

เอ็นไขว้หน้าหัวเข่าฉีกขาด รักษาได้ด้วยผ่าตัดส่องกล้อง



ศูนย์ : ศูนย์กระดูกและข้อ

บทความโดยแพทย์ : นพ. วิชญเวทย์ รักษากุลชน

การเล่นกีฬาจัดว่าเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายยอดนิยมของใครหลายๆ คน โดยเฉพาะ ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล และการวิ่งมาราธอนในระยะต่างๆ ซึ่งการเล่นกีฬาเหล่านี้ย่อมมาควบคู่กับอาการบาดเจ็บที่รุนแรง อย่างเอ็นไขว้หน้าหัวเข่าฉีกขาด แม้บางครั้งอาการที่รุนแรงที่ได้บาดเจ็บกลับกลายเป็นปกติ จนหลายคนไม่คิดว่าจะมีอันตราย แต่จริงๆ แล้วอาการไม่ได้หายไปไหน เมื่อกลับไปเล่นกีฬาหรือใช้งาน ความรุนแรงกลับเพิ่มมากขึ้น หากไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกวิธี

รู้จัก...เอ็นไขว้หน้าหัวเข่า

เอ็นไขว้หน้าหัวเข่า หรือ Anterior Cruciate Ligament (ACL) คือเส้นเอ็นขนาดใหญ่เส้นหนึ่งที่อยู่ในเข่า

โดยจะเกาะอยู่ระหว่างปลายกระดูกต้นขา (Femur Bone) และต้นกระดูกหน้าแข้ง (Tibia Bone) หน้าที่หลักๆ ของเอ็นเส้นนี้ คือเสริมความมั่นคงให้เข่า ข้อควบคุมการเคลื่อนไหวของหัวเข่าและหน้าแข้ง ให้เคลื่อนไหวได้มากน้อยและในมุมต่างๆ ปกป้องไม่ให้เราเหยียดเข่าเกินองศา (Hyperextension) จนทำอันตรายต่อกอลาเมเนื้อต้นขาด้านหลังและผิวข้อเข่า ถือว่าเป็นเอ็นที่มีความสำคัญต่อข้อเข่ามาก เพราะหากเอ็นเส้นนี้บาดเจ็บหรือฉีกขาดอย่างถาวร จะทำให้ข้อเข่าขาดความมั่นคงอย่างหนัก ขณะที่ผู้ป่วยเดินจะรู้สึกเข่าหลวม ปวดภายในเข่า และทำให้เข่าเสื่อมตามมาได้เร็วขึ้น

เอ็นไขว้หน้าหัวเข่าฉีกขาดเกิดจากอะไร

อาการเอ็นไขว้หน้าข้อเข่าขาดมักพบได้บ่อย โดยเฉพาะสาเหตุจากการเล่นกีฬาและเกิดจากการบิดหมุนของหัวเข่าที่รุนแรง ทำให้เอ็นเกิดการบาดเจ็บหรือฉีกขาดได้ ซึ่งมักเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาในการเล่นกีฬาทุกประเภท โดยเฉพาะกีฬาที่ต้องมีการปะทะ เช่น นักฟุตบอล นักวอลเลย์บอล นักบาสเกตบอล หรืออาจเกิดจากกิจกรรมอื่นทั่วไป เช่น ตกบันได อุบัติเหตุ แมแต่เดินสะดุดก็อาจทำให้เอ็นไขว้หน้าข้อเข่าขาดได้เช่นกัน

อาการเอ็นไขว้หน้าหัวเข่าฉีกขาดเป็นอย่างไร

- รู้สึกมีอะไรติดอยู่ข้างในขา
- หัวเข่าใช้งานไม่ได้ในขณะที่ได้รับบาดเจ็บ
- หัวเข่าบวมปวดทันทีหรือภายในไม่กี่ชั่วโมง
- มีอาการเจ็บปวดรุนแรงจนไม่สามารถทำกิจกรรมอื่นได้

โดยบางรายหลังจากเอ็นหัวเข่าฉีกขาด อาการปวด บวม อักเสบบริเวณหัวเข่าจะค่อยๆ ดีขึ้น ผู้ป่วยส่วนใหญ่สามารถเดินได้ด้วยตนเอง โดยไม่รู้สึกผิดปกติ แต่เมื่อกลับไปเล่นกีฬาหรือใช้งานอีก จะรู้สึกว้าวุ่นไม่มั่นคงและจะทำให้มีความเสี่ยงในการเกิดหมอนรองข้อฉีกขาด ส่งผลให้เกิดอาการงอเข่าไม่ลง ปวดบริเวณข้อ ตามมา

การรักษาเอ็นไขว้หน้าหัวเข่าฉีกขาด

โดยทั่วไปผู้ป่วยที่มีภาวะเอ็นไขว้หน้าข้อเข่าขาด จะยังสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้เป็นปกติ แต่อาจจะเกิดภาวะข้อเข่าเคลื่อน ในกิจกรรมที่ต้องมีการบิดหมุนของหัวเข่า

และที่สำคัญผู้ที่มีการฉีกเอ็นไขว้หน้าข้อเข่าขาดเป็นปัจจัยเสี่ยงให้เกิดการบาดเจ็บต่อหมอนรองเข่าและกระดูกอ่อนหัวเข่า ซึ่งจะทำให้เกิดภาวะข้อเข่าเสื่อมก่อนวัยอันสมควร ซึ่งการรักษาแบ่งเป็น 2 แบบ คือ

- **รักษาโดยการไม่ผ่าตัด** เหมาะกับผู้สูงอายุที่ไม่ต้องการทำกิจกรรมที่ใช้หัวเข่ามากนัก และสามารถปรับพฤติกรรมตนเองให้เหมาะกับเข่าที่ไม่สามารถบดหมุนรุนแรง
- **รักษาโดยการผ่าตัด** เหมาะสำหรับผู้ป่วยอายุน้อย และต้องการกลับไปใช้ชีวิตประจำวันและกีฬาในระดับใกล้เคียงกับก่อนการบาดเจ็บ



ผ่าตัดปลอดภัย
มั่นใจนครน
20 พ.ค. - 31 ก.ค. 64

- ฟรี ตรวจสุขภาพ ก่อนผ่าตัด
- ฟรี ตรวจหาเชื้อโควิด-19 ก่อนผ่าตัด
- ฟรี ค่าห้องพัก
- ฟรี คุ้มครองส่วนลดค่ายา
- ฟรี บัตรส่วนลดสมาชิก NKT Family Club

รายละเอียดเพิ่มเติม

*ไม่รวมตรวจสอบเอ็นไขว้หน้าข้อเข่า

การผ่าตัดส่องกล้องรักษาเอ็นไขว้หน้าหัวเข่าฉีกขาด

การรักษาเอ็นเอ็นไขว้หน้าหัวเข่า ทำได้โดยการผ่าตัดซ่อมสร้างเอ็นเอ็นด้วยวิธีส่องกล้อง (Arthroscopic Surgery) โดยนำเอ็นเอ็นจากบริเวณอื่นมาทดแทน โดยทั่วไปจะใช้เอ็นจากสะบ้าเข่าหรือเอ็นบริเวณรอบๆ มาใช้ การผ่าตัดส่องกล้องมีข้อดี คือผ่าตัดเจาะรูเล็กเพื่อใส่อุปกรณ์ และกล้องสำหรับส่องเข้าไปในข้อ แสดงภาพที่จอคอมพิวเตอร์ช่วยให้แพทย์สามารถมองเห็นรายละเอียดได้อย่างชัดเจน คนไข้จะมีอาการบาดเจ็บหลังการผ่าตัดน้อยกว่า ใช้เวลาพักฟื้นสั้น และมีโอกาสในการติดเชื้อที่ต่ำกว่า ซึ่งคนไข้จะสามารถกลับไปใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติได้รวดเร็ว

ผ่าตัดแล้วจะสามารถกลับไปเล่นกีฬาได้เมื่อไหร่

โดยทั่วไปหลังการผ่าตัด ประมาณ 1 เดือนผู้ป่วยจะใช้ไม้เท้าและส้นเท้า 3 เดือนหลังผ่าตัด จะเดินเร็วได้ และ 6-9 เดือนหลังผ่าตัด แพทย์จะให้ทำกายภาพบำบัดที่เหมาะสมกับกีฬาแต่ละแบบ และประมาณ 1 ปีหลังการผ่าตัด ผู้ป่วยจะสามารถกลับไปเล่นกีฬาได้ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นจะขึ้นอยู่กับความเหมาะสมในผู้ป่วยแต่ละรายด้วย

ทั้งนี้ผู้ป่วยที่มีเอ็นเอ็นไขว้หน้าหัวเข่าฉีกขาด จำเป็นต้องเข้ารับการรักษาดูแลด้วยการผ่าตัด ควบคุมการทำกายภาพบำบัดเป็นเวลาอย่างน้อย 6 เดือน ซึ่งเอ็นไขว้หน้าหัวเข่าขาดนั้น หากไม่รับรักษาจะส่งผลให้เขาเสื่อมก่อนวัยได้