

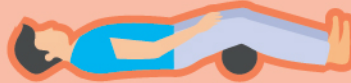
## การป้องกันข้อเข่าเสื่อม

สามารถทำได้โดยลดปัจจัยเสี่ยงตามที่ได้กล่าวมา

1. การลดน้ำหนัก ในผู้ป่วยที่อ้วนควรลดน้ำหนักให้ได้ร้อยละ 5 ของน้ำหนักตัวในสามเดือน
2. การปรับการใช้ชีวิต พฤติกรรมการใช้ชีวิตของคนไทยมักอยู่กับพื้น มีการพับงอเข่ามากและส่งผลให้เกิดการอักเสบของข้อเข่าได้ เช่น นั่งยอง ๆ กู้เข่า ขัดสมาธิ ควรมีการปรับอิริยาบถให้เหมาะสม ยกตัวอย่างเช่น
  - การนั่งเก้าอี้แทนการนั่งพื้น
  - ในห้องน้ำควรใช้ชักโครกแบบมีโถนั่งเพื่อลดการงอเข่า
  - การซักผ้า ซักทีละไม่มากนัก นั่งซักบนม้าเตี้ย ๆ และเหยียดเข่าสองข้าง
  - การรีดผ้า เลี่ยงการนั่งรีดผ้ากับพื้น ควรใช้การนั่งเก้าอี้หรือยืนรีดและควรหาม้าเตี้ย ๆ มารองพักขา
  - เลี่ยงการก้มถูบ้าน ให้ใช้ไม้มีอบถูพื้นแทน
  - หลีกเลียงการขึ้นลงบันไดบ่อย ๆ โดยไม่จำเป็น เพราะเข่าต้องรับน้ำหนัก ประมาณ 3-4 เท่าของน้ำหนักตัวผู้นั้น
3. ออกกำลังกาย การออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอจะช่วยป้องกันข้อเข่าเสื่อมเพราะเป็นการเสริมสร้างความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อรอบข้อเข่าทำให้น้ำหนักลงที่เข่าน้อยลงและช่วยลดแรงที่กระทำต่อข้อเข่าควรพิจารณาระดับการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของสภาพร่างกายของแต่ละคน การออกกำลังกายในน้ำเป็นการออกกำลังกายที่ดีต่อข้อเข่ามากที่สุดเพราะน้ำมีแรงพยุงตัวทำให้ข้อเข่ารับน้ำหนักน้อยลงจึงเหมาะกับผู้ที่มีการปวดเข่าและมีน้ำหนักตัวมาก แรงหนีคของน้ำทำให้ต้องออกแรงมากขึ้นซึ่งจะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบข้อเข่าได้ดี

# 6 ท่าบริหาร เพื่อบำบัดข้อเข่าเสื่อม

1. นอนหงาย เอาหมอนเล็กๆ วางใต้เข่า เกร็งสะบ้า เหยียดเข่าตึงนับ 1-10 ทำนี้เป็นท่าพื้นฐานทำได้ง่าย สามารถทำได้แม้มีอาการปวด



2. นั่งและยกขาขวางบนเก้าอี้ พยายามเหยียดเข่าตรง โดยการเกร็งลูกสะบ้า นับ 1-10 หรือเท่าที่ทำได้ การบริหารท่านี้เหมาะสำหรับผู้ที่ยังมีอาการปวดเข่า



3. นั่งชิดเก้าอี้ เหยียดเข่าตรง เกร็งค้างนับ 1-10 หรือเท่าที่ทำได้ แล้วเอียง นับเป็น 1 ครั้ง ทำสลับข้าง



4. นั่งไขว่ขา โดยขาบนกดลง และขาล่างเหยียดขึ้น เกร็งและนับ 1-10 สลับข้างเช่นกัน ทำนี้ช่วยให้กล้ามเนื้อหน้าขาและท้องขาแข็งแรงขึ้น



5. การบริหารเพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อ เหยียดสะโพกในท่ายืน ตะแคงไปข้างหลัง



6. ยืนพิงกำแพง ให้เท้าห่างกำแพงเล็กน้อยไม่ต่ำกว่าระดับเข่า แล้วยืดตัวขึ้น



# การป้องกันและทำออกกำลังกาย เพื่อข้อเข่าที่แข็งแรง Knee Exercises



การเดินก็เป็นการออกกำลังกายที่ดี สามารถเดินเร็ว ในรายที่กล้ามเนื้อต้นขามีความแข็งแรงพอ แต่ถ้า กล้ามเนื้อไม่แข็งแรงควรเดินช้าๆ หรือเดินเท่าที่จำเป็น การขึ้นจักรยาน ควรปรับอานนั่งของจักรยานให้ขาอ เพียงเล็กน้อยเพื่อลดแรงที่กระทำต่อข้อเข่า หลีกเลี่ยง การถีบจักรยานที่ ตั้งความฝืดหรือระดับความสูง ไม่เหมาะสมซึ่งจะเพิ่มการบาดเจ็บให้กับข้อเข่าได้



## แผนที่โรงพยาบาล



สายรถเมล์ที่ผ่าน

ก. ประชาชนสาย 1 32,33,64,90,117

ข. ประชาชนสาย 2 16,30,66,505

- รถไฟฟ้าสายตะวันออก-ตะวันตก
- Metropolitan Rapid Transit รถไฟฟ้าสาย 3 (สีน้ำเงิน-วงเวียนใหญ่)
- Bangkok Transit System รถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน-วงเวียนใหญ่
- รถโดยสารประจำทาง

Google Map



ด้วยความปรารถนาดี  
นพ.จิตติศักดิ์ ทิมแจ้ง

ผู้เชี่ยวชาญอนุสาขา ข้อเข่าและข้อสะโพกเทียม

95 ถนนประชาราษฎร์ สาย 2 เขตบางซื่อ กรุงเทพมหานคร 10800  
โทร 0.2587.0144 [www.bangpo-hospital.com](http://www.bangpo-hospital.com)