

# ออกกำลังกาย ด้านข้อเข่าเสื่อมก่อนวัย

รศ.พญ.วิไล คุปต์นิรติศัยกุล

ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

โรคข้อเข่าเสื่อม เป็นปัญหาที่พบบ่อยโดยเฉพาะในวัยสูงอายุและเป็นโรคที่รบกวนกิจวัตรประจำวัน ทำให้ลุกยืน เดิน ขึ้นบันไดได้ลำบาก บางครั้งกระทบต่อคุณภาพชีวิต ทำให้ไปไหนมาไหนไม่ได้สะดวก บางรายต้องอยู่บ้าน ไม่อยากไปไหนมาไหน แต่เชื่อไหมว่า *ยังไม่ทันแก่...ข้อก็เสื่อมได้*

## ที่มาข้อเสื่อม

โรคข้อเสื่อม มักเกิดจากการใช้งานข้อที่ไม่ถูกต้อง หรือเป็นตามวัยคือใช้งานมานาน ย่อมมีความสึกหรอไปตามเวลา แต่บางรายใช้งานไม่ถูกต้อง จะเป็นการเร่งให้โรคข้อเสื่อมเป็นไปเร็วขึ้น (โรคข้อเข่าเสื่อมปฐมภูมิ) มักพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ซึ่งโดยทั่วไปมักเกิดในช่วงอายุมากกว่า 60 ปี นอกจากนี้ยังพบว่าโรคบางอย่างเป็นสาเหตุให้เกิดโรคข้อเข่าเสื่อมได้เร็วกว่าวัยอันควร เช่น โรคเอ็นภายในข้อเข่าฉีกขาด หมอนรองข้อเข่าแตก กระดูกสะบ้าหลุด หรือมีการติดเชื้อภายในข้อเข่า เป็นต้น โรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับองค์ประกอบของข้อเข่าเหล่านี้ ล้วนเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคข้อเสื่อมก่อนวัย(โรคข้อเข่าเสื่อมทุติยภูมิ)

## พฤติกรรมทำร้ายข้อเข่า

1.คนที่ชอบนั่งงอเข่า ชัดสมาธิ พับเพียบ หรือนั่งยอง ๆ เป็นประจำ จะเพิ่มแรงอัดภายในข้อเข่า ซึ่งจะรบกวนการนำอาหารไปสู่เซลล์กระดูกอ่อนผิวข้อ โรคข้อเข่าเสื่อมนี้ เริ่มจากการสึกหรอของกระดูกอ่อนผิวข้อโดยตรง และเมื่อเป็นมากขึ้นการสึกหรอจะลามไปยังองค์ประกอบอื่นของข้อเข่า เช่น ชั้นใต้กระดูกอ่อนซึ่งเป็นกระดูกแข็ง จะเกิดถุงน้ำข้างใต้กระดูก หมอนรองเข่าสึก เอ็นหุ้มข้อเข่าหนาตัวขึ้น มีกระดูกงอกบริเวณปลายกระดูก เป็นต้น

2.กรณีน้ำหนักตัวมากเกินไปก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่ง ที่เร่งให้เกิดอาการข้อเสื่อมเร็วขึ้น เพราะข้อเข่าต้องรับน้ำหนักตัวตลอดเวลาที่ใช้งานข้อ ไม่ว่าจะเป็นการยืน เดิน หรือขึ้นลงบันไดก็ตาม

3.การใส่รองเท้าส้นสูง จะทำให้ข้อเข่ามีแรงกดทับมากกว่าปกติ ทั้งยังทำร้ายข้อบริเวณโคนนิ้วหัวแม่เท้า เพราะเป็นอวัยวะที่ต้องรับน้ำหนักก่อนจุดอื่น ๆ ซึ่งเป็นจุดที่รับน้ำหนักได้ง่าย และหากคนที่ข้อเข่าไม่แข็งแรง หรือมีโครงสร้างร่างกายผิดปกติ จะมีผลกระทบมากกว่าคนปกติ

## อาการข้อเสื่อม

ในระยะแรก จะสังเกตว่ามีเสียงดังขณะขยับข้อไปมา บางรายมีอาการข้อฝืดโดยเฉพาะเวลานั่งนาน ๆ หรือขณะเปลี่ยนอิริยาบถ จะเหมือนข้อถูกล็อกไว้ ต้องขยับไปมาสัก 2-3 ครั้ง จึงเหยียดเข้าออกได้ บางรายมีข้อบวมโต หรือมีบวมแดง มีน้ำภายในข้อ ซึ่งบ่งถึงการอักเสบที่เป็นมากขึ้นนั่นเอง ในรายที่เป็นมากอาจพบข้อติด ขยับไม่ได้เต็มที่ หรืออาจพบกล้ามเนื้อขาลีบเล็กลงกว่าข้างปกติ เป็นต้น

## บริหารกล้ามเนื้อข้อเข่าเพื่อเพิ่มความแข็งแรง

การออกกำลังกายหรือการบริหารนั้น ช่วยส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยเน้นกล้ามเนื้อหน้าขาหรือกล้ามเนื้อเหยียดเข่าเป็นหลัก ทำบริหารข้างล่างนี้เริ่มจากง่ายไปยาก ดังนี้

### ท่าที่ 1

- นอนหงาย เอาหมอนเล็ก ๆ วางใต้เข่า
- เหยียดเข่าตรง นับ 1-10
- ทำได้ในช่วงแรกที่กล้ามเนื้อยังไม่แข็งแรงมากนัก

### ท่าที่ 2

- นั่งยกขาข้างหนึ่งวางพาดม้านั่ง
- เหยียดเข่าตรง เกร็งกล้ามเนื้อหน้าขา
- พร้อมกระดกข้อเท้าขึ้น
- นับ 1-10 หรือเท่าที่ทำไหว
- ท่านี้เหมาะสำหรับผู้ที่มีกล้ามเนื้อยังไม่แข็งแรงพอที่จะยกขาตนเองได้
- ถ้ามีปัญหาข้อเข่าเหยียดไม่สุด ให้ใช้ถุงทรายถ่วงที่ข้อเข่าร่วมด้วย

### ท่าที่ 3

- นั่งชิดพนักเก้าอี้
- เหยียดเข่าตรงพร้อมกระดกข้อเท้าขึ้น
- เกร็งค้างนับ 1-10 ทำสลับข้าง

### ท่าที่ 4

- นั่งไขว่ขา
- ขาที่อยู่ด้านล่างเกร็งเหยียดเข่าตรงเท่าที่ทำไหว
- เกร็งนับ 1-10 และทำสลับข้างเช่นกัน
- ช่วยฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าขาได้ดี

### ท่าที่ 5

- นั้งไข่วัวขาเหมือนท่าที่ 4 แต่ให้ขาที่อยู่ด้านบนออกแรงกดลงด้วย ในขณะที่ขาล่างเหยียดขึ้น ตรงให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้เช่นกัน

- กล้ามเนื้อหน้าขาของขาล่างต้องรับน้ำหนักมากขึ้นอีก คือทั้งน้ำหนักของขาล่างรวมกับ น้ำหนักของขา ข้างบน และแรงกดจากขาที่อยู่ข้างบน ทำสลับข้างในทำนองเดียวกัน

- ช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อหน้าขาและท้องขาได้ดีมาก เป็นท่าที่ยากที่สุด เนื่องจาก กล้ามเนื้อหน้าขาต้องออกแรงมากที่สุด

การบริหารทุกท่าให้เริ่มทำจากน้อยไปมาก โดยทำชุดละประมาณ 20-30 ครั้ง วันละ 2-3 ชุด เป็นอย่างน้อย ค่อย ๆ เพิ่มตามความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบเข่าของแต่ละคน จนได้ประมาณ 100 ครั้งต่อวัน

### ใช้ข้อเข่าอย่างถูกวิธี

การใช้ข้อเข่าอย่างถูกวิธี จะช่วยถนอมข้อเข่าให้สามารถใช้งานได้นานขึ้น ชะลอความเสื่อม ซึ่งวิธีการนั้นตรงข้ามกับพฤติกรรมซึ่งทำร้ายข้อเข่าตัวเอง กล่าวคือ

- ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้มากเกินไป
- เลี่ยงกิจกรรมที่ต้องงอเข่า พับเพียบ ชัดสมาธิ หรือการนั่งยอง ๆ
- ขึ้นลงบันไดเท่าที่จำเป็น หากอยู่บ้านชั้นล่างได้จะเป็นการดีมาก ไม่ต้องขึ้นลงบ่อย ๆ
- เลือกประเภทของการออกกำลังกายที่ไม่มีผลร้ายต่อข้อเข่า เช่น การเดิน การปั่นจักรยาน

หรือการออกกำลังกายในน้ำ เป็นต้น

- หมั่นบริหารกล้ามเนื้อรอบเข่าให้แข็งแรงอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยลดแรงกระทำต่อข้อได้
- ใช้ส้นเข่าเท่าที่จำเป็น มักเลือกใช้ในรายที่ข้อเสียความมั่นคง แต่หากข้อยังมีความมั่นคงอยู่ การใช้ส้นเข่า อาจทำให้กล้ามเนื้อโดยรอบเข่าอ่อนแรงได้
- หากมีอาการเจ็บข้อเข่ามากอย่างเฉียบพลัน อาจถือร่มหรือไม้เท้าในด้านตรงข้ามกับขาที่เจ็บ จะช่วยลดแรงกระทำต่อข้อ และลดอาการปวดได้

อย่าลืม หมั่นสำรวจกิจวัตรประจำวันของท่านว่า ในแต่ละวันท่านทำร้ายข้อเข่ามากน้อยเพียงไร หากท่านมีอาการข้อเข่าเสื่อมก่อนวัย ขออย่าว่า “ไม่มีคำว่าสาย ในการแก้ไขพฤติกรรมต่าง ๆ ให้ถูกต้อง” สิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่สมควรละเลย คือความสม่ำเสมอของการออกกำลังกาย เพื่อเสริมความแข็งแรงของข้อเข่า

**เริ่มเสียแต่วันนี้ เพื่อป้องกันการเกิดข้อเข่าเสื่อมก่อนวัยอันควรค่ะ**