

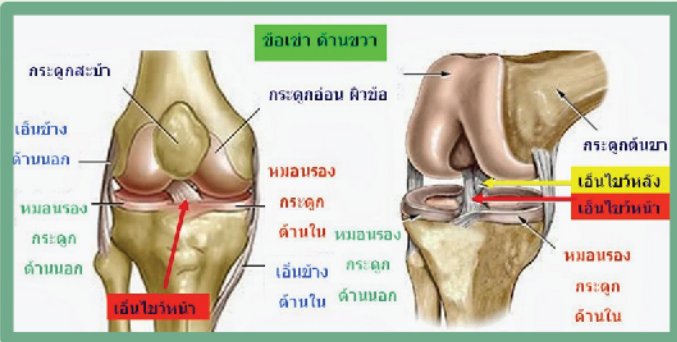


ความรู้ทั่วไปของข้อเข่า

ข้อเข่าประกอบด้วย 3 ส่วน

1. ส่วนปลายของกระดูกต้นขา
2. ส่วนต้นของกระดูกหน้าแข้ง
3. ลูกสะบ้า

ข้อเข่ามีลักษณะคล้ายบานพับประกอบด้วยกระดูกต้นขาและกระดูกหน้าแข้งซึ่งเชื่อมต่อกันด้วยเส้นเอ็นที่แข็งแรงทำหน้าที่ค้ำจุนและให้ความแข็งแรงมั่นคงแก่ข้อเข่าทั้งด้านข้างและภายในข้อเข่าอยู่สี่เส้น ขอบบนลูกสะบ้ามีกล้ามเนื้อต้นขาส่วนหน้ามาเกาะและส่วนปลายของลูกสะบ้ามีเอ็นเกาะติดกับส่วนบนของกระดูกหน้าแข้ง



โรคข้อเข่าเสื่อม

หมายถึง โรคที่เกิดจากความเสื่อมของกระดูกอ่อนผิวข้อทั้งทางด้านรูปร่าง โครงสร้าง การทำงานของกระดูกข้อต่อและกระดูกบริเวณใกล้เคียง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไม่สามารถกลับสู่สภาพเดิมและอาจมีความเสื่อมรุนแรงขึ้นตามลำดับ

สาเหตุข้อเข่าเสื่อม

ภาวะข้อเข่าเสื่อมเกิดจากการสึกกร่อนและเสื่อมสภาพของผิวกระดูกอ่อนของข้อเข่าทำให้เกิดอาการปวด ขาโก่งผิดรูป เดินลำบาก ข้อเข่าเสื่อมมีสาเหตุหลัก สองประการ คือ การใช้งานและสาเหตุอื่นๆเช่นอุบัติเหตุ

1. ข้อเข่าเสื่อมจากการใช้งาน เช่น การนั่งยอง การนั่งพับเพียบ ซึ่งสร้างแรงกดให้ข้อเข่า การนั่งงอเข่ามาก ๆ จะยิ่งทำให้ข้อเข่าสึกกร่อนเร็วขึ้น ทั้งนี้การสึกกร่อนของข้อเข่าจะเกิดเร็วขึ้นในผู้ที่น้ำหนักตัวมากเนื่องจากมีแรงกดทับที่ข้อเข่าเพิ่มขึ้นขณะใช้งาน

2. ข้อเข่าเสื่อมเนื่องจากสาเหตุอื่น ๆ ได้แก่

- อุบัติเหตุ
- การขาดเลือดไปเลี้ยง
- ข้ออักเสบ ที่พบบ่อยมีสองแบบคือ ข้ออักเสบจากสึกกร่อน และ ข้ออักเสบรูมาตอยด์ นอกจากนี้ยังมีข้ออักเสบจากการติดเชื้อรวมถึงสาเหตุอื่น ๆ ที่ทำให้ข้ออักเสบ เช่น ภาวะความผิดปกติของการแข็งตัวของเลือด โรคเกาต์ เป็นต้น

อาการของข้อเข่าเสื่อม

1. ปวด อาการปวดเข่าในระยะแรกจะปวดเมื่อย ถึงบริเวณหัวเข่าหรือน่อง โดยจะเป็นมากขึ้นเมื่อมีการเคลื่อนไหว อาการเป็นๆหายๆ ในรายที่เป็นมากจะปวดตลอดเวลา
2. บวม ในรายที่มีการอักเสบจะมีอาการบวม
3. ข้อเข่าผิดรูป ข้อเข่าผิดรูปโดยเปลี่ยนรูปร่างไปจากเดิมทำให้ขาผิดรูปตามมา ซึ่งหากผิดรูปมากจะทำให้เดินลำบาก รู้สึกขาไม่เท่ากัน ปวดมากเวลาเดิน
4. ข้อเข่าไม่มั่นคง โดยผู้ป่วยมักรู้สึกขาข้อหลวมหรือหลุดเวลาลงน้ำหนักหรือมีเสียงข้อเข่าขณะเคลื่อนไหว
5. ข้อเข่าติด ผู้ป่วยไม่สามารถเหยียดหรืองอเข่าได้สุด
6. มีเสียงในข้อเข่า เมื่อมีการเคลื่อนไหว จากผิวกระดูกอ่อนที่ไม่เรียบเสียดสีกัน

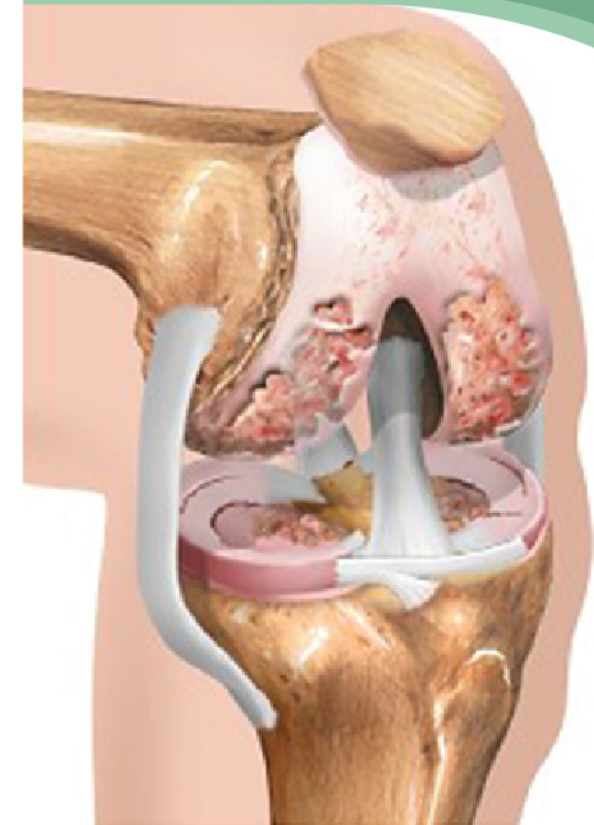
ปัจจัยเสี่ยงของโรคข้อเข่าเสื่อม

1. อายุ พบว่าเมื่อมีอายุเกิน 40 ปีจะเริ่มมีข้อเข่าเสื่อม
2. เพศ ผู้หญิงมีโอกาสเป็นได้มากกว่าผู้ชาย 2 เท่า โดยเฉพาะเมื่อมีอายุมากกว่า 50 ปี
3. น้ำหนัก คนที่น้ำหนักมาก เสี่ยงต่อข้อเข่าเสื่อมได้เร็วกว่าปกติ โดยน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น 0.5 กิโลกรัม จะเพิ่มแรงที่กระทำต่อข้อเข่า 1-1.5 กิโลกรัม
4. พฤติกรรมการใช้ชีวิต ผู้ที่นั่งงอเข่ามาก ๆ เช่นนั่งยอง ๆ นั่งขัดสมาธิ เสี่ยงต่อข้อเข่าเสื่อมได้มากกว่าปกติ
5. การใช้งานข้อเข่าอย่างหนักและต่อเนื่อง เช่น ทำงานยกแบกของหนัก ทำงานที่มีการกระแทกหรือกระโดด ในผู้ป่วยที่มีอาชีพชาวนา ชาวสวนหรือกรรมกรแบกหามตลอดช่วงวัยทำงานมักมาพบแพทย์ด้วยโรคข้อเข่าเสื่อมและกระดูกสันหลังเสื่อมในวัยสูงอายุ
6. การได้รับอุบัติเหตุที่ข้อเข่า เช่น มีกระดูกข้อเข่าแตก หรือมีหมอนรองกระดูกข้อเข่ารวมถึงเอ็นภายในหัวเข่าฉีก
7. ความบกพร่องของส่วนประกอบของข้อ เช่น ข้อเข่าหลวม กล้ามเนื้อต้นขาอ่อนแรง
8. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อบริเวณหัวเข่า ผู้ที่ไม่ค่อยออกกำลังกาย เสี่ยงต่อข้อเข่าเสื่อมมากกว่า เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณหัวเข่าไม่แข็งแรง
9. นักกีฬา เช่นนักกีฬาฟุตบอลที่ต้องวิ่งหรือกระโดดมักมีปัญหาข้อเข่าเสื่อมเร็วกว่าปกติ
10. กรรมพันธุ์ ในผู้ป่วยที่มีบุคคลในครอบครัวเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม มีโอกาสเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมมากขึ้น



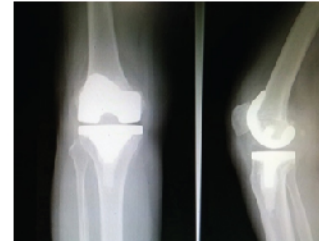
โรคข้อเข่าเสื่อม

Knee osteoarthritis



ข้อบ่งชี้ในการผ่าตัด เปลี่ยนข้อเข่าเทียม

1. มีอาการปวด บวม ตึงข้อเข่า ซึ่งส่งผลต่อการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันของผู้ป่วย
2. แก้ไขความผิดปกติหรือความพิการของข้อเข่า
3. เพื่อป้องกันการเสื่อมของข้ออื่น ๆ ตามมา
4. รักษาด้วยวิธีอื่นรักษานิยามมาแล้วไม่ดีขึ้น



แผนที่โรงพยาบาล



สายรถเมล์ที่ผ่าน

ก. ประชากรสาย 1 32,33,64,90,117

ข. ประชากรสาย 2 16,30,66,505



Google Map



95 ถนนประชาราษฎร์ สาย 2 เขตบางซื่อ กรุงเทพมหานคร 10800
โทร 0.2587.0144 www.bangpo-hospital.com

PR-ORTHO-003 แก้ไขครั้งที่ 0 /24-06-62



การรักษาข้อเข่าเสื่อม

1. การรักษาแบบอนุรักษ์นิยม

- การรักษาแบบไม่ใช้ยา เช่น การทำกายภาพบำบัดการลดน้ำหนัก การปรับการใช้ชีวิตประจำวัน การใช้ที่ช่วยพยุงเข่า การนวด การฝังเข็ม การใช้สมุนไพรประคบนวด การรักษาเหล่านี้เป็นเพียงการรักษาเพื่อบรรเทาอาการปวดเท่านั้น
- การรักษาแบบใช้ยา เช่น การให้ยาต้านการอักเสบ ยาในกลุ่ม Glucosamine

2. การฉีดยาสเตียรอยด์เข้าข้อ โดยใช้ยาชาที่ผสมอยู่ช่วยระงับปวดในระยะแรกและยาสเตียรอยด์ช่วยยับยั้งการอักเสบในระยะยาว ทั้งนี้การตอบสนองต่อการฉีดยาสเตียรอยด์เข้าข้อเข่ามีความแตกต่างกันในผู้ป่วยแต่ละรายขึ้นกับสภาพความเสื่อมของข้อเข่า

3. ยาฉีคน้ำหล่อเลี้ยงข้อเทียม เพื่อเพิ่มความหล่อลื่นภายในข้อเข่าเป็นการรักษาแบบประคับประคองในระดับหนึ่ง

4. การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม เป็นวิธีการรักษาภาวะข้อเข่าเสื่อมในระยะปานกลางถึงระยะรุนแรงโดยได้รับการยอมรับว่าเป็นวิธีสากลที่ให้ผลการรักษาที่ดีที่สุดเป็นการผ่าตัดที่ตัดผิวข้อส่วนที่เสื่อมออกแล้วทดแทนด้วยโลหะสังเคราะห์ โดยสามารถช่วยลดอาการปวดและเพิ่มคุณภาพชีวิตได้

ด้วยความปรารถนาดี
นพ.จิตติศักดิ์ ทิมแจ้ง

ผู้เชี่ยวชาญอนุสาชา ข้อเข่าและข้อสะโพกเทียม