

อาการเข่าเสื่อม และวิธีรักษา



อาการ เข่าเสื่อม (Knee Osteoarthritis) เกิดจากความเสื่อมสภาพของกระดูกอ่อนที่ข้อเข่า โดยมีปัจจัยเสี่ยงจากการใช้ชีวิตประจำวัน อาทิ ท่าทางการใช้ชีวิต ที่ต้องงอเข่าเกิน 90 องศา หรือการออกกำลังกายที่หนักเกินไป ทั้งนี้ อาการเข่าเสื่อมในช่วงแรกจะไม่มีอาการเจ็บปวด อาจมีแค่ความรู้สึกขั้ๆ ที่ข้อเข่า หรือมีเสียงดังตามข้อ เกิดจากการที่ข้อไม่ลื่นลือคกันทำให้เสียดสมดุล และมีอากาศอยู่ในช่องว่างข้างใน ซึ่งหากผู้ป่วยพบว่ามีอาการดังกล่าวควรรีบมาพบแพทย์ เพื่อปรึกษาและวินิจฉัยอาการ

วิธีการรักษา

แพทย์จะใช้วิธีการรักษาที่เรียกว่าการแพทย์ผสมผสาน หลักการ คือ หากเกิดอาการเสื่อมของเข่าจะต้องชะลอความเสื่อมก่อน โดยมักจะมีเหตุของความเสื่อม อาทิ มีสารอนุมูลอิสระเยอะเกินไป มีสารประเภทไกลโคเลชั่น หรือตัวพิษต่างๆ รวมไปถึงการกระทำของตัวเองที่ทำให้เกิดอาการเสื่อมได้ง่าย โดยสารต้านอนุมูลอิสระที่ทางแพทย์เลือกใช้ วิตามินอีที่คัดสรรมาจากธรรมชาติ ได้แก่ โทโคไตรอีนอล (Tocotrienols) ซึ่งเป็นวิตามินอีคุณภาพสูงที่สุดจากวิตามินอี 8 สายพันธุ์

ซึ่งขั้นตอนและวิธีการรักษาในเบื้องต้นแพทย์จะพาเข้าสู่กระบวนการให้ความรู้ก่อน เพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องดังกล่าวอย่างถึถ้วนเพราะการรักษาจะต้องทำเป็นคอร์สให้ครบทั้ง 10 ครั้ง โดยจะมีการฉีดโกรทแฟคเตอร์ (PRP) หรือวิตามินธรรมชาติ คือสารที่จะช่วยกระตุ้นให้มีการฟื้นตัวอย่างธรรมชาติ จะทำการรักษาตามลำดับขั้น คือ ครั้งที่ 1 ทำการฉีดสารตัวกระตุ้น , ครั้งที่ 2 ฉีดวิตามิน , ครั้งที่ 3 ผังเข็ม ทั้งหมด 10 ครั้ง โดยจะฉีดสลับกับตัวกระตุ้น 3 ครั้ง ฉีดวิตามิน 5 ครั้ง ผังเข็ม 5 ครั้ง และอีก 3 ครั้งจะฉีดพร้อมกับตัวกระตุ้น โดยที่แพทย์จะนัดให้คนไข้มาพบสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

การดูแลรักษาตัวเอง

การดูแลตัวเองเพื่อไม่ให้เกิดอาการเข่าเสื่อม ทำได้โดยการบริหารเข่า โดยเหยียดเข่าตรงนับ 1-10 จากนั้นกระดกปลายเท้าและกดลงสลับข้างซ้ายและขวา ทำ 3 เวลา เช้า – กลางวัน – เย็น เช้าละ 10 หรือ 20 ครั้ง ควรตั้งเป้า 100 ครั้ง ต่อวัน หากทำต่อเนื่องกันทุกวันครบ 90 วัน กล้ามเนื้อเข่าจะมีความแข็งแรงมาก เนื่องจากกล้ามเนื้อได้สร้างและประคองกระดูกอ่อนที่ได้สร้างไปแล้วด้วย

บทความโดย : นายแพทย์ ชรินทร์ สีวานันท์ แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลเว็ลด์เมดิคอล

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม ชั้น 2 โรงพยาบาลเว็ลด์เมดิคอล โทร. (02) 836 – 9999 ต่อ 4421