

ข้อเท้าเสื่อม หากไม่รักษาอาจกลายเป็นกล้ามเนื้อฉีก



ศูนย์ : ศูนย์กระดูกและข้อ
บทความโดยแพทย์ : นพ. นิธิวุฒิ ปิ่นสิริานนท์

ข้อเท้าเสื่อม เป็นภาวะที่พบได้ในกลุ่มอายุ 40 ปีขึ้นไป แต่ก็สามารถเกิดขึ้นได้ในผู้ที่มีอายุน้อย เนื่องจากเป็นอวัยวะที่จะต้อง

อีกทั้งยังมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้เคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว ทั้ง วิ่ง เดิน ยืน และกระโดด ซึ่งหากใช้เท้าทำงานหนัก ขอบเท้าอักเสบ กลายเป็นข้อเท้าเสื่อมได้ แต่ก็มีผู้ป่วยบางรายที่ข้อเท้าเสื่อมเร็วกว่าปกติ ซึ่งส่วนใหญ่จะมีประวัติบาดเจ็บที่ข้อเท้า ข้อเท้าบวม เจ็บหรือข้อเท้าไม่มั่นคง โดยโรคนี้หากปล่อยไว้ไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง อาจทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรง

ภาวะข้อเท้าเสื่อมเป็นอย่างไร

ข้อเท้าเสื่อม เป็น ภาวะที่กระดูกอ่อนในข้อเท้าค่อยๆ สึก และเสื่อมไปอย่างช้าๆ ทำให้ผิวสัมผัสบริเวณข้อเท้าจากเดิมที่เคยเรียบเนียน กระดูกอ่อนที่วางตัวป้องกันกระดูกแข็งอยู่ที่ผิวข้อจะสึกออกจนหมดชั้น เกิดกระดูกแข็งเสียดสีกันขึ้น ขณะขยับข้อเท้า จะรวมถึงเกิดภาวะกระดูกงอกตามมาได้

ปัจจัยที่ทำให้เกิดข้อเท้าเสื่อม

ปัจจัยที่ทำให้เกิดข้อเท้าเสื่อม มีหลากหลายสาเหตุ ส่วนใหญ่จะเป็นอุบัติเหตุบริเวณข้อเท้าที่ค่อนข้างแรงในอดีต หรือไม่ก็มี

1. อุบัติเหตุทางด้านข้อเท้า ที่ทำให้กระดูกข้อเท้าหัก เอ็นข้อเท้าฉีก หรือข้อเท้าผิดรูป โดยภาวะเหล่านี้ จะก่อให้เกิดข้อเท้าเสื่อมได้
2. โรคที่ทำให้เกิดข้อต่อต่างๆ ในร่างกายอักเสบได้ง่าย เช่น โรครูมาตอยด์ โรคเกาต์ เป็นต้น
3. อายุที่มากขึ้น ส่งผลให้ข้อเท้าเสื่อม เป็นไปตามธรรมชาติ
4. การทำงานที่ต้องใช้ข้อเท้าอย่างหนัก เป็นประจำ เช่น ยืนขายของ
5. การเล่นกีฬา ที่มีการใช้ข้อเท้า อย่างหนัก เช่น วิ่ง บาสเกตบอล กระโดดเชือก ฟุตบอล เทนนิส เป็นต้น
6. ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก

อาการที่บ่งบอกข้อเท้าเสื่อม

อาการเริ่มต้นของข้อเท้าเสื่อม ผู้ป่วยมักจะมีอาการปวด บวม หรืออาจมีอาการข้อเท้าติดร่วมด้วย ดังนี้

- อาการปวดข้อเท้า โดยจะเริ่มจากปวดน้อยๆ ก่อน แล้วเริ่มปวดมากขึ้นเรื่อยๆ จะเป็นๆ หายๆ และจะปวดเสียวมากตอนขยับ
- อาการข้อเท้าบวม โดยจะบวมบริเวณข้อเท้า มักจะบวมมากตอนห้อยเท้านานๆ หากนอนยกขาสูง จะทำให้อาการบวมลดลง
- อาการข้อเท้าฝืด ขยับข้อเท้าแล้วมีเสียง กระดกข้อเท้าขึ้น-ลง ได้ไม่สุดเท่าเดิม
- ข้อเท้าผิดรูปเอียงไปข้างใดข้างหนึ่ง

ทั้งนี้ ในรายที่ข้อเท้าเสื่อมรุนแรงจะมีอาการปวดทุกครั้งทีลงน้ำหนักหรือก้าวเดิน ทำให้การเดินไม่มั่นคง มีโอกาสล้มง่ายและอีกทั้งความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นจะทำให้ผู้ป่วยไม่อยากเดิน ซึ่งอาจส่งผลให้กล้ามเนื้ออ่อนแรงได้

การรักษาข้อเท้าเสื่อม

สำหรับโรคข้อเท้าเสื่อม ผู้ที่มีอาการปวดจนรบกวนการใช้ชีวิตประจำวันควรพบแพทย์ทันที เพื่อตรวจวินิจฉัยหาจุดกดเจ็บ โดยแพทย์จะให้เอกซเรย์เพื่อประเมินความรุนแรงของโรค

ด้านการรักษาโรคข้อเท้าเสื่อม ในระยะแรกแพทย์จะให้เริ่มทำกายภาพบำบัด ใส่อุปกรณ์พยุงข้อเท้าและตัดรองเท้าที่รองรับการรับปะทะนยาเพื่อบรรเทาอาการปวดบริเวณข้อเท้าและยาบำรุงผิวข้อ ซึ่งจะช่วยลดความเจ็บปวดลงได้ รวมถึงการออกกำลังกายตามคำแนะนำของแพทย์เพื่อยืดและเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงขึ้น พร้อมทั้งให้มีการเปลี่ยนแนวการหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้ปวดข้อเท้า และการออกกำลังกายที่ไม่มีแรงกระแทกข้อเท้าอย่างการปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น

แต่ถ้ารักษาด้วยวิธีประคับประคองมาเป็นระยะเวลาหนึ่งแล้วยังไม่ได้ผล อาการไม่ดีขึ้น หรืออาการรุนแรงกว่าเดิมจนรบกวนชีวิตประจำวัน ซึ่งแบ่งออกเป็น การผ่าตัดแกแนวข้อเท้า การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเทียมและการผ่าตัดเชื่อมข้อ ขึ้นอยู่กับตำแหน่งและความรุนแรง

ป้องกันข้อเท้าเสื่อม

การรักษาข้อเท้าเสื่อมที่ดีที่สุด คือการป้องกันไม่ให้ข้อเท้าเสื่อมตั้งแต่แรก เพราะหากข้อเท้าเสื่อมแล้วจะไม่สามารถทำให้กลับได้แก่

1. การควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน เพื่อไม่ให้ข้อเท้า แบกรับน้ำหนักตัวที่มากเกินไป
2. หลีกเลี่ยงการใส่รองเท้าส้นสูงเป็นเวลานานๆ เพราะส่งผลให้ข้อเท้าเสื่อมได้
3. ระมัดระวังการเล่นกีฬาทุกประเภท ที่จำเป็นต้องใช้แรงจากเท้า หรือข้อเท้าในการออกกำลังมากๆ
4. หลีกเลี่ยงการนั่งท่าคุกเข่า นั่งยอง เป็นเวลานาน ควรเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ
5. กรณีที่มีความผิดปกติของโครงสร้างเท้า เช่น เท้าแบน ฝ่าเท้าโค้งสูงมากไป ให้ปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำเรื่องรองเท้า

หากใครมีปัญหาเกี่ยวกับข้อเท้าเสื่อม หรือมีอาการผิดปกติที่เท้า หรือข้อเท้า แม้จะเพียงเล็กน้อย ก็ควรรีบปรึกษาแพทย์ เพื่อการรักษาที่มีประสิทธิภาพสูงสุด



•

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย