื้นรีดผ้า ควรใช้การนั่งเก้าอี้ หรือยืนรีด และมีม้าเตี้ยๆ มารองพักขาข้างหนึ่งไว้เพื่อช่วยพักกล้ามเนื้อขาและหลัง
- หลีกเลี่ยงการนั่งก้มถูพื้นบ้าน ทำความสะอาดห้องน้ำ ควรใช้ไม้ม็อบถูพื้นแทน
- ไปวัด ฟังเทศน์ นั่งสมาธิ สวดมนต์ที่บ้าน อาจหลีกเลี่ยงโดยนั่งเก้าอี้ หรือขอบบันไดแทน

+ **การนอน** ควรนอนบนเตียงสูงระดับเข่า ไม่ควรนอนราบกับพื้น เพราะระหว่างล้มตัวลงนอนหรือลุกขึ้นยืนจะต้องใช้แรงจากข้อเข่าเพื่อช่วยในการเปลี่ยนท่าทางอย่างมาก

+ ควรพักอาศัยอยู่ชั้นล่าง และขึ้นลงบันไดให้น้อยที่สุด จับราวบันไดเมื่อขึ้นลง เนื่องจาก ขณะก้าวขึ้น หรือลงบันได ข้อเข่าต้องรับน้ำหนักถึง 3-4 เท่า ขณะขึ้นบันไดใช้เท้าข้างที่ไม่ปวดเข่าก้าวนำ และขณะลงบันไดใช้เท้าข้างที่ปวดเข่าก้าวนำ รวมทั้งเลี่ยงการเดินขึ้นลงที่ลาดชันซึ่งจะมีแรงกดที่ข้อเข่ามากกว่าการขึ้นลงบันได

+ **การยืน** ควรยืนตรงให้น้ำหนักตัวลงขาทั้งสองข้างเท่า ๆ กัน

+ **การเดิน** ควรเดินบนพื้นราบ ควรใส่รองเท้าแบบมีสันเตี้ยหรือไม่มีสัน พื้นนุ่ม กระชับพอเหมาะ จะช่วยลดแรงกระแทกต่อข้อได้ และถ้าไม่แน่ใจในการทรงตัวควรใช้ไม้เท้า

+ หลีกเลี่ยงการยกหรือถือของหนัก ๆ ควรช่วยกันถือ หรือใช้เครื่องทุ่นแรงช่วย เช่น กระเป๋ามีล้อลาก รถเข็น



+ **การใช้ห้องน้ำ** ควรใช้ชักโครก หรือถ้าเป็นห้องส้วมซึมหรือส้วมนั่งยอง ควรใช้เก้าอี้ที่มีรูตรงกลาง หรืออุปกรณ์ 3 ขา มาวางคร่อมบนส้วมซึมแทน บริเวณด้านข้างที่นั่งชักโครกควรทำราวจับเพื่อพยุงตัวขึ้นยืนได้สะดวก

+ ในผู้ที่มีปัญหาเข่าอ่อน เข่าทรุด ควรมีราวเกาะในห้องน้ำ และในบ้าน ป้องกันการหกล้ม

2. การควบคุมน้ำหนักตัว ควรอยู่ในเกณฑ์สมส่วน

เปรียบเทียบกับ

ค่าดัชนีมวลกาย (Body

Mass Index, BMI) จากสูตร

$$= \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร) ยกกำลัง 2}}$$

ค่าดัชนีมวลกาย	แปลผล
น้อยกว่า 18.5	ผอม
18.5 – 22.9	สมส่วน
23.0 – 24.9	น้ำหนักเกิน
25.0-29.9	อ้วน
มากกว่าหรือเท่ากับ 30	อ้วนรุนแรง

ตัวอย่างเกณฑ์น้ำหนักตัวเมื่อคำนวณตามดัชนีมวลกาย จำแนกตามความสูง

ส่วนสูง (เมตร)	น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)		
	น้ำหนักปกติ	น้ำหนักเกิน	อ้วน
1.50	41.6 – 51.5	51.6 - 56	มากกว่า 56
1.55	44.4 – 55.0	55.1 – 59.8	มากกว่า 59.8
1.60	47.3 – 58.6	58.7 – 63.7	มากกว่า 63.7
1.65	50.4 – 62.3	62.4 – 67.8	มากกว่า 67.8
1.70	53.5 – 66.2	66.3 – 72.0	มากกว่า 72
1.75	56.7 – 70.1	70.2 – 76.3	มากกว่า 76.3

☐ ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน ควรลดน้ำหนักหรือควบคุมไม่ให้เพิ่มขึ้น น้ำหนักตัวที่มาก จะเพิ่มแรงกดหรือกระแทกบนข้อต่อในทุกอริยาบถที่เคลื่อนไหว กล่าวคือ ขณะยืน หรือเดิน ข้อเข่าจะต้องรับน้ำหนัก 2-3 เท่าของน้ำหนักตัวผู้นั้น

☐ การลดน้ำหนักไม่ใช่เรื่องง่าย ต้องอาศัยกำลังใจ วินัยในการควบคุมตัวเอง ความเข้าใจในเรื่องโภชนาการ และการออกกำลังกายที่ถูกต้อง หากลดน้ำหนักได้แม้เพียงเล็กน้อย ก็ช่วยลดอาการปวดข้อได้

☐ มีผู้ทำการศึกษาในผู้หญิงที่มีน้ำหนักตัวเกินซึ่งมีอาการปวดเข่า เมื่อลดน้ำหนักลง 5 กิโลกรัม ทำให้ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคข้อเสื่อมได้ถึงร้อยละ 50



ข้อปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีของร่างกายและข้อ

- รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายให้พออิ่มทุกมื้อ
- รับประทานอาหารเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
- รับประทานพืชผักให้มาก และผลไม้เป็นประจำ
- รับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ เต้าหู้ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
- ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
- รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
- รับประทานอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
- งด หรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- ดื่มน้ำมากๆ ประมาณ 8 แก้วต่อวัน กระจุกอ่อนตามข้อต่างๆ มีน้ำเป็นส่วนประกอบมากถึงร้อยละ 70 และมีหน้าที่สำคัญในการหล่อลื่นและรับแรงกระแทกให้กับข้อที่แข็งแรง



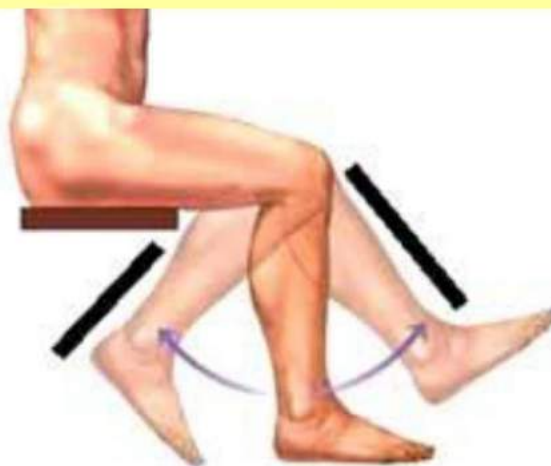
3. การบริหารกล้ามเนื้อ และออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การบริหารกล้ามเนื้อต้นขามีความสำคัญมาก หากกล้ามเนื้อมัดนี้ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อใหญ่มีความแข็งแรง ก็จะมีส่วนเสริมสร้างความมั่นคงให้กับข้อเข่าจะช่วยหล่อข้อเข่าเสื่อมได้โดยป้องกันแรงกดดันที่ข้อในขณะที่ใช้ข้อเข่าในการลุกขึ้นและยังป้องกันแรงกระแทกที่กระทำต่อข้อเข่าในขณะเดิน

วัตถุประสงค์ของการบริหาร มีดังนี้

✚ **เพิ่มพิสัยการเคลื่อนไหวของข้อ :** ขยับข้อนั้นๆ ให้สุดพิสัยในทุกทิศทางที่ข้อสามารถทำได้

✚ **เพิ่มกำลังกล้ามเนื้อให้แข็งแรง :** เกร็งกล้ามเนื้อนานประมาณ 6 วินาที จีงคลาย พัก และทำซ้ำด้วยความถี่ 20-30 ครั้ง/รอบ วันละ 2-3 รอบ หรือ 50-100 ครั้ง/วัน โดยเริ่มทำจาก น้อยๆ ตามความสามารถก่อน ค่อยเป็นค่อยไป ไม่หักโหมเมื่อกกล้ามเนื้อมีการปรับตัว จึงเพิ่มความถี่ให้มากขึ้นจนถึง 100 ครั้ง/วัน เมื่อบริหารได้ดี จะช่วย **เพิ่มความทนทาน**ในการใช้งานให้แก่กล้ามเนื้อนั้นๆ ด้วย



1. นอนหงาย ใช้หมอนใบย่อมขนาดหมอนข้างเด็ก เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 4-5 นิ้ว หนุนใต้เข่าให้เข่างอประมาณ 15 องศา กดเข่าลง พร้อมกระดกข้อเท้าขึ้น เกร็งไว้ นับ 1-10 (ประมาณ 6 วินาที) หรือเท่าที่ทำได้ ทำ 10-20 ครั้ง สลับข้างซ้าย ขวา วันละ 2-3 รอบ



ทำที่ 2. นอนหงาย ชันเข่าข้างหนึ่งขึ้น ขาอีกข้างหนึ่งเหยียดตรง ค่อยๆ ยกขาข้างที่เหยียดให้สูงประมาณ 1 ฟุต เกร็งค้างไว้ นับ 1-10 แล้วค่อยๆ วางขาลง ทำ 10-20 ครั้ง สลับข้างซ้าย ขวา วันละ 2-3 รอบ



ทำที่ 3. นั่งบนเก้าอี้โดยนั่งให้เต็มก้น งอเข่าทั้ง 2 ข้าง เท้าวางราบกับพื้น ค่อยๆ ยกขาข้างหนึ่งขึ้นจนเข่าเหยียดตรง เกร็งค้างไว้ นับ 1-10 แล้ววางขากับพื้นเช่นเดิม สลับขาซ้าย ขวา ทำ 10-20 ครั้ง วันละ 2-3 รอบ (กรณีที่ยังบริหารแล้วปวดเข่ามากขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่มีเข่าอักเสบหรือเสื่อมมาก ให้งดทำนี้ไว้ก่อน แนะนำ



บริหารท่าที่ 4. แทน)

ส่วนผู้ที่บริหารท่านี้ได้ดี เมื่อกล้ามเนื้อแข็งแรงดีขึ้นบ้าง อาจบริหารให้กล้ามเนื้อแข็งแรงมากยิ่งขึ้นโดยไม่ต้องใช้เวลาบริหารนาน ด้วยการ**เพิ่มการถ่วงน้ำหนักที่ข้อเท้า** เช่น **ถุงทราย** เริ่มจากน้ำหนัก 0.5 กิโลกรัม เมื่อข้อเท้าแบกรับน้ำหนักได้แล้วอาจค่อยๆ เพิ่มน้ำหนักถ่วงได้ถึง 2 กิโลกรัม ตามความเหมาะสม ยก 10 ครั้ง วันละ 2-3 รอบ



ท่าที่ 4. นั่งเก้าอี้ พาดขาบนเก้าอี้อีกตัวทางด้านหน้า พยายามเหยียดขาให้ตรงหรือเกร็งกล้ามเนื้อต้นขาค้างไว้ นับ 1-10 คลาย ทำ 10-20 ครั้ง ทำที่ละขา ทั้ง 2 ข้าง วันละ 2-3 รอบ



ท่าที่ 5. นั่ง งอเข่าทั้ง 2 ข้าง เท้าวางราบกับพื้น ใช้เข่าด้านตรงข้ามไขว้กดลงบนขาอีกข้างหนึ่ง ในขณะที่พยายามยกขาข้างให้เหยียดขึ้นเกร็งไว้ นับ 1-10 ทำสลับข้างกัน 10-20 ครั้ง



การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพข้อเข่า

โดยพิจารณาตามความเหมาะสมของสภาพร่างกายของแต่ละท่าน รวมถึงความรุนแรงของข้อเข่าเสื่อม และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขา จึงจะได้ประโยชน์ และไม่เกิดผลเสียจากการออกกำลังกาย

- ผู้ที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หรือ การออกกำลังกายเพื่อฝึกความทนทาน หรือแอโรบิค ด้วยความแรงระดับเบาถึงปานกลาง จะช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย ถ้าร่างกายมีการปรับตัว และฝึกฝนได้ดี ก็สามารถเคลื่อนไหวออกกำลังกายด้วยความแรงที่หนักขึ้น เพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้

- ควรเลือกชนิดการออกกำลังกายให้เหมาะสม เช่น

- ผู้ที่ไม่มั่นใจว่าจะสามารถออกกำลังกายได้ หรือเคยมีอาการเจ็บปวดขณะออกกำลังกาย ควรเริ่มบริหารร่างกายจากท่าง่าย ๆ จากน้อยไปหามาก บริหารท่าที่ไม่ทำให้เกิดอาการปวด ถ้าไม่สามารถออกกำลังกายวิธีใดๆ ได้ให้ใช้วิธีเดิน และถือว่าการทำกิจวัตรประจำวันต่างๆ เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง งานที่สามารถทำเองได้ก็ควรทำเอง เป็นต้น

- การเดินเร็วในรายที่กล้ามเนื้อต้นขามีความแข็งแรงพอ แต่หากกล้ามเนื้อไม่แข็งแรง ควรเดินช้าๆ หรือเดินเท่าที่จำเป็น และเมื่อออกกำลังกายแข็งแรงขึ้นถึงระดับที่สามารถกระชับเข่าได้ดีแล้ว จึงค่อยๆ เริ่มเดินให้เร็วขึ้นได้

- การปั่นจักรยาน ที่มีความสูงของอานนั่งให้สูงกว่าปกติเล็กน้อยหรือให้พอเหมาะ เพื่อลดการงอเข่าที่มากเกินไป **หลีกเลี่ยง การถีบจักรยานที่ตั้งความฝืด ระดับความสูงไม่เหมาะสม จะเพิ่มขนาดเจ็บให้กับข้อเข่าได้ เพราะมีการเสียดสีกันของข้อเข่า**





✚ การออกกำลังกายในน้ำเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุดสำหรับผู้ที่มีการเข้าเสื่อม น้ำมีแรงพยุงตัวทำให้ข้อเข่ารับน้ำหนักน้อยลง จึงเหมาะกับผู้ที่มีอาการปวดเข่าและมีน้ำหนักตัวมาก แรงหนืดของน้ำ ทำให้ต้องออกแรงมากขึ้น ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้ดี ส่วนอุณหภูมิของน้ำที่พอเหมาะประมาณ 25 องศาเซลเซียสจะให้ความสดชื่นแก่ร่างกาย ส่วนอุณหภูมิที่ใกล้เคียงกับร่างกาย เช่น 35 องศาเซลเซียสจะช่วยลดปวด กล้ามเนื้อคลายตัวได้ดีในผู้ที่มีข้อตึง ยึด

✚ ควรออกแรง หรือออกกำลังกายเป็นประจำ พอประมาณ รูปแบบใดรูปแบบหนึ่งไม่เกิน 30 นาทีต่อครั้ง ควรหยุดพักเป็นระยะหรือเปลี่ยนรูปแบบการออกกำลังกาย เพื่อมิให้ข้อต่ออยู่ในท่าทางซ้ำๆ กันนานเกินไป

✚ ในผู้ที่มีปัญหาข้อเข่า ควรหลีกเลี่ยงกีฬาที่ต้องใช้การหมุนหรือการลงน้ำหนักในทิศทางต่างๆ มากๆ เช่น

📌 การวิ่งจ็อกกิ้ง เทนนิส แบดมินตัน เวลาที่วิ่งตัวลอย น้ำหนักจะกระแทกลงที่ข้อเข่า ทำให้กระดูกอ่อนผิวข้อเสียดสีกันรุนแรง ส่งผลให้ผิวกระดูกอ่อนเสียหาย สึกบางลงได้

📌 กระโดดเชือก หรือเต้นแอโรบิคบางท่าที่มีการกระโดดหรือบิดองหัวเข่ามาก เพราะจะมีแรงกระทำต่อข้อเข่าสูงมากถึง 7-9 เท่าของน้ำหนักตัว

📌 ออกกำลังกายแบบโยคะ พบว่า ทำให้ข้อเข่าหลวม กระดูกสันหลังหลวมจากการแอ่นอก กระดูกขบกันได้



การใช้อุปกรณ์เครื่องช่วย และวิธีอื่น ๆ

- ✚ ในรายที่ปวดมาก ควรพักข้อ ไม่เดินหรือเคลื่อนไหวข้อมากนัก
- ✚ การใช้อุปกรณ์พยุงข้อ หรือสนับเข่า อาจเลือกใช้ในผู้ที่มีปัญหาข้อเสื่อมที่เป็นมากแล้ว ซึ่งความมั่นคงของข้อลดลง เนื่องจากกล้ามเนื้อรอบข้อลีบลง รวมถึงเอ็นรอบข้อก็มีการเปลี่ยนแปลงด้วย อย่างไรก็ตามสนับเข่าอาจใส่พยุงข้อในระยะที่มีการเคลื่อนไหวหรือเดิน แต่หากใช้ต่อเนื่องยาวนาน กล้ามเนื้อโดยรอบข้อจะยิ่งลีบลงได้ ดังนั้นจำเป็นต้องมีการบริหารกล้ามเนื้อรอบข้ออย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่องร่วมด้วย
- ✚ ใช้อุปกรณ์ช่วยเดินหากเดินได้ไม่สะดวก เช่น ไม้เท้าหรือร่มที่มีความแข็งแรงโดยมีจุดยางอุดส่วนปลายร่มเพื่อกันลื่น จะช่วยในการพยุงตัวได้ดี ที่สำคัญช่วยลดแรงกดที่ข้อเข่าได้ถึงร้อยละ 25 โดยถือไม้เท้าด้านตรงข้ามกับเข่าที่ปวด หากปวดเข่าทั้ง 2 ข้างให้ถือข้างที่ถนัด
- ✚ ประคบความเย็น หรือความร้อน เพื่อลดความปวด อักเสบ บวม
 - 📌 ถ้าเข่าอักเสบ ร้อน แดง ช้ำ หรือ บวมใน 24 ชั่วโมงแรก ควรใช้ความเย็นประคบ อาจใช้แผ่นเจลเย็น หรือน้ำแข็งใส่ถุงพลาสติก ห่อผ้าบางๆ ประคบบริเวณนั้นนาน 15-20 นาที ทำซ้ำ วันละ 2-3 ครั้ง ควรระวังหากรู้สึกแสบผิว หรือปวดมาก ให้หยุดประคบทันที ถ้าปวดเข่า เมื่อย ตึงยึด หลังใช้งานข้อเข่า หรือเข่าบวมเกิน 24 ชั่วโมง ให้ประคบด้วยความร้อน เช่น ลูกประคบ กระเป๋าน้ำร้อนขวดใส่น้ำร้อนซึ่งเป็นความร้อนชื้นจะให้ผลในการคลายกล้ามเนื้อ

ได้ดีกว่ากระเป๋ไฟฟ้าซึ่งเป็นความร้อนแห้ง การใช้ความร้อนนี้จะช่วยคลายกล้ามเนื้อ ลดอาการปวด อักเสบ และเพิ่มการไหลเวียนของเลือดในเนื้อเยื่อ ควรระวังเป็นพิเศษ ในผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการรับรู้ความรู้สึก เช่น ผู้ป่วยเบาหวานที่มีอาการชาของปลายประสาท

 ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีผิวแห้ง ควรทาโลชั่นก่อนและหลังการประคบ เพื่อมิให้เกิดผื่นแดง หรือผิวแห้งพองเนื่องจากความเย็นหรือความร้อน

ยาที่ใช้บรรเทาอาการข้อเข่าเสื่อม

ใช้ยาตามแผนการรักษาของแพทย์ หรือปรึกษาเภสัชกร ยาที่ใช้รักษา ได้แก่

1. ยาแก้ปวดพาราเซตามอล เป็นยาที่ควรเลือกใช้เป็นอันดับแรกในกรณีที่



ปวดไม่มาก เพราะให้ประสิทธิภาพดี และปลอดภัย รับประทาน 2 เม็ด วันละ 4 ครั้ง (4 กรัม/วัน) เพื่อให้ได้ระดับยาในการรักษา ซึ่งโอกาสเป็นพิษต่อดับน้อยมาก ถ้าไม่เป็นโรคตับหรือดื่มสุราจัด

2. ยาทาเฉพาะที่ ประเภทยาแก้ปวดและต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ และ เจลพริก (Capsaicin) ใช้ทานวดซึ่งจะกระตุ้นให้เกิดความร้อนเฉพาะที่

3. ยาด้านการอักเสบไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs) ในรูปของยารับประทาน และยาฉีด ซึ่งช่วยลดอาการปวดและอักเสบได้ดี ควรใช้ยาอย่างระมัดระวัง โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ ผู้ที่ได้รับยาสเตียรอยด์ ยาป้องกันการแข็งตัวของเลือด หรือผู้ที่เป็นโรคกระเพาะอาหาร หรือมีปัญหา หอบหืด ตับ ไต หัวใจ และสังเกตผลข้างเคียงของยาที่พบได้ เช่น ไม่สบายท้อง ท้องอืด ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ถ่ายอุจจาระสีดำ ผื่นคัน พิษต่อดับ ไต ยากลุ่มนี้อาจทำให้บวมและความดันโลหิตสูงขึ้น ข้อแนะนำไม่ควรใช้ยาติดต่อกันเป็นเวลานาน

4. ยาคลายกล้ามเนื้อ การอักเสบทำให้กล้ามเนื้อโดยรอบเกร็งตึงได้ การใช้ยาคลายกล้ามเนื้อจะช่วยลดอาการเหล่านี้ได้

5. ยาแก้ปวดที่เข้าด้วยอนุพันธ์ฝิ่น ใช้ในกรณีปวดรุนแรง หรือผู้ที่มีโรคประจำตัวซึ่งใช้ยากลุ่มอื่นไม่ได้ แต่ห้ามใช้ในผู้มีปัญหาตับอักเสบ ยากลุ่มนี้มีผลข้างเคียงได้แก่ ท้องผูก ง่วงซึม เวียนศีรษะ ความดันโลหิตต่ำ ต้องระวังการหกล้ม

6. ยาพุงหรือลดความเสื่อม เช่น Glucosamine sulfate, Diacerein, น้ำไขข้อเทียม (Hyaluronic acid) สามารถลดอาการปวด และอาจเปลี่ยนโครงสร้างกระดูกอ่อนข้อต่อ ยากลุ่มนี้ออกฤทธิ์ช้า ราคาแพง ไม่ควรใช้ในผู้ที่ข้อเสื่อมรุนแรง

7. ยาฉีดสเตียรอยด์เข้าข้อ สามารถลดอาการปวดในช่วงสั้นๆ 2-3 สัปดาห์ ไม่ควรฉีดประจำ เนื่องจากจะทำลายกระดูกอ่อนข้อต่อได้ ใช้ในกรณีที่ปวดเฉียบพลันเท่านั้น แต่แนะนำให้หลีกเลี่ยง



การรักษาโดยการผ่าตัด

วิธีการผ่าตัดมีดังนี้

1. การส่องกล้องข้อเข่า เพื่อตรวจสภาพและล้างภายในข้อ เป็นการรักษาที่น่าจะได้ผลดีในกลุ่มที่มีเศษขรุขระเล็กน้อยที่เป็นสาเหตุของอาการปวดขัดในข้อ ใช้รักษาภาวะเข่าเสื่อมในระยะแรกเท่านั้น ในกรณีที่ข้อเสื่อมมากหรือรุนแรง แนะนำให้เปลี่ยนผิวข้อแทน

2. การผ่าตัดปรับแนวข้อ ในกรณีที่มีการผิดรูปของข้อ โดยแก้ไขแนวแรงให้กระจายไปยังจุดที่ผิวข้อยังดีอยู่

3. การผ่าตัดเปลี่ยนผิวข้อเข่าเทียม



ภาพรังสีแสดง
ข้อเข่าภายหลัง
ผ่าตัดปรับแนวข้อ

การผ่าตัดเปลี่ยนผิวข้อเข่าเทียม

เป็นวิธีการรักษาภาวะข้อเข่าเสื่อมในระยะปานกลางถึงระยะรุนแรงเป็นที่ยอมรับว่าเป็นวิธีสากลที่ให้ผลการรักษาดีที่สุด นั่นคือ ทำให้หายปวดเข่า ข้อเข่ากลับมาเคลื่อนไหวได้ดีดังเดิม ผู้ป่วยเกือบทั้งหมดพึงพอใจต่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นภายหลังผ่าตัด สำหรับประเทศไทยมีการผ่าตัดเปลี่ยนผิวข้อเข่าเทียมมานานเกือบ 40 ปีแล้ว และในปัจจุบันโรงพยาบาลรามาริบดีมีการผ่าตัดชนิดนี้ประมาณ 30-40 รายต่อเดือน

ข้อบ่งชี้ในการผ่าตัด มีดังนี้

- มีภาวะข้อเข่าเสื่อมที่มีการสึกหรอและเสื่อมสภาพซึ่งเห็นได้ชัดเจนจากภาพถ่ายรังสี
- มีอาการปวด บวม ตึงข้อเข่า ซึ่งส่งผลต่อการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันของผู้ป่วย
- ได้รับการรักษาด้วยวิธีอื่นๆแล้วไม่ได้ผล



ภาพแสดงข้อเข่าที่เสื่อมรุนแรง และผิดรูป

ขั้นตอนการผ่าตัดเปลี่ยนผิวข้อเข่าเทียม

เป็นการผ่าตัดเปลี่ยนเฉพาะผิวของกระดูกทั้ง 3 ส่วนที่ประกบกันเป็นข้อเข่า (กระดูกส่วนของต้นขา หน้าแข้ง และสะบ้า) โดยแพทย์จะตัดส่วนของผิวข้อที่สึกหรอหรืออักเสบออกไปซึ่งมีความหนาประมาณ 8-10 มิลลิเมตร แต่งกระดูกให้ได้มุมรับกับผิวข้อเทียม แล้วจึงใส่ข้อเทียมด้านกระดูกต้นขา กระดูกหน้าแข้งซึ่งทั้ง 2 ส่วนนี้ทำด้วยโลหะอย่างดี โดยมีพลาสติกชนิดพิเศษซึ่งทำหน้าที่คล้ายกระดูกอ่อน คั่นอยู่ระหว่างข้อเทียมที่เป็นโลหะ ส่วนข้อเทียมที่ใส่ด้านหลังของกระดูกสะบ้า ทำด้วยพลาสติกเช่นกัน และใช้ซีเมนต์พิเศษยึดระหว่างข้อเทียมกับกระดูกไว้ ดังนั้นข้อเทียมจึงมีความแข็งแรงและทนทานยาวนาน



ภาพบน แสดงภาพรังสีภายหลังจากผู้ป่วยได้รับการผ่าตัดใส่ผิวข้อเทียม

ภาพล่าง แสดงข้อเข่าเทียมจำลองที่ใช้ใส่ในผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อม



วิทยาการผ่าตัดข้อเทียมมีการวิวัฒนาการอย่างต่อเนื่อง

ปัจจุบันมีการพัฒนาเทคนิคการผ่าตัดและเครื่องมือ และการออกแบบข้อเข้าเทียมอย่างต่อเนื่องเพื่อให้การผ่าตัดที่มีประสิทธิภาพและตอบสนองความต้องการของผู้ป่วยได้สูงสุด เช่น

✚ การผ่าตัดเปลี่ยนผิวข้อเข้าเทียมชนิดแผลเล็ก โดยแผลผ่าตัดจะมีความยาวประมาณ 10-12 เซนติเมตร จากวิธีเดิมหรือวิธีมาตรฐาน 15-20 เซนติเมตร แพทย์จะหลีกเลี่ยงการตัดกล้ามเนื้อเหนื่อลูกสะบ้า ทำให้สามารถลดอาการบอบช้ำจากการผ่าตัดได้มาก ลดการเสียเลือด และ ความเจ็บปวดจากการผ่าตัดน้อยลง จึงฟื้นฟูสภาพร่างกาย ได้ดีจากการงอเหยียดเข้า ยืน เดินได้เร็ว อย่างไรก็ตาม เทคนิคนี้ ต้องอยู่ในดุลพินิจของแพทย์ผู้ทำการรักษาเนื่องจากผู้ป่วยบางรายไม่สามารถใช้เทคนิคการผ่าตัดแผลเล็กได้ เช่น มีภาวะกระดูกบาง หรือมีน้ำหนักตัวมากๆ เป็นต้น



✚ การใช้คอมพิวเตอร์ช่วยผ่าตัด เสริมกับเทคนิคการผ่าตัดแผลเล็ก บาดเจ็บน้อยโดยใช้ระบบคอมพิวเตอร์เป็นเครื่องมือช่วยบอกตำแหน่งการจัดกระดูกและข้อขณะผ่าตัด

✚ แบบของผิวข้อเทียม มีการพัฒนารูปแบบและวัสดุอย่างต่อเนื่อง จากเดิมข้อเข้าเทียมสามารถพับและงอได้เท่านั้น ปัจจุบันมีองค์ประกอบของการงอเหยียดเคลื่อนไหวได้มากขึ้นเพื่อให้ใกล้เคียงกับการใช้งานในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีหลายแบบเช่น แบบที่ทำให้เข่างอได้มาก แบบที่การหมุนตัวเหมือนกับข้อเข้าธรรมชาติมากขึ้น หรือแบบที่ถูกออกแบบเฉพาะเพื่อสรีระข้อเข้าผู้หญิง เป็นต้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับดุลพินิจของแพทย์โดยพิจารณาจากความเหมาะสมของผู้ป่วยแต่ละราย

อายุมาก มีโรคประจำตัวหลายโรค เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไต หากจะผ่าตัด จะเสี่ยงมากไหม และจะป้องกันความเสี่ยงได้อย่างไร

โรคข้อเข่าที่มีภาวะเสื่อมมากเกิดขึ้นในผู้สูงอายุเกือบทั้งหมด เมื่อรักษาโดยวิธีการอื่นๆ แล้ว ไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร จนกระทั่งผู้ป่วยและครอบครัวตัดสินใจเลือกวิธีผ่าตัดเปลี่ยนผิวข้อเข่าเทียมซึ่งเป็นการผ่าตัดที่เลือกเวลา หรือรอได้ ดังนั้นก่อนผ่าตัดแพทย์จะซักประวัติ และตรวจเช็คร่างกายอย่างละเอียด สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวจะได้รับการรักษาจากแพทย์เฉพาะสาขา จนกระทั่งอาการคงที่จึงจะเข้ารับการผ่าตัดได้ ตลอดจนปัจจุบันวิทยาการทางการแพทย์ด้านผ่าตัดและระบบความเจ็บปวดขณะผ่าตัดมีความก้าวหน้ามาก ทำให้ผู้ป่วยปลอดภัยมากขึ้นกว่าในอดีตมาก มีการให้ยาแก้ปวดอย่างเพียงพอและเหมาะสมจึงไม่ต้องทนทรมานกับความปวดหลังผ่าตัดมากนัก ดังนั้นความเสี่ยงจากโรคประจำตัวที่เป็นอยู่ หรือภาวะแทรกซ้อนจากการผ่าตัด จึงมีโอกาสดังขึ้นได้น้อยมากเช่นเดียวกับการผ่าตัดใหญ่อื่นๆ

สำหรับภาวะแทรกซ้อนจากการผ่าตัดใส่ข้อเข่าเทียมที่สำคัญพบได้น้อยมากประมาณร้อยละ 1-2 เช่น การติดเชื้อแผลผ่าตัด ข้อเทียมหลุดหลวม หรือหัก ข้อยึดติด การเกิดลิ่มเลือดอุดตันในหลอดเลือดดำหรือในปอด

การปฏิบัติตัวของ ผู้ป่วยและ
การมีส่วนร่วมของญาติ
ในการดูแลผู้ป่วยอย่างถูกต้อง
เหมาะสมทั้งในการฟื้นฟูสภาพ
ของผู้ป่วยให้เคลื่อนไหวได้เร็ว ช่วยให้ข้อเข่าเทียมมีอายุการใช้งานที่
ยาวนานขึ้น



อายุการใช้งานของข้อเทียมยาวนานแค่ไหน

ส่วนใหญ่พบว่าข้อเทียมอยู่ได้ยาวนานชั่วอายุ อย่างไรก็ตามขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ที่สำคัญ คือ การดูแลตนเองของผู้ป่วยและครอบครัวเพื่อถนอมข้อเทียม เช่น ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง การรักษาโรคประจำตัวที่มีอยู่ พบแพทย์อย่างสม่ำเสมอ ควบคุมน้ำหนักตัว บริหารกล้ามเนื้อต้นขาให้แข็งแรง หลีกเลี่ยงกิจกรรมประจำวันที่มีแรงกดที่ข้อ

หากตัดสินใจจะผ่าตัด ก่อนผ่าตัดควรปฏิบัติตัวอย่างไร

การเตรียมตัวก่อนผ่าตัดเปลี่ยนผิวข้อเข้าเทียม ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านร่างกาย

- ✚ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบทุกหมู่แต่พออิ่ม ดื่มน้ำ 6-8 แก้วต่อวัน และยังคงต้องควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม

- ✚ บริหารกล้ามเนื้อทุกส่วนให้แข็งแรง โดยเฉพาะกล้ามเนื้อต้นขา ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เช่น เดิน เดินเร็ว ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน รวมถึงการบริหารปอดโดยการหายใจลึกๆ ยาวๆ บ่อยๆ



- ✚ ระมัดระวังการติดเชื้อตามส่วนต่างๆ ของร่างกายที่อาจไปสู่ข้อเทียม หากมีปัญหาควรพบแพทย์รักษาก่อนผ่าตัด เช่น แผลตามร่างกาย ปวดแสบขัดเวลาปัสสาวะซึ่งอาจเกิดจากทางเดินปัสสาวะอักเสบ รวมถึงสุขภาพในช่องปาก ควรทำฟัน อุดฟัน ขูดหินปูนให้เรียบร้อยก่อนผ่าตัด



- ✚ งดสูบบุหรี่ อย่างน้อย 6 สัปดาห์ก่อนผ่าตัด

- ✚ งดยาที่มีผลต่อการแข็งตัวของเลือด เช่น ยาแอสไพริน งดก่อนผ่าตัด 7 วัน หรือตามแผนการรักษา เพื่อป้องกันภาวะเลือดออกมากขณะผ่าตัดและหลังผ่าตัด

2. ด้านจิตใจ

- ✚ ควรทำจิตใจให้ สงบ ผ่อนคลาย
- ✚ หากมีเรื่องวิตกกังวล สงสัยเกี่ยวกับโรค การรักษา การดูแลตนเอง ค่าใช้จ่าย หรืออื่นๆ ควรซักถาม ปรีกษาแพทย์หรือพยาบาล

3. การเตรียมผู้ดูแลหลังผ่าตัด และเตรียมปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม

- ✚ ควรเตรียมผู้ดูแลเพื่อช่วยเหลือในระยะหลังผ่าตัดอย่างน้อย 2 สัปดาห์หรือตามความเหมาะสม
- ✚ ปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม เช่น ควรนอนบนเตียงที่มีความสูงเสมอเข้า ห้องนอนควรอยู่ชั้นล่าง ดูแลบ้านให้สะอาดเรียบร้อย ไม่มีของวางเกะกะ เพื่อป้องกันการสะดุดล้ม ส้วมควรเป็นชักโครก เป็นต้น

ใช้เวลาในการรักษา และฟื้นฟูสุขภาพหลังผ่าตัดนานเท่าใด

- ✚ โดยทั่วไปพักในโรงพยาบาลก่อนผ่าตัด 1 วัน
- ✚ ใช้เวลาผ่าตัดประมาณหนึ่งชั่วโมงครึ่ง ถึง 2 ชั่วโมง
- ✚ ประมาณวันที่ 2 หลังผ่าตัด แพทย์จะเริ่มให้ยืน เดินโดยใช้ที่เกาะ เดิน 4 ขา ค่อยๆ เดินลงน้ำหนักได้ดีขึ้นเรื่อยๆ
- ✚ นอนพักในโรงพยาบาลประมาณ 3-5 วันภายหลังผ่าตัด
- ✚ นัดตรวจและตัดไหมประมาณ 2 สัปดาห์หลังผ่าตัด ในระยะนี้ผู้ป่วยยังอ่อนเพลีย เดินยังไม่สะดวก ญาติจึงควรดูแลอย่างใกล้ชิดเพื่อป้องกันการหกล้ม และช่วยเหลือกิจวัตรประจำวันต่างๆ

ผ่าตัดเปลี่ยนผิวข้อเข่าเทียมแล้วใช้งานได้เหมือนเดิมหรือไม่

- โดยทั่วไปภายหลังจากผ่าตัด 6 สัปดาห์ จะสามารถเดินได้โดยไม่ต้องใช้ไม้เท้า ช่วยพยุง เหยียดหรืองอข้อเข่าได้สุดหรือเกือบสุด
- ประมาณ 2-6 เดือน ข้อเทียมจะมีความแข็งแรงเสมือนเป็นข้อของผู้ป่วยเอง ทั้งนี้การฟื้นตัวของผู้ป่วยแต่ละคนอาจแตกต่างกันได้ ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย และปัจจัยหลายๆ อย่าง ในระยะนี้จะสามารถดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติได้ ทั้งการนั่ง เดิน ขึ้น-ลงบันได สามารถงอเข่าได้ประมาณ 120-140 องศา ออกกำลังกายที่ไม่มีแรงกระแทกต่อเข่าได้ เช่น เดินเร็ว รำมวยจีน ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน ตีกอล์ฟ ได้ ขับรถในกรณีที่ใช้เกียร์อัตโนมัติ ถ้าใส่ข้อเทียมข้างซ้ายจะขับรถได้เร็วขึ้น



วิธีการถนอมข้อเข่าเทียม

ถึงแม้ได้รับการรักษาโดยการผ่าตัดเปลี่ยนผิวข้อเทียมแล้ว ก็ยังคงต้องดูแลตนเองเพื่อถนอมข้อเทียมให้ยาวนาน โดยการปฏิบัติตัวเช่นเดียวกับผู้ที่มีอาการข้อเข่าเสื่อม ดังต่อไปนี้

1. อิริยาบถในชีวิตประจำวัน โดย หลีกเลี่ยงอิริยาบถที่มีแรงกดที่ข้อ

- ✚ นั่งพับเพียบ คู้เข่า ขัดสมาธิ นั่งยองๆ นั่งเก้าอี้เตี้ย นั่งไขว่ห้าง ไขว้ขา การบิดหมุนเข่าไม่ว่ากรณีใดๆ
- ✚ ขึ้นลงบันไดโดยไม่จำเป็น
- ✚ การยกหรือแบกของหนักๆ
- ✚ การใช้หมอนรองใต้เข่าเป็นเวลานานๆ ขณะนอน เพราะจะทำให้การไหลเวียนเลือดที่ใต้ข้อพับเข่าเป็นไปได้ไม่สะดวก และข้อเข่าอาจตึงยึด

2. การจัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน

- ✚ บริเวณบ้านควรจัดให้โล่ง สว่าง ไม่มีสิ่งกีดขวางบนทางเดิน เพื่อป้องกันการสะดุดล้มลง
- ✚ ถ้าจำเป็นต้องขึ้นลงบันได ควร มีราวจับทั้ง 2 ด้านของบันได

ส่วนที่เป็นแบบชักโครก ภายในห้องน้ำควรใช้วัสดุกันลื่น มีราวจับ และจัดเก้าอี้สำหรับนั่งอาบน้ำจะช่วยเพิ่มความปลอดภัยและสะดวกสบายขณะอาบน้ำ หลีกเลี่ยงการลงไปอาบในอ่างอาบน้ำ เพราะอาจลื่นล้มได้ง่าย



ท่าทางที่ควรหลีกเลี่ยง
เพื่อชะลอข้อเสื่อม และถนอมข้อเข่าเทียม



ยกของหนัก



หมუნบิดขาอย่างรวดเร็ว



ลุกขึ้นอย่างรวดเร็ว



ขึ้น-ลงบันไดบ่อยๆ

หลีกเลี่ยง



น้ำหนักตัวเกินเกณฑ์

นั่งยองๆ นั่งเก้าอี้เตี้ย นั่งพับเพียบ ขัดสมาธิ ออกกำลังกายที่มีการกระโดด

3. การควบคุมน้ำหนักตัว ไม่ให้มีน้ำหนักมากเกินไปเพื่อข้อเข่าเทียมจะได้ไม่ต้องรองรับน้ำหนักมาก ลดแรงกระแทกที่ข้อเทียม ควรรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ เช่นรับประทานข้าวกล้อง ดื่มนมขาดมันเนย ทานผักและผลไม้ที่มีกากใยและรสชาติไม่หวาน รับประทานเนื้อสัตว์ติดมันให้น้อยที่สุดเช่น ปลาซึ่งเป็นโปรตีนที่ย่อยง่ายเหมาะกับผู้นสูงอายุ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารเค็มจัด และหวานจัด เลือกรับประทานอาหารหนึ่งตุน อบ ย่าง แทนอาหารประเภทผัดทอด และแกงกระทิ ดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว และงดดื่มเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์



4. การออกกำลังกายและเล่นกีฬา ควรออกกำลังกายและบริหารกล้ามเนื้อรอบข้ออย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้กล้ามเนื้อรอบข้อแข็งแรง ควรหลีกเลี่ยงการเล่นกีฬาที่ต้องกระโดด เช่น วิ่ง เทนนิส เป็นต้น การออกกำลังกายที่แนะนำ ได้แก่ ว่ายน้ำ เดิน เต้นรำ รำมวยจีน



5. การเฝ้าระวังปัญหาแทรกซ้อนของการใส่ข้อเข้าเทียม ควรปรึกษาแพทย์ทันทีเมื่อมีอาการดังนี้ คือ

- ปวดบวมแดงร้อนบริเวณข้อเข้าเทียม ไข้สูง หนาวสั่น
- ปวดน่องมากจนเดินไม่ได้ มีความรู้สึกว้าวข้อเข้าหลวม หรือขาบิดผิดปกติ

การติดเชื้อที่แผลผ่าตัดหรือที่ข้อเทียมเป็นภาวะแทรกซ้อนที่สำคัญพบได้น้อยกว่าร้อยละ 1 เนื่องจากข้อเทียมยังถือว่าเป็นสิ่งแปลกปลอมของร่างกาย พร้อมทั้งจะถูกกระตุ้นให้ติดเชื้อได้ง่ายกว่าปกติ

สามารถป้องกันการติดเชื้อได้โดย

- การดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรง
- ไม่ควรปล่อยให้ฟันผุ
- ไม่ควรกลืนยีสสาวะนานๆ
- ควรแจ้งให้แพทย์ทราบว่าเคยเข้ารับ

การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเทียมเมื่อไปทำฟันหรือไปตรวจรักษาโรคอื่นๆ ซึ่งแพทย์จะพิจารณาให้ยาป้องกันการติดเชื้อในกระแสเลือดและไม่ลุกลามไปยังบริเวณข้อเทียม

