

เอ็นไขว้หน้าของข้อเข่าขาด

รศ.นพ. พิสิฐ เลิศวานิช

ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

สำหรับผู้ติดตามข่าวกีฬาจะพบว่าบ่อยครั้งที่มีนักฟุตบอลได้รับอุบัติเหตุเอ็นไขว้หน้าขาด ต้องได้รับการรักษาด้วยการผ่าตัด และต้องพักฟื้นไป 1 ฤดูกาล เอ็นของข้อเข่าที่มีการบาดเจ็บจนต้องได้รับการผ่าตัดมากที่สุดคือ เอ็นไขว้หน้า ซึ่งมีนักเตะระดับโลกหลายคนที่เคยประสบชะตากรรมนี้มาแล้ว เช่น อลัน เชียร์เรอร์, ไมเคิล โอเว่น, รุด ฟานนิสเตอรอยด์, โรเบอร์โต้ บัจโจ, อเลสซานโดร เดล ปิเอโร่ เป็นต้น แต่นักกีฬาสมัครเล่น หรือคนทั่วไปก็มีโอกาสเกิดการบาดเจ็บเช่นนี้ได้ ด้วยสภาพปัจจุบันที่ประชาชนสนใจเล่นกีฬามากขึ้นจำนวนของผู้ป่วยที่ได้รับการบาดเจ็บของเอ็นไขว้หน้าก็มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นตาม การดูแลรักษาที่เหมาะสมมีส่วนสำคัญในการทำให้ผู้ป่วยสามารถกลับไปเล่นกีฬาได้ดังเดิม

เอ็นไขว้หน้า คืออะไร

เอ็นไขว้หน้า (anterior cruciate ligament หรือที่เรียกย่อว่า ACL) ไม่ได้อยู่หน้าเข่า ไม่สามารถคลำได้ แต่อยู่ลึกเข้าไปในส่วนกลางของข้อเข่า ตรงส่วนเว้าของส่วนปลายกระดูกต้นขา ยึดเกาะระหว่างกระดูกต้นขาและกระดูกเข่า มีแนวเส้นใยเฉียง มีหน้าที่สำคัญในการรักษาความมั่นคงของข้อเข่าในการเคลื่อนไหว โดยเอ็นไขว้หน้าจะป้องกันการเคลื่อนของกระดูกเข่ามาทางด้านหน้าต่อกระดูกต้นขา อีกทั้งป้องกันการบิดหมุนของข้อเข่าอีกด้วย ถ้าเทียบกับรถยนต์ก็เหมือนกับเบรคนั่นเอง

รู้ได้อย่างไร ว่าเอ็นไขว้หน้าขาด

การฉีกขาดเอ็นไขว้หน้านั้นมีกลไกการบาดเจ็บได้ทั้งในลักษณะที่มีการปะทะหรือไม่มีการปะทะก็ได้ โดยมักมีลักษณะของการบิดหมุนของกระดูกต้นขาซึ่งเคลื่อนไปพร้อมกับลำตัว บนกระดูกเข่าที่มีเข่ายึดตรึงอยู่กับพื้น หรืออาจเกิดในลักษณะที่คู่ต่อสู้เข้ามากระแทกที่เข่า กีฬาประเภทที่พบการบาดเจ็บชนิดนี้ได้บ่อยมักเป็นกีฬาที่ต้องมีการเคลื่อนไหวในลักษณะบิดหมุนตัว เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล รักบี้ เป็นต้น

เมื่อเกิดการบาดเจ็บขึ้นผู้ป่วยมักรู้สึกว่ามีเสียงลั่นในข้อ (audible pop) ร่วมกับมีอาการปวดรุนแรงขึ้นทันที ส่วนใหญ่ไม่สามารถเล่นกีฬาต่อได้ เอ็นไขว้หน้าที่มีการฉีกขาดจะทำให้มีเลือดออกในข้อ จึงมีข้อเข่าบวมมากในระยะเวลาเพียงไม่กี่ชั่วโมง ส่วนใหญ่ต้องพักการใช้งานข้อเข่าหลายสัปดาห์จึงจะเดินได้เป็นปกติ แต่ผู้ป่วยอาจมีปัญหาเสถียรภาพของข้อเข่า รู้สึกว่ามีข้อเข่าหลุดหรือข้อเข่าหลวมในการประกอบกิจกรรมต่าง

ๆ ในชีวิตประจำวัน หรือการเล่นกีฬา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเคลื่อนไหวที่มีการหมุนตัว การวิ่งออกตัวหรือหยุดอย่างรวดเร็วจน รวมถึงการกระโดด

เอ็นไขว้หน้าขาด ต้องผ่าตัดหรือไม่

การบาดเจ็บของเอ็นไขว้หน้าสามารถรักษาได้ทั้งการรักษาโดยการผ่าตัดและไม่ผ่าตัด โดยมีหลายปัจจัยในการพิจารณาเลือกวิธีการรักษา เช่น ความต้องการของผู้ป่วยในการใช้งานข้อเข่าทั้งในชีวิตประจำวันและการเล่นกีฬา อายุของผู้ป่วย ความมั่นคงของข้อเข่า การบาดเจ็บร่วมของส่วนประกอบอื่นของข้อเข่า เป็นต้น

การรักษาโดยการผ่าตัดเอ็นไขว้หน้า เป็นการนำเอ็นส่วนอื่นมาทดแทนเอ็นไขว้หน้าที่มีการฉีกขาดไป การผ่าตัดมีข้อบ่งชี้ คือ

1. ผู้ป่วยที่ต้องการใช้งานข้อเข่าในกิจกรรมที่มีความเสี่ยง ทั้งในการทำงานหรือเล่นกีฬา ที่มีการบิดหมุนของข้อเข่า
2. ผู้ป่วยที่มีการบาดเจ็บร่วมในส่วนประกอบอื่นของข้อเข่าที่ต้องการการรักษาด้วยการผ่าตัด เช่น หมอนรองข้อเข่าฉีกขาดที่สามารถเย็บซ่อมได้ หรือ กรณีที่ข้อเข่าไม่สามารถงอเหยียดได้เต็มที่จากการที่มีเนื้อเยื่อเข้ามาขัดในข้อ
3. ผู้ป่วยที่มีปัญหาเสถียรภาพของข้อเข่ามาก ข้อเข่าหลวมจนรบกวนการใช้งานในชีวิตประจำวัน

การผ่าตัดเอ็นไขว้หน้าโดยการส่องกล้อง

การผ่าตัดเอ็นไขว้หน้าในปัจจุบันส่วนใหญ่ใช้เทคนิคการผ่าตัดส่องกล้อง ทำให้มีแผลผ่าตัดที่เล็กลง และช่วยการฟื้นตัวของผู้ป่วยให้เร็วขึ้น การส่องกล้องข้อเข่ามีส่วนช่วยในการยืนยันการวินิจฉัยเอ็นไขว้หน้าฉีกขาด สามารถดูส่วนประกอบอื่นภายในข้อได้ว่ามีพยาธิสภาพร่วมด้วยหรือไม่ เช่น หมอนรองข้อเข่า เอ็นไขว้หลัง กระดูกอ่อนผิวข้อ เป็นต้น ซึ่งสามารถทำการรักษาไปพร้อมกันได้

การผ่าตัดเอ็นไขว้หน้าจะเป็นการนำเอ็นจากส่วนอื่นของร่างกายมาทดแทน เช่น เอ็นสะบ้า เอ็นแฮมสตริง เป็นต้น โดยเจาะกระดูกแข็งและกระดูกต้นขาในตำแหน่งจุดเกาะของเอ็นไขว้หน้า แล้วจึงร้อยเอ็นที่เอามาทดแทนเข้าไปตามช่องที่เจาะไว้ จากนั้นจะใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสมในการยึดตรึงเอ็น

หลังการผ่าตัดผู้ป่วยจะได้รับการฟื้นฟูสภาพตามขั้นตอน เพื่อให้สามารถงอและเหยียดข้อเข่าได้เต็มที่ กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง มีการฝึกการรับรู้ตำแหน่งของข้อเข่า รวมทั้งการฝึกทักษะการเคลื่อนไหว เพื่อให้กลับไปเล่นกีฬาได้อย่างปลอดภัย ผู้ป่วยควรมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขาข้างที่ได้รับบาดเจ็บมากกว่า 80 – 90 % ของข้างที่ปกติ โดยทั่วไปจะใช้เวลาในการฟื้นฟูสภาพก่อนจะกลับไปเล่นกีฬาประมาณ 6 – 9 เดือน