



ข้อเข่าเสื่อม ข้อไหล่ติด และข้อสะโพกเสื่อม ปัญหาทรมานใจในผู้สูงอายุ



ศูนย์ : ศูนย์กระดูกและข้อ
บทความโดยแพทย์ : นพ. นิธิวุฒิ ปิ่นสิริวานนท์

ผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อม ข้อไหล่ติด และข้อสะโพกเสื่อม หากไม่ได้รับการรักษาหรือปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม อาการของโรคจะดำเนินไปเรื่อยๆ ทำให้เกิดการเจ็บปวดเมื่อมีการเคลื่อนไหว ข้อเข่าผิดรูป ข้อเข่าอักเสบ เดินได้ไม่ปกติ ปวดหัวไหล่ยกแขนไม่ขึ้น ยังมีการเจ็บปวดก็ยิ่งทำให้ต้องลดการเคลื่อนไหว เมื่อลดการเคลื่อนไหวก็ยิ่งทำให้กล้ามเนื้อรอบๆ ข้ออ่อนแอลง โดยเฉพาะภาวะข้อสะโพกหัก จะเป็นภาวะที่มีอันตรายสูง เนื่องจากกระดูกหักในผู้สูงอายุจะรักษาได้ยาก ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น การติดเชื้อในกระแสเลือด ปอดบวม ติดเชื้อในกระเพาะปัสสาวะ กล้ามเนื้ออ่อนแรง การเกิดแผลกดทับ และบางรายอาจถึงแก่ชีวิต

3 ปัญหาโรคข้อเสื่อมที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ

1. **โรคข้อเข่าเสื่อม (Knee osteoarthritis)** อาการเริ่มจากปวดเป็นๆ หายๆ เมื่อได้พักการใช้เข่า อาการปวดก็จะทุเลา และจะปวดมากขึ้นเมื่อมีการใช้งานเข่านั้นมาก ในรายที่เป็นมากอาการปวดจะเป็นตลอดเวลา เกิดภาวะข้อฝืด มีเสียงดังในเข่า ใช้งานไม่ถนัด บางรายมีข้อติด ตามมาด้วยการเกิดข้อผิดรูป หัวเข่าเสื่อมบวมโต บางรายมีขาโก่งออกมา และมีปัญหาในการใช้งานข้อเข่า เช่น ลุกนั่งมาเดียว ขึ้นลงบันได รวมทั้งการเดิน

2. โรคข้อไหล่ติด (Frozen shoulder)

เป็นภาวะที่ทำให้มีอาการปวดไหล่และไม่สามารถเคลื่อนไหวข้อไหล่ได้สุดพิสัยข้อมือ ไม่ว่าจะขยับเองหรือให้ผู้อื่นช่วยขยับให้ โดยอาการของโรคข้อไหล่ติด มี 3 ระยะ ได้แก่

- **ระยะปวด** ผู้ป่วยจะรู้สึกว่าการปวดค่อย ๆ เป็นมากขึ้น ปวดเมื่อมีการเคลื่อนไหว ปวดมากตอนกลางคืนจนรบกวนการนอน พิสัยการเคลื่อนไหวของข้อจะค่อย ๆ ลดลง
- **ระยะข้อติด** อาการปวดจากระยะแรกเริ่มลดลง พิสัยการเคลื่อนไหวของข้อไหล่ในทุกทิศทางลดลงชัดเจน อาจส่งผลต่อกิจวัตรประจำวันอย่างมาก และ
- **ระยะฟื้นตัว** อาการปวดจะลดลง พิสัยการเคลื่อนไหวของข้อไหล่จะค่อย ๆ ดีขึ้น หากได้รับการรักษาอย่างถูกวิธี

3. โรคข้อสะโพกเสื่อม (Hip Arthritis)

เป็นการอักเสบของข้อสะโพกที่เกิดจากกระดูกอ่อนที่คลุมพื้นผิวของข้อเสื่อมสลายไป ทำให้มีอาการปวดบริเวณขาหนีบหรือต้นขาด้านหน้า มีการเคลื่อนไหวข้อสะโพกที่ติดขัด อาการมักจะเป็นมากขึ้นเวลาขยับ และจะดีขึ้นเมื่อได้พัก ซึ่งเมื่อมีการอักเสบของโรคข้อสะโพกเสื่อมเป็นเวลานานนาน ผู้ป่วยสูงอายุจะเลี่ยงการการขยับข้อสะโพกเพื่อลดความปวด ส่งผลให้เกิดข้อยึดติด และไม่สามารถหมุนหรือเหยียดข้อสะโพกได้ กล้ามเนื้อต้นขาด้านใน และอ่อนแรงลง บางรายอาจมาพบแพทย์ด้วยปัญหาขาสั้นยาวไม่เท่ากัน

การตรวจวินิจฉัยภาวะข้อเสื่อมในผู้สูงอายุ

แพทย์จะวินิจฉัยด้วยการซักประวัติอาการเจ็บป่วย โดยเฉพาะอาการปวด ลักษณะที่ผิดปกติ และการตรวจร่างกายอย่างละเอียดโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ หากแพทย์สงสัยความผิดปกติที่ข้อสะโพก ข้อเข่า หรือข้อไหล่ แพทย์จะทำการส่งตรวจเอกซเรย์ (X-Ray), การสแกนด้วยคอมพิวเตอร์ (CT scan) หรือ การตรวจด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า (MRI) การตรวจด้วยเครื่องอัลตราซาวด์เพื่อแยกโรคอื่นๆ ออกไปตามความเหมาะสมของผู้ป่วยแต่ละราย เพื่อให้ได้การวินิจฉัยที่แม่นยำ



คลิกเพื่อสอบถาม



ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไขทุกข้อสงสัย ตอบทุกคำถามคาใจ ไม่เสียค่าใช้จ่าย!

การรักษาโรคข้อเสื่อมในผู้สูงอายุ

1. การรักษาที่ไม่ใช้การผ่าตัด

- **โรคข้อเข่าเสื่อม** เบื้องต้นจะใช้การรักษาด้วยยา มีหลายรูปแบบทั้งชนิดทาภายนอก ฉีดเข้าข้อ รับประทาน ยาบางตัวสามารถปรึกษากับเภสัชกรในร้านยาได้ แต่บางตัวจะต้องจ่ายตามแผนการรักษาของแพทย์ ซึ่งเป้าหมายรักษาคือช่วยบรรเทาอาการปวดอักเสบ บวมที่ข้อให้หายเร็วที่สุด รวมทั้งเน้นการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ข้อให้ถูกต้อง การควบคุมน้ำหนัก การบริหารกล้ามเนื้อ ออกกำลังกาย การใช้อุปกรณ์เครื่องช่วยพยุง รวมไปถึงการปรับเปลี่ยนการปฏิบัติเพื่อป้องกันไม่ให้ข้อเสื่อมมากขึ้น ได้แก่ การปรับเปลี่ยนวิธีนั่ง นอน ยืน เดิน
- **โรคข้อไหล่ติด** การรักษาจะเป็นแบบประคับประคองตามระยะของโรค จะช่วยให้ผู้ป่วยส่วนใหญ่อาการดีขึ้น โดยมีเป้าหมาย คือ การลดความเจ็บปวด เพิ่มพิสัยของการเคลื่อนไหว และการกลับมาใช้งานข้อไหล่ในการทำกิจวัตรประจำวัน ดังนี้
 1. **ระยะปวด** การรักษาเน้นลดอาการปวดและการอักเสบ อาจให้ยาแก้ปวดและต้านการอักเสบ
 2. **ระยะข้อติด** การรักษาจะเน้นการเพิ่มพิสัยข้อ ผู้ป่วยสามารถออกกำลังกายได้เองโดยการยืดข้อไหล่ทุกวัน โดยก่อนการยืดข้อไหล่ควรประคบด้วยแผ่นความร้อน หลังยืดข้อไหล่แล้วอาจใช้แผ่นความเย็นประคบป้องกันการอักเสบ หากไม่ดีขึ้นอาจพิจารณาทำกายภาพบำบัดโดยการใช้อุปกรณ์ให้ความร้อนต่าง ๆ และการยืดข้อไหล่โดยนักกายภาพบำบัดจะช่วยทำให้อาการเป็นปกติเร็วขึ้น
 3. **ระยะฟื้นตัว** จะเน้นการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบข้อไหล่ หากอาการข้อไหล่ติดไม่ดีขึ้นจนรบกวนการใช้ชีวิตประจำวันหลังการรักษาอย่างเต็มที่ 4-6 เดือน แพทย์อาจพิจารณารักษาโดยการผ่าตัด เช่น การดมยาสลบเพื่อยืดข้อไหล่ หรือการผ่าตัดส่องกล้องไปตัดพังผืดหรือเนื้อเยื่อที่ยึดข้อไหล่ เป็นต้น
- **โรคข้อสะโพกเสื่อม** ในระยะแรกจะรักษาด้วยยา ร่วมกับการทำกายภาพ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การใช้ข้อสะโพกอย่างถูกวิธี นอนหลับให้เพียงพอ ออกกำลังกายเบาๆ ซึ่งจะช่วยลดอาการปวดแบบรุนแรงรวมถึงช่วยชะลอการดำเนินของโรค

2. การรักษาด้วยการผ่าตัด

โรคข้อเข่าเสื่อม ในกรณีผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมรุนแรง

แพทย์จะพิจารณาใช้เทคโนโลยีการรักษาโดยการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม (Knee Arthroplasty) แบ่งเป็น

1. การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียมบางส่วน (Unicompartmental Knee Arthroplasty : UKA)
เป็นการผ่าตัดเอาผิวข้อเข่าเฉพาะส่วนที่เสื่อมออก โดยเก็บรักษาผิวข้อเข่าในส่วนที่กระดูกอ่อนยังอยู่ในสภาพดีไว้ แล้วทดแทนด้วยผิวข้อเทียม และกระดูกอ่อนเทียมเพียงบางส่วน
2. การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียมทั้งข้อ (Total Knee Arthroplasty : TKA)
ใช้กับผู้ป่วยที่มีข้อเข่าเสื่อมรุนแรง มีอาการปวดทั่วทั้ง เข่า และแกนขา จึงมีความจำเป็นต้องทำการผ่าตัดแบบ เปลี่ยนผิวข้อเข่าเทียมทั้งหมด

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

- ฟรี ตรวจสุขภาพก่อนผ่าตัด
- ฟรี ตรวจหาเชื้อโควิด-19 ก่อนผ่าตัด
- ฟรี ค่าห้องพัก
- ฟรี คุปส่วนลดค่ายา
- ฟรี บัตรส่วนลดสมาชิก NKT Family Club
- รายละเอียดเพิ่มเติม

*ไม่รวมตรวจสอบเงื่อนไขอื่นกับกรม

โรคข้อไหล่ติด หากทำการรักษาแบบประคับประคองแล้วไม่ดีขึ้น และสาเหตุของอาการนั้นสามารถแก้ไขได้ด้วยการผ่าตัด แพทย์จะพิจารณาแนะนำให้รักษาด้วยการผ่าตัดผ่านกล้องส่องข้อไหล่ เป็นการผ่าตัดโดยเจาะรูที่ไหล่ 3-4 รู รูละประมาณ 0.5 - 1 เซนติเมตร เพื่อใส่เครื่องมือเข้าไป นั่นก็คือกล้องขนาดประมาณ 4 มิลลิเมตร ที่จะนำภาพภายในข้อออกมาแสดงบนจอภาพ และแพทย์ทำการตกแต่ง ตัดเยื่อหุ้มข้อ ด้วยเครื่องมือเฉพาะทาง หรือเครื่องมือพิเศษ

ข้อดีการผ่าตัดโดยใช้กล้องส่องข้อไหล่ ทำให้สามารถเห็นพยาธิสภาพในข้อได้อย่างชัดเจน และสามารถแก้ไขพยาธิสภาพได้ดี แผลมีขนาดเล็ก เนื้อเยื่อและกล้ามเนื้อบริเวณรอบข้อได้รับบาดเจ็บน้อยกว่าการผ่าตัดแบบเปิด ทำให้หลังผ่าตัดผู้ป่วยจะเจ็บน้อยกว่า สามารถทำกายภาพได้เร็วขึ้น ช่วยให้อาการฟื้นตัวเร็วและช่วยลดระยะเวลาที่นอนโรงพยาบาล

โรคข้อสะโพกเสื่อม การผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียม (Hip Arthroplasty) เป็นอีกหนึ่งทางเลือก เพื่อลดอาการปวด เพิ่มพิสัยการขยับของข้อ และแก้ไขปัญหายาสั้นยาวไม่เท่ากัน ทำให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ในปัจจุบันการผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียมสามารถทำได้หลายวิธี เช่น

1. การเปลี่ยนหัวกระดูกสะโพกอย่างเดียวย (Hemiarthroplasty) การเปลี่ยนข้อสะโพกเทียมเพียงด้านเดียว ซึ่งตัดเฉพาะส่วนหัวของกระดูกต้นขา (Femur) ออก แล้วใส่ข้อเทียมเฉพาะส่วนที่เป็นหัวกระดูกและก้านเท่านั้น
2. การผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกทั้งหมด (Total Hip Arthroplasty) คือ การผ่าตัดทั้งหัวกระดูกต้นขา (Femur) และเบ้าสะโพก โดยเอาเฉพาะส่วนของกระดูกที่ตาย หรือเสื่อมออก

แล้วแทนที่ด้วยข้อเทียมเป็นชุด ที่ประกอบด้วยเบ้าเทียม และหัวกระดูก Femur
เทียมที่มีก้านต่อเพื่อเสียบลงในโพรงกระดูก

ทั้งนี้ ภาวะที่ข้อเกิดความผิดปกติเนื่องจากสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงแบบถดถอย
ซึ่งสัมพันธ์โดยตรงกับอายุที่มากขึ้น ควรได้รับการดูแลรักษาอย่างถูกวิธี
หากปล่อยเรื้อรังไม่ได้รับการรักษา จะนำมาซึ่งความลำบากในการชีวิตของผู้สูงอายุ
และตกเป็นภาระของผู้ดูแลระยะยาว เช่น ดิิดเตียง ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้
และเกิดภาวะแทรกซ้อนตามมาอีกมากมาย เป็นต้น ดังนั้น ควรพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง
เพื่อการรักษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งผู้สูงอายุจะได้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ช่วยเหลือตัวเองได้ต่อไป

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์ ไม่เสียค่าใช้จ่าย
