

## ปวดเข่าบ่อย ลูกนั่งเดินเจ็บ สัญญาณโรคข้อเข่า

ศูนย์ : ศูนย์กระดูกและข้อ

บทความโดยแพทย์ : นพ. นิธิวุฒิ ปิ่นสิริรานนท์

อาการปวดเข่าเป็นอาการที่พบได้บ่อย และควรให้ความสำคัญ เพราะถ้าหากได้รับการวินิจฉัยล่าช้า ผลที่ตามมา คือ การเกิดข้อเข่าเสื่อมหรือปวดเข่า ข้อเข่าผิดรูป ข้อฝืด หรือข้อติด เดินได้ไม่ปกติ ไม่สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้เหมือนเดิม นอกจากนี้ ผู้ที่มีปัญหาข้อเข่าเสื่อมควรได้รับการรักษาอย่างถูกต้องเหมาะสม โดยปัจจุบันมีวิธีการผ่าตัดเปลี่ยนผิวข้อซึ่งเป็นวิธีสากลที่ได้รับการยอมรับว่าผลการรักษาดีที่สุด ทำให้หายปวดเข่า ข้อเข่ากลับมาเคลื่อนไหวได้ดีดังเดิม มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

### รู้ได้อย่างไร อาการปวดเข่าแบบไหน ที่แสดงว่าเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม

ข้อเข่าเสื่อมเป็นภาวะที่เกิดขึ้นอย่างช้าๆ มักพบบ่อยในผู้ที่อายุเกิน 40 ปี พบมากในผู้หญิงและผู้ที่น้ำหนักตัวมาก มักเป็นข้อมือ ข้อเข่าอีกข้างเสื่อมอีกใน 11 ปีต่อมา

**อาการในระยะแรก** เริ่มปวดเข่าเวลาที่มีการเคลื่อนไหว เช่น เดิน ขึ้นลงบันได หรือนั่งพับเข่า อาการจะดีขึ้นเมื่อหยุดพักการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะเมื่อหยุดการเคลื่อนไหวเป็นเวลานาน เมื่อขยับข้อจะรู้สึกถึงการเสียดสีของกระดูกหรือมีเสียงดังในข้อ

**เมื่อมีภาวะข้อเข่าเสื่อมรุนแรง** อาการปวดเข่าจะรุนแรงมากขึ้น บางครั้งปวดเวลากลางคืน อาจคลำส่วนกระดูกงอกได้บริเวณข้อเข่า เมื่อเกร็งกล้ามเนื้อต้นขาเต็มที่จะมีอาการปวดหรือเสียวบริเวณกระดูกสะบ้า หากมีการอักเสบจะมีข้อบวม ร้อน และตรวจพบเสียงดังหรือข้อเข่าได้ไม่ค่อยสุด กล้ามเนื้อต้นขาลีบ ข้อเข่าโก่ง หลวม หรือบิดเบี้ยวผิดรูป ทำให้เดินและใช้ชีวิตประจำวันลำบาก

### สาเหตุโรคข้อเข่าเสื่อม

โรคข้อเข่าเสื่อม เกิดจากความเสื่อมของกระดูกอ่อนผิวข้อ ทั้งทางด้านรูปร่าง โครงสร้าง การทำงานของกระดูกข้อต่อและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไม่สามารถกลับสู่สภาพเดิมและอาจมีความเสื่อมรุนแรงขึ้นตามลำดับ โดยแบ่งสาเหตุได้ 2 แบบ ดังนี้

1. **ความเสื่อมแบบปฐมภูมิ หรือไม่ทราบสาเหตุ** เป็นภาวะที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของผิวกระดูกอ่อนตามวัย ปัจจุบันผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป พบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย มีน้ำหนักตัวที่เกินมาตรฐาน การใช้งาน ท่าทาง กิจกรรมที่ซ้ำๆ ซ้ำๆ ขัดสมาธิ ขึ้นลงบันไดบ่อยๆ เป็นต้น ความบกพร่องของส่วนประกอบของข้อ เช่น ข้อเข่าหลวม กล้ามเนื้อต้นขาอ่อนแอ
2. **ความเสื่อมแบบทุติยภูมิ** เป็นความเสื่อมที่ทราบสาเหตุ เช่น เคยประสบอุบัติเหตุที่มีการบาดเจ็บที่ข้อ เส้นเอ็น

การบาดเจ็บเรื้อรังที่บริเวณข้อเข่าจากการทำงานหรือการเล่นกีฬา โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ เกาต์ ข้ออักเสบติดเชื้อ โรค

## การวินิจฉัยโรคข้อเข่าเสื่อม

โรคข้อเข่าเสื่อมตรวจพบได้จากการเอกซเรย์ข้อเข่า โดยฟิล์มที่ปรากฏจะมองเห็นช่องว่างแคบๆ ระหว่างข้อเข่าด้านบนและข้อเข่าด้านล่าง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการสึกหรอของกระดูกอ่อน นอกจากนี้แพทย์จะซักประวัติอาการปวดเข่า ประวัติคนในครอบครัว ประวัติการบาดเจ็บ และวัดความสามารถในการงอและเหยียดข้อเข่า

## การรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม

- รักษาโดยไม่ใช้ยา** ช่วยบรรเทาอาการปวดและช่วยให้เข่าเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น ได้แก่ การประคบประคบด้วยการลดและเพิ่มอุณหภูมิ การทำกายภาพบำบัดเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ข้อเข่า การควบคุมน้ำหนักตัว และการบริหารข้อเข่า ซึ่งต้องได้รับคำแนะนำอย่างถูกต้องจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
- รักษาโดยใช้ยา** อยู่ภายใต้แผนการรักษาของแพทย์ เช่น ยาพาราเซตามอล ยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs) ซึ่งช่วยลดอาการปวดและอักเสบได้ดี และยากดอักเสบกลุ่มใหม่ เป็นต้น
- รักษาโดยวิธีการผ่าตัด**
  - การส่องกล้องข้อเข่า เพื่อตรวจสภาพและล้างภายในข้อ เป็นการรักษาที่น่าจะได้ผลดีในกลุ่มที่มีเศษขรุขระเล็กน้อย ใช้รักษาภาวะข้อเข่าเสื่อมในระยะแรกเท่านั้น ในกรณีที่ข้อเสื่อมมากหรือรุนแรง แนะนำให้เปลี่ยนผิวข้อแทน
  - การผ่าตัดปรับแนวข้อ ในกรณีที่มีการผิดรูปของข้อ โดยแก้ไขแนวแรงให้กระจายไปยังจุดที่ผิวข้อยังดีอยู่
  - การผ่าตัดเปลี่ยนผิวข้อเข่าเทียม (Total Knee Arthroplasty: TKA) เป็นวิธีการรักษาภาวะข้อเข่าเสื่อมในระยะปานกลางถึงระยะรุนแรงเป็นที่ยอมรับว่าเป็นวิธีสากลที่ให้ผลการรักษาข้อเข่ากลับมาเคลื่อนไหวได้ดีดังเดิม

## เทคโนโลยีการผ่าตัดเปลี่ยนผิวข้อเข่าเทียม รักษาโรคข้อเข่าเสื่อม

ปัจจุบันการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยการผ่าตัดเปลี่ยนผิวข้อเข่าเทียมเป็นที่นิยมมาก เพราะเห็นผลการรักษาไว และทำให้ผู้ป่วยซึ่งผิวข้อเข่าเทียมที่เปลี่ยนนั้นทำมาจากสแตนเลสผสมจำพวกนิเกิล โคบอล ไททาเนียม ส่วนหมอนรองกระดูกเทียมทำจากแก้ว ไม่มีปฏิกิริยาต่อร่างกาย น้ำหนักเบา และใช้งานได้คงทน เป็นที่รู้จักของแพทย์ออร์โธปิดิกส์ทั่วโลก

## ข้อบ่งชี้ในการผ่าตัด มีดังนี้

- มีภาวะข้อเข่าเสื่อมที่มีการสึกหรอและเสื่อมสภาพซึ่งเห็นได้ชัดเจนจากภาพถ่ายรังสี
- มีอาการปวด บวม ตึงข้อเข่า ซึ่งส่งผลต่อการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันของผู้ป่วย
- ได้รับการรักษาด้วยวิธีอื่นๆ แล้วไม่ได้ผล

## ขั้นตอนในการผ่าตัด

เป็นการผ่าตัดเปลี่ยนเฉพาะผิวของกระดูกทั้ง 3 ส่วนที่ประกอบกันเป็นข้อเข่า (กระดูกส่วนของต้นขา หน้าแข้ง และสะบ้า) โดยแพทย์จะตัดส่วนของผิวข้อที่สึกหรอหรืออักเสบออกไปซึ่งมีความหนาประมาณ 8-10 มิลลิเมตร แต่งกระดูกให้ได้มุมรับกับกระดูกหน้าแข้งซึ่งทั้ง 2 ส่วนนี้ทำด้วยโลหะอย่างดี โดยมีพลาสติกชนิดพิเศษซึ่งทำหน้าที่คล้ายกระดูกอ่อน คั่นอยู่ระหว่างข้อ ส่วนข้อเทียมที่ใส่ด้านหลังของกระดูกสะบ้าทำด้วยพลาสติกเช่นกัน และใช้ซีเมนต์พิเศษยึดระหว่างข้อเทียมกับกระดูกไว้ดัง

## การปฏิบัติตัวหลังผ่าตัด

หลังการผ่าตัดข้อเข่าเสื่อม ผู้ป่วยต้องนอนโรงพยาบาลประมาณ 4-5 วัน ประมาณวันที่ 1-2 หลังทำผ่าตัดจะเริ่มหัดเดินด้วย ภายใต้อาการดูแลของแพทย์และนักกายภาพบำบัด รวมถึงการจับบันไดใหม่มีความเหมาะสมและปลอดภัย และพบแพทย์ตามนัด เพื่อติดตามอาการและผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นได้หลังการผ่าตัด เช่น การติดเชื้อหลังการผ่าตัด ข้อเข่าหลวมหลังจากการใส่

การผ่าตัดเปลี่ยนผิวข้อเข่าเทียม จัดเป็นการผ่าตัดเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต ทำให้ผู้ป่วยหายจากอาการเจ็บปวดทรมาน สามารถออกไปใช้ชีวิตประจำวันได้ ออกกำลังกายหรือท่องเที่ยวได้ รวมถึงรูปร่างของข้อเข่าดูสวยงามขึ้น



ดร. นิตวุฒิ ปิ่นสุรางค์  
DR. NITHHUT PINSRANCH

  
UASU  
NAKORNTHON  
HOSPITAL

•

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์  
ไม่เสียค่าใช้จ่าย