

เรียนรู้วิธีรักษาอาการเข็บเข่า ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

โดยผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูกและข้อจากประเทศญี่ปุ่น

変形性膝関節症 **は** 自分で治せる!

ข้อเข่า·เสื่อม รักษาหายได้ ด้วยตนเอง!

ไม่ต้องผ่าตัด
ไม่ต้องเจ็บตัว

เพียงบริหารวันละ **5 นาที**
ก็จัดปัญหาข้อเข่าเสื่อมได้ไม่ยาก

Sakai Shintaro เซียน
ภัทรสร คุรุชีพวัฒน์ แปล

Gakken



変形性膝関節症は自分で治せる！

ข้อเข่าเสื่อม รักษาหายได้ด้วยตนเอง!

Sakai Shintaro เขียน

ภัทราสร คุรุพิพัฒน์ แปล

วรรณวิวัฒน์ รัตนรัมย์ บรรณาธิการต้นฉบับ

พิมพ์ครั้งที่ 1 พฤษภาคม 2563

ราคา 145 บาท

Japanese Original Title: 変形性膝関節症は自分で治せる!

Heikeisei Hisa Kansetsu Shou wa Jibun de Naoseru!

© Shintaro Sakai/Gakken

First published in Japan 2018 by Gakken Plus Co., Ltd, Tokyo

Thai translation rights arranged with Gakken Plus Co., Ltd.

© ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2563: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมายว่าด้วยลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

จะกลือ, ชินตะโร.

ข้อเข่าเสื่อม รักษาหายได้ด้วยตนเอง! -- กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์, 2563.

112 หน้า.

1. ข้อเข่า -- โรค. 2. ข้อเสื่อม. I. ภัทราสร คุรุพิพัฒน์, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

616.7223

ISBN 978-616-04-4935-4

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร คิม จงลิตยวัฒน์ • ผู้จัดการสำนักพิมพ์ สุชาดา งามวัฒนจินดา • บรรณาธิการที่ปรึกษา เอื้อยจิตร บุญภาค • บรรณาธิการบริหาร สุวพันธ์ ชัยปิจซ่า • บรรณาธิการเล่ม ปานวาด มากเวล • หัวหน้าพิสูจน์อักษร ธนชัย ทูมรัตน์ • พิสูจน์อักษร นิชาปวีณ์ พรวุฒิจันทร์ • ออกแบบปก สุภาวดี แพวพูนทด • กราฟิก จิตติมา ศรีศุภเมศย์ • หัวหน้าประสานงานการผลิต จรัสศรี พรหมเทพ • ประสานงานการผลิต พรทิพย์ ทองบุตร

เพลตและพิมพ์ที่ พิมพ์ดี โทร. 0-2401-9401

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย

 NANMEEBOOKS

บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

e-mail: editonal@nanmeebooks.com • www.nanmeebooks.com • www.facebook.com/nanmeebooksfan

หนังสือเล่มนี้ใช้กระดาษปลอดสารพิษ ไม่ระคายเคืองผิวหนัง ช่วยถนอมสายตา

และใช้หมึกธรรมชาติจากน้ำมันถั่วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ โดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น

โปรดส่งไปเปลี่ยนตามที่อยู่บริษัท หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กต. 1

บทที่ 1

สาเหตุของ
อาการเจ็บเข่าและ
วิธีรับมือด้วยท่าบริหาร
อย่างง่าย

เข้าใจความแตกต่างของ “สาเหตุหลัก 2 ประการ” ที่ทำให้เกิดอาการเจ็บเข่า

สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดอาการเจ็บเข่ามี 2 ประการ คือ “โรคข้อเข่าเสื่อม” และ “ภาวะคล้ายโรคข้อเข่าเสื่อม”

คนมักเข้าใจว่าอาการเจ็บเข่าที่เกิดจากแต่ละสาเหตุ “เหมือนกัน” หรือ “เป็นสิ่งเดียวกัน” แต่ในความเป็นจริงกลับ “แตกต่างกัน” วิธีดูแลรักษาเพื่อกำจัดสาเหตุของอาการเจ็บเข่าจึงแตกต่างกันไปด้วย เราจำเป็นต้องรู้ให้แน่ชัดว่าอาการเจ็บเข่านั้นเกิดจากสาเหตุใด

ในกรณีที่สาเหตุของอาการเจ็บเข่าเกิดจากโรคข้อเข่าเสื่อม เราต้องรู้ระดับความรุนแรงของโรคด้วย ข้อมูลดังกล่าวช่วยให้เรา “ไม่ชะล่าใจ” หรือปล่อยทิ้งไว้จนอาการรุนแรงขึ้น ส่วนอาการเจ็บเข่าจากภาวะคล้ายโรคข้อเข่าเสื่อม แม้อูเหมือนไม่รุนแรงเท่ากรณีแรก แต่เราก็ควรรักษาเสียแต่เนิ่นๆ เช่นกัน

ด้วยเหตุนี้ ผมจึงเตรียมแบบทดสอบอย่างง่ายที่ทำได้ด้วยตนเอง เพื่อให้เราทราบว่าอาการเจ็บเข่าที่กำลังเผชิญอยู่เกิดจากโรคข้อเข่าเสื่อม หรือเกิดจากภาวะคล้ายโรคข้อเข่าเสื่อมกันแน่

ในหน้าถัดไป ขอให้ผู้อ่านเลือกข้อมูลที่ตรงกับอาการของตนเอง
คุณะครับ

สำรวจอาการเจ็บเข่า

ภาวะคล้าย โรคข้อเข่าเสื่อม

- มีอาการเจ็บที่ตรงกลางหรือส่วนบนล่างของลูกสะบ้าหัวเข่า (กระดูกสะบ้า)
- เวลายืดงอเข่ามีเสียงดัง “กร๊อบ” หรือ “ป๊อก”
- รู้สึกเจ็บเวลาเดินขึ้นบันได แต่ไม่รู้สึกเจ็บเมื่อลงบันได
- ยืดเข่าให้ตรงลำบาก



ข้อ

โรคข้อเข่าเสื่อม ระยะแรก

- ยืดเข่าให้ตรงลำบาก
- มีอาการปวดแสบหรือปวดตื้อ ภายหลังจากที่รู้สึกรู้สึกว่ามืออาการข้อเข่าติดขัด
- ในชีวิตประจำวันอยู่ในสภาพงอเข่าเป็นเวลานาน เช่น นั่งทำงานที่โต๊ะ
- แผนกศัลยกรรมกระดูกหรือโรงพยาบาลวินิจฉัยว่า “ไม่มีอาการผิดปกติ” แต่ตนรู้สึกว่าเข่ามีอาการผิดปกติจริง ๆ



ข้อ

เพื่อการรักษาด้วยตัวเอง

โรคข้อเข่าเสื่อม ระยะกลาง

- รู้สึกเจ็บแปล็บเวลาเคลื่อนไหว
ในลักษณะบิดเข่า
- มีอาการเจ็บจัด ๆ ด้านใน
หัวเข่าบางเวลา
- รู้สึกเจ็บเข่าทั้งเวลาขึ้นและลง
บันได
- รู้สึกทรมานเวลานั่งคุกเข่า
- หัวเข่ามีอาการบวมหรือ
รู้สึกร้อน



ข้อ

โรคข้อเข่าเสื่อม ระยะรุนแรง

- รู้สึก หรือมีคนอื่นทักว่า
“ขาโก่งมากขึ้น”
- รู้สึกเจ็บเวลาเริ่มขยับขา เช่น
เวลาลุกขึ้นยืนหรือเวลา
ออกเดิน
- เวลาเดิน ล้มตัวครึ่งบนเซ
ไปทางซ้ายหรือทางขวา
- จากที่เคยมีอาการเจ็บเข่า
ข้างเดียวกลายเป็นเจ็บ
ทั้ง 2 ข้างแล้ว
- หากไม่มีอุปกรณ์ให้จับหรือ
พยุง เช่น ไม่เห็นหรือราวจับ
จะรู้สึกกลัวจนไม่กล้าขยับตัว
เวลาขึ้นลงบันได



ข้อ

ผลการทดสอบและ

ในแบบทดสอบแต่ละชุด ถ้ามีอาการตรงกับตัวเลือกตั้งแต่ 2 ข้อขึ้นไป แสดงว่าหัวเข่ามีปัญหาอยู่ในระยะนั้น ๆ

แบบทดสอบมีผลลัพธ์ 3 รูปแบบ คือ 1) มีอาการตรงกับภาวะคล้ายโรคข้อเข่าเสื่อมเพียงอย่างเดียว 2) มีอาการตรงกับโรคข้อเข่าเสื่อมระยะใดระยะหนึ่ง และ 3) มีอาการตรงกับทั้งข้อ 1 และข้อ 2 คือมีภาวะคล้ายโรคข้อเข่าเสื่อมและเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมด้วย

ผู้ที่มีผลการทดสอบตรงกับข้อ 3 อาจรู้สึกประหลาดใจว่าเป็นไปได้อย่างไร เรื่องนี้อธิบายได้ว่าแม้สาเหตุของอาการแตกต่างกัน แต่เมื่ออาการหนักขึ้นเรื่อยๆ ความผิดปกติที่รู้สึกได้จะเหมือนกัน ให้ระลึกไว้เสมอว่าตนอยู่ในสภาวะที่ปัญหาข้อเข่าอาจรุนแรงขึ้นได้ง่าย จึงควรปฏิบัติตามวิธีดูแลตนเองอย่างตั้งใจ

ก่อนไปทำความเข้าใจ "ทำยัดเส้น" ผมมีคำแนะนำเพื่อใช้เป็นแนวทางในการยืดเส้นด้วยตนเอง ดังนี้

- **ภาวะคล้ายโรคข้อเข่าเสื่อม:** ใช้ทำยัดเส้นพื้นฐาน 1-4
- **โรคข้อเข่าเสื่อมระยะแรก:** ใช้ทำยัดเส้นพื้นฐาน 1-4 + 5-6
- **โรคข้อเข่าเสื่อมระยะกลาง:** ใช้ทำยัดเส้นพื้นฐาน 1-4 + 5-7
- **โรคข้อเข่าเสื่อมระยะรุนแรง:** ใช้ทำยัดเส้นพื้นฐาน 1-4 + 5-9

ทำยัดเส้นที่ควรปฏิบัติ

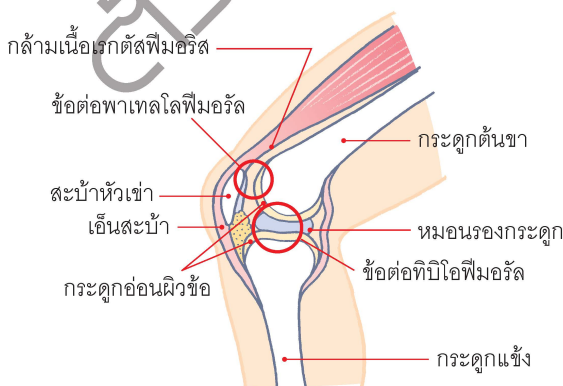
ส่วนทำยัดเส้นที่ 10 นำไปปรับใช้กับอาการเจ็บข้อเข้าได้
ทุกกระยะ เพราะนอกจากช่วยให้ขยับเข้าได้มากขึ้นแล้ว ยังลดอาการ
เจ็บปวดได้อีกด้วย

ศบอ.ยาบ

รู้ทันสาเหตุและอาการ

ภาวะคล้ายโรคข้อเข่าเสื่อม

บริเวณหัวเข่าประกอบด้วยข้อต่อ 2 ข้อที่มักเรียกกันว่า "ข้อเข่า" อาการเจ็บเข่าจากภาวะคล้ายโรคข้อเข่าเสื่อมเกิดที่ข้อต่อพาเทลโลเฟมอรัล (patellofemoral joint) เมื่อข้อต่อนี้มีพื้นที่แคบลงหรือกระดูกอ่อนผิวข้อสึกหรอ จะทำให้รู้สึกเจ็บตั้งแต่กลางกระดูกสะบ้าหัวเข่าออกไปทั้งด้านบนและด้านล่าง สาเหตุที่มีอาการเจ็บบริเวณดังกล่าวเพราะเอ็นกล้ามเนื้อที่ยึดกล้ามเนื้อกับกระดูกเข้าด้วยกัน และเอ็นกระดูกที่ยึดกระดูกเข้าด้วยกันเกิดความเสียหาย เมื่อเอ็นมีอาการหดเกร็ง แข็งตึง และอักเสบจึงทำให้รู้สึกเจ็บ



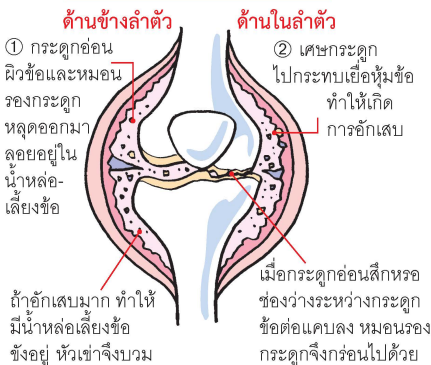
ของปัญหาข้อเข่า

โรคข้อเข่าเสื่อมระยะต่าง ๆ

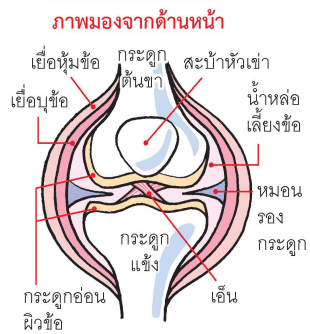
อาการเจ็บเข่าจากโรคข้อเข่าเสื่อมเกิดขึ้นที่ข้อต่อทibia-
ฟีมอรัล (tibiofemoral joint) อาการเจ็บปวดจะรุนแรงขึ้น
ตามลำดับต่อไปนี้

กระดูกอ่อนและหมอนรองกระดูกหัวเข่ากร่อนทำให้การ
รองรับน้ำหนักของข้อต่อแย่ลง → เศษกระดูกอ่อนหรือหมอนรอง
กระดูกหัวเข่าหลุดลอกออกเพราะเกิดการเสียดสี ทำให้ไปกระทบ
เส้นประสาทในเยื่อหุ้มข้อ → เยื่อหุ้มข้ออักเสบ มีน้ำหล่อเลี้ยงข้อ
ซึ่งอยู่ภายใน → มีอาการบวมและร้อน → กระดูกอ่อนและหมอน
รองกระดูกหัวเข่าหายไปเกือบทั้งหมด ทำให้กระดูกข้อต่อกระทบ
กันโดยตรง → กระดูกเปลี่ยนรูปร่างจนยื่นออกมาหรือมีรูขนาด
เล็กที่พื้นผิวกระดูก

หัวเข่าที่มีปัญหาข้อเข่าเสื่อม



หัวเข่าที่สุขภาพดี



กฎการยืดเส้นเพื่อลดอาการเจ็บเข่า

ผมขอแนะนำท่ายืดเส้นที่ลดอาการเจ็บเข่าได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไปตามลำดับ แต่ละท่าช่วยแก้ปัญหาอาการเจ็บเข่าที่สาเหตุโดยตรง ทำให้กระดูกและกล้ามเนื้อกลับสู่สภาพปกติ ในบรรดาท่ายืดเส้นที่กล่าวถึง วิธีใช้ลูกเทนนิสประกบเข่ากับเข่าหรือสะโพกเป็นท่าที่คลินิกของผมใช้ ต่อเนื่องมานานหลายปี พัฒนามาจากการรักษาที่เรียกว่า "การปรับสภาพ ภายในเยื่อหุ้มข้อต่อ" ซึ่งผู้ป่วยถึงร้อยละ 99 ใช้แล้วได้ผล ผมจึงปรับปรุง ให้เป็นท่าบริหารที่นำไปปฏิบัติได้ด้วยตนเอง

อย่างไรก็ตาม ก่อนเริ่มต้นยืดเส้นด้วยท่าต่างๆ ควรทราบกฎของการยืดเส้นไว้ ดังนี้

ท่ายืดเส้นจะช่วย
บรรเทาและรักษา
อาการเจ็บเข่า
ทั้งยังป้องกันไม่ให้
กลับมาเจ็บเข่า
ได้อีกด้วย



ข้อ 1 ใช้ทำที่แนะนำตามผลการทดสอบอาการเจ็บเข้าด้วยตนเอง

ข้อ 2 สังเกตความรู้สึก "เจ็บกำลังดี" เพื่อใช้เป็นเกณฑ์ขณะยืดเส้น

ข้อ 3 ยืดเส้นหลังอาบน้ำ ก่อนเข้านอน หรือหลังจากตื่นนอน จะได้ดี

ข้อ 4 ยืดเส้นทุกวันและปฏิบัติต่อเนื่องกัน 3 สัปดาห์จึงจะเห็นผลที่ชัดเจน

อุปกรณ์ที่ต้องใช้ร่วมกับการยืดเส้น

ผ้าเช็ดตัวหรือผ้าห่ม
แบบบาง 1 ผืน

→ หน้า
36



หมอนหรือหมอนอิง 1 ใบ

→ หน้า
32



ลูกเทนนิส 2 ลูก

→ หน้า 28, 30
และ 40



เก้าอี้หรือแท่นเหยียบ

สำหรับเหยียบขนา

ความสูงประมาณ

50 เซนติเมตร

→ หน้า 24, 32 และ 40

ผ้าเช็ดมือ 1 ผืน

→ หน้า 38



ท่านใช้ได้กับ
อาการเจ็บเข่า
ทุกระยะ

ทำยืดเส้นพื้นฐาน 1

ท่ากดเข่า

ใช้ปรับข้อเข่าที่เริ่มฝืดแข็งและงอได้ยาก ให้ใช้ท่านี้เมื่อมีอาการเจ็บจากการเดินหรือนั่งเป็นเวลานาน

1

กดหัวเข่าจากด้านบน

ขั้นแรก วางเท้าบนเก้าอี้หรือแท่นเหยียบแล้วยืดขาให้ตรง ต่อมาวางฝ่ามือข้างเดียวกันไว้ตรงหัวเข่า ออกแรงกดในแนวตั้งจากกับพื้น ค้างไว้ประมาณ 30 วินาที อีกข้างหนึ่งก็ให้ทำแบบเดียวกัน ยืดเส้นทำนี้วันละ 2-3 ครั้ง ในกรณีที่รู้สึกทรมานเมื่อยกเท้าสูงถึงระดับเข่า อาจลดความสูงของเก้าอี้หรือแท่นเหยียบลงได้ สิ่งสำคัญคือการวางขาให้เป็นเส้นตรง ผ่อนแรงกล้ามเนื้อขาและออกแรงกดลงที่เข่า

สิ่งที่ต้องเตรียม

เก้าอี้หรือแท่นเหยียบ

เตรียมเก้าอี้หรือแท่นเหยียบสำหรับวางขาที่มีความสูงระดับเดียวกับหัวเข่า

คำเตือน

ยืดขาให้ตรงไว้ก่อน!



การทำท่านี้อย่างยืดขาให้ตรงได้มากเท่าไร ก็ยิ่งให้ผลดีมากขึ้นเท่านั้น



ใช้ทำนี้ได้กับ
อาการเจ็บเข่า
ทุกระยะ

ทำยืดเส้นพื้นฐาน 2

ทำยืดและงอเข่าขณะแช่น้ำอุ่น

ขณะแช่น้ำอุ่นข้อเข่าจะยืดหยุ่นมากกว่าปกติ เป็นโอกาส
ได้เคลื่อนไหวข้อเข่าที่ฝืดแข็งอย่างอิสระ

1

สิ่งที่ต้องเตรียม

ไม่มี

ยืดเข่าขณะแช่น้ำอุ่น

รองน้ำอุ่นอุณหภูมิประมาณ 39°C ใส่อ่าง
ให้สูงถึงหน้าอก หลังจากแช่ตัวในน้ำอุ่น 10 นาที
ให้ยืดขาทั้ง 2 ข้าง วางฝ่ามือบนเข่าและออกแรงกด
ให้เข่ายืดตรง ค้างไว้ 30 วินาที กรณีที่ยืดขาในอ่าง
ไม่ได้ ให้ลองใช้ทำนั้งคุกเข่าในหน้า 27



2

ชันเข่าขณะแช่น้ำอุ่น

ชันเข่าเข้าหาตัว วางมือทั้ง 2 ข้าง
ไว้บริเวณหน้าแข้ง ดึงหัวเข่าเข้ามาชิดอก
และส้นเท้าชิดกัน ค้างไว้ 30 วินาที



3

ยืนและ ยืดขาทีละข้าง



ยืนขึ้นและเหยียดขาทีละข้าง ขณะเหยียดขาให้วางมือข้างเดียวกันไว้บนเข่า ออกแรงกดเข่าโดยทิ้งน้ำหนักตัวลงไปให้หัวเข่ายืดตรงมากที่สุด ค้างไว้ 30 วินาที ก่อนเปลี่ยนไปทำอีกข้างหนึ่ง ทำที่ 1-3 นับเป็น 1 ชุด ให้ทำทุกครั้งที่อาบน้ำ แต่ต้องระวังไม่ให้ลื่นล้ม

ยืดขาด้วยท่านั่งคุกเข่า

เหมาะสำหรับคนที่นั่งคุกเข่าลำบาก เพราะอุณหภูมิและแรงลอยตัวของน้ำจะช่วยพยุงให้เคลื่อนไหวข้อเข่าได้ง่ายขึ้น และรู้สึกฝืนน้อยลง ให้นั่งคุกเข่าค้างไว้ 30 วินาที จากนั้นจึงเปลี่ยนไปทำท่าอื่นๆ ที่กล่าวมาแล้วข้างต้นอีก 30 วินาทีเพื่อให้หัวเข่าผ่อนคลาย



- ผู้ที่มีอายุมากกว่า 65 ปี
มีโอกาสข้อเข่าเสื่อมถึง 1 ใน 3
- อาการข้อเข่าเสื่อมไม่ได้เกิดขึ้นจากอายุเท่านั้น
แต่ยังเกิดจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอีกด้วย
- จะนั่ง นอน ยืน เดิน ก็มีเสียงดังเป๊าะ ๆ อยู่ตลอดใช้หรือไม่
เคยเดินขึ้นลงบันไดแล้วเจ็บตรงข้อเข่ากันบ้างหรือเปล่า

**ระวัง! อย่าปล่อยให้
อาการข้อเข่าเสื่อมบานปลาย**
หันมาดูแลตัวเองแต่เนิ่น ๆ
ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญกันดีกว่า

**ไม่
กลับ
มาเป็น
ซ้ำ**

รู้ลักษณะของอาการปวดข้อเข่าแบบต่าง ๆ และจำแนกสาเหตุได้
เพื่อบริหารร่างกายอย่างถูกวิธี ช่วยเสริมประสิทธิภาพการรักษา
ให้ดียิ่งขึ้น ตลอดจนป้องกันไม่ให้เกิดกลับมามีอาการเจ็บซ้ำ ขั้นตอน
ดูแลมีภาพประกอบชัดเจน เข้าใจง่าย ปรับใช้ในชีวิตรประจำวันได้ทันที!

ISBN 978-616-04-4935-4



9 786160 449354

หมวดชีวิตและสุขภาพ

145 บาท