

ข้อเข่าเสื่อม



สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ข้อเข่าเสื่อม



สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

บรรณาธิการ

นางกฤษณา ตริยมณีรัตน์

สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ

www.agingthai.org

คำนำ

ข้อเข่าเสื่อมเป็นภาวะที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของกระดูกอ่อนข้อต่อ ทำให้มีอาการปวดเวลาเคลื่อนไหวหรือลงน้ำหนัก มักพบในผู้สูงอายุ โรคข้อเข่าเสื่อมเป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่ทำให้อาการดีขึ้นและชะลอความเสื่อมให้ช้าลงได้ สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพะสงฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์จึงจัดทำหนังสือข้อเข่าเสื่อมเพื่อให้ความรู้สำหรับประชาชนสามารถปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม ดำรงชีวิตอยู่กับโรคข้อเข่าเสื่อมได้อย่างมีคุณภาพ



นายแพทย์ประพนธ์ พงศ์คณิตานนท์

ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพะสงฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ

สารบัญ

	หน้า
คำจำกัดความโรคข้อเข่าเสื่อม	1
ระบาดวิทยา	1
ลักษณะปกติของกระดูกข้อต่อของข้อเข่า	2
เข่าทำไมถึงเสื่อม	3
ปัจจัยที่ทำให้เกิดข้อเข่าเสื่อม	3
อาการและอาการแสดงของข้อเข่าเสื่อม	5
การวินิจฉัยโรคข้อเข่าเสื่อม	7
การรักษา	8
● การรักษาโดยวิธีไม่ใช้ยา	8
● การรักษาโดยใช้ยา	15
● การรักษาโดยการผ่าตัด	17
การป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อม	19



ข้อเข่าเสื่อม

คำจำกัดความ

เป็นโรคที่เกิดจากขบวนการเสื่อมสภาพ (Degeneration) ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของกระดูกข้อเข่า และที่สำคัญคือมีการสูญเสียกระดูกอ่อนข้อต่อ ซึ่งส่งผลให้มีอาการปวด ขยับข้อได้จำกัด และเกิดการเปลี่ยนแปลงรูปร่างของกระดูกมากขึ้นเรื่อยๆ ทีละเล็กละน้อยจนเกิดข้อผิดรูปในที่สุด



ระบาดวิทยา

โรคข้อเสื่อมเป็นโรคที่พบบ่อยที่สุดของปัญหาโรคข้อที่เกิดขึ้นในคนสูงอายุและโรคข้อเข่าเสื่อมเป็นโรคที่พบบ่อยที่สุดในบรรดาโรคข้อเสื่อม

ลักษณะปกติของกระดูกอ่อนข้อต่อของข้อเข่า

กระดูกอ่อนข้อต่อปกคลุมส่วนปลายของกระดูกมีลักษณะสีขาวใสและเรียบ โดยกระดูกอ่อนอยู่ปลายกระดูกของข้อเข่ามีลักษณะขาวและกรอบ เหมือนปลายของน่องไก่ส่วนที่ขาวกรอบที่เราสามารถเคี้ยวรับประทานได้ กระดูกข้อต่อมีประโยชน์คือ

1. ทำให้ผิวข้อมีความราบเรียบ เคลื่อนไหวได้ราบรื่น ในขณะที่มีการขยับใช้งานของข้อเข่า

2. กระดูกอ่อนช่วยทำหน้าที่รองรับน้ำหนัก ซึ่งกดลงมาที่ข้อเข่า ทำให้คล้ายกันชนรถยนต์ หรือยางขาโต๊ะ โดยกระจายแรงไปยังส่วนต่างๆ ของข้อเข่าอย่างนุ่มนวล

กระดูกอ่อนประกอบด้วย

1. เซลล์กระดูกอ่อน

2. Matrix (สารระหว่างเซลล์กระดูกอ่อน) ซึ่งประกอบด้วย

2.1 Collagen ทำหน้าที่เป็นโครงสร้างของกระดูกอ่อน

2.2 Proteoglycan ทำหน้าที่ดูดน้ำและเป็นแหล่งที่เซลล์

กระดูกอ่อนใช้เป็นวัตถุดิบในการเสริมสร้างชั้นของกระดูกอ่อน Proteoglycan มีน้ำเป็นส่วนประกอบถึงร้อยละ 70–75 โดยน้ำหนัก ถ้ามีการกดหรือบีบกระดูกอ่อนข้อต่อ ส่วนที่เป็นน้ำจะถูกปล่อยออก และถูกดูดกลับเข้าไปใหม่เมื่อแรงกดหรือบีบหมดไป ซึ่งวิธีการนี้ทำให้กระดูกอ่อนข้อต่อรับอาหารและออกซิเจนจากน้ำในข้อและปล่อย

ของเสียออกสู่น้ำในข้อ ขณะเดียวกันก็เป็นการรับน้ำหนักหรือแรงที่ผ่านข้อทำหน้าที่กระจายน้ำหนัก

เข่าทำไมถึงเสื่อม

โรคข้อเข่าเสื่อมมีพยาธิกำเนิดจากการเสื่อมสภาพของกระดูกอ่อนข้อต่อ (Articular Cartilage) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของข้อ

กระดูกอ่อนนี้ปกติจะมีสีขาว ใส และเรียบ เมื่อเริ่มมีการเสื่อมของกระดูกอ่อน โดยเฉพาะบริเวณที่เป็นจุดที่รับน้ำหนักมาก จะเปลี่ยนไปเป็นสีเหลืองหรือสีน้ำตาลขุ่น ผิวจะเริ่มไม่เรียบ ขรุขระ และนูนขึ้น บางบริเวณจะแตกเป็นร่องเป็นริ้วหรือเป็นแผลขึ้น ถ้าเสื่อมมากขึ้นกระดูกอ่อนอาจสึกกร่อนจนเห็นตัวเนื้อกระดูกที่อยู่ใต้ลงไป ในขณะเดียวกันส่วนอื่นๆ ของข้อ เช่น กระดูกที่อยู่ใต้กระดูกอ่อนหรือเยื่อหุ้มข้อ อาจมีการเปลี่ยนแปลงหนาตัวขึ้น อาจพบกระดูกงอกออกจากขอบของข้อได้

ปัจจัยที่ทำให้เกิดข้อเข่าเสื่อม

1. อายุที่เพิ่มมากขึ้น โรคข้อเสื่อมรุนแรงขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้น เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างของข้อ
2. น้ำหนักเกินหรืออ้วน จากการที่ข้อเข่าต้องรับน้ำหนักที่เกินกำลัง ซึ่งมีผล



ข้อเข่าเสื่อม

ให้กระดูกอ่อนข้อต่อสึกกร่อนเร็ว ข้อเข่าหลวมเปรียบเหมือนรถยนต์ที่บรรทุกหนักเกินกำลัง รถคันนี้จะเสื่อมเร็วหรือพังเร็ว ยิ่งประชากรที่อ้วนและต้องเดิน ยืนทั้งวันข้อเข่าจะเสื่อมเร็ว

3. **การทำงานหนัก** หรืออาชีพที่ต้องใช้ข้อเข่ามาก ตั้งแต่การเดิน ยืน วิ่ง กระโดด อาชีพที่ต้องยกของหนัก แบกของหนัก อาชีพที่ต้องนั่งยองๆ เป็นเวลานาน การนั่งยองทำให้ความดันในเข่าเพิ่มขึ้น ส่งผลให้ข้อเข่าเสื่อมเร็วกว่าปกติ

4. **การบาดเจ็บที่รุนแรงของข้อเข่า** เช่น กระดูกแตกหักบริเวณข้อเข่า เอ็นฉีกขาด กระดูกอ่อนข้อต่อแตกเป็นชิ้น เลือดออกในเข่า เยื่อหุ้มข้อ (meniscus) ฉีกขาด การบาดเจ็บดังกล่าวต้องรักษาอย่างถูกต้อง ตั้งแต่การจัดซ่อมเอ็นที่ฉีกขาดหรือเยื่อหุ้มข้อให้เข้าที่ การยัดชิ้นกระดูกหักกลับเข้าที่เดิมให้แข็งแรง เพื่อให้ข้อเข่าเคลื่อนไหวได้เร็วที่สุด และสามารถรับน้ำหนักได้ตามปกติ การรักษาที่ไม่ถูกต้องไม่ทันการ จะมีผลให้ข้อเข่าหลวม กระดูกอ่อนข้อต่อที่ติดติดที่ เยื่อหุ้มข้อที่ฉีกขาดซ่อมไม่สำเร็จ มีผลให้ข้อเข่าเสื่อมเร็ว

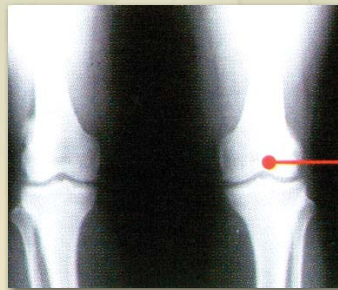
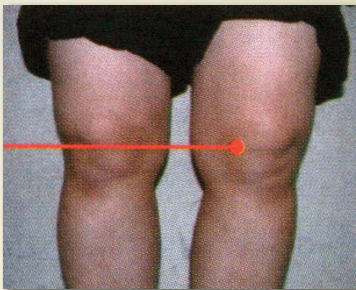
5. **การบริหารและการเล่นกีฬาที่ไม่เหมาะสม** โดยเฉพาะการออกกำลังกายที่เกิดการกระแทกต่อกระดูกอ่อนข้อต่อเป็นเวลานานๆ เช่น การวิ่ง การกระโดด มีผลให้กระดูกอ่อนข้อต่อรับแรงกระแทกมากเกินไป ดังนั้น ข้อเข่าของนักวิ่งมาราธอน นักกีฬาฟุตบอล ฮอกกี้ บาสเกตบอล นักมวย นักมวยปล้ำ จะมีโอกาสเสื่อมเร็วกว่าคนปกติ

6. **กรรมพันธุ์** ข้อเข่าเสื่อมพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ความรุนแรงของข้อที่เสื่อมในเพศหญิงรุนแรงกว่าเพศชาย คุณแม่ที่ข้อเข่าเสื่อมจะมีโอกาสถ่ายทอดโรคข้อเข่าเสื่อมไปยังลูกๆ ได้ โดยเฉพาะลูกสาว

อาการและอาการแสดงของข้อเข่าเสื่อม

ระยะเริ่มต้น

ที่สำคัญคืออาการฝืดของข้อเข่าในตอนเช้า หรือเมื่อมีการใช้งานมากๆ เช่น ยืน เดินมากๆ อาการปวดเข่ามักไม่สามารถระบุตำแหน่งที่ชัดเจนได้ ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะบ่นเรื่องอาการปวดด้านหลังข้อเข่า ข้อเข่าที่อักเสบจะมีอาการบวมแดงร้อนเมื่อเทียบกับข้างปกติ อาการปวดอีกเสบดังกล่าว เป็นสัญญาณเตือนภัยเพื่อเตือนให้ลดการใช้งานลง ให้ข้อได้พักอาการอักเสบจะได้ทุเลาลง ถ้ายังคงใช้งานต่อ ข้ออาจมีของเหลวในข้อเพิ่มขึ้น บางรายมาหาแพทย์เนื่องจากมีก้อนแข็งบริเวณหลังข้อเข่าเป็นถุงน้ำ ถ้าเจาะจะได้ น้ำเหนียวใส



ช่องกระดูกอ่อนข้อต่อยังคงปกติ

ข้อเข่าเสื่อม

ระยะปานกลาง

เมื่อกระดูกอ่อนเริ่มสึกกร่อน ข้อจะมีอาการอักเสบรุนแรงขึ้น ภายหลังการใช้งาน คือ อาการบวม คลำข้อมีความอุ่น หรือร้อนกว่าข้างปกติ กล้ามเนื้อรอบข้อเริ่มปวดเมื่อย อ่อนแรง อาจมีการขัดภายในข้อ หรือมีเสียงขณะขยับข้อ ข้อเข้าเริ่มโก่ง ระยะนี้มีอาการปวดเข้าข้างขวาสลับกับข้างซ้าย เข้าเริ่มหลวมจากการหย่อนยานของเอ็นยึดเข้า



ช่องกระดูกอ่อนข้อต่อเริ่มแคบลง

ระยะรุนแรง

เมื่อกระดูกอ่อนสึกกร่อนมากขึ้น อาการปวดเข้ารุนแรงขึ้น และมีอาการทั้ง 2 ข้าง ข้อหลวมไม่มั่นคง ข้อหนาตัวขึ้นมีกระดูกงอกหนาที่คลำได้บริเวณด้านในข้อเข้า ข้อเข้าโก่งงอผิดรูปชัดเจน เวลา



ช่องกระดูกอ่อนข้อต่อแคบลงจากการสึกกร่อน

เดินต้องกางขากว้างขึ้นเพื่อเสริมความมั่นคง กล้ามเนื้อรอบข้อเข่าลีบ เล็กลง พิสัยการเคลื่อนไหวเริ่มติดขัด เหยียดงอไม่สุดเหมือนปกติ ใน รายที่รุนแรงโครงสร้างกระดูกอ่อนข้อต่อถูกทำลายไปมากแล้ว ขณะ ลุกขึ้นจากท่านั่งจะมีอาการปวดรุนแรง การขึ้นลงบันไดจะเป็นปัญหา มากต้องก้าวเดินทีละก้าว ช้าๆ

การวินิจฉัยโรคข้อเข่าเสื่อม

การซักประวัติ การตรวจร่างกาย โดยผู้ป่วยโรคข้อเสื่อมมักมี อาการและอาการแสดงดังกล่าวข้างต้น ภาพถ่ายรังสีธรรมดาของข้อ เข่าจำเป็นในกรณีต้องการทราบความรุนแรงของโรคเพื่อพิจารณา เปลี่ยนวิธีการรักษา

เกณฑ์ในการวินิจฉัยโรคข้อเข่าเสื่อมตาม American College of Rheumatology

- มีอาการปวดเข่า
- ภาพรังสีแสดง ออสทีโอไฟท์ (osteophyte) เห็นกระดูก งอกหนาตรงส่วนปลายกระดูกรอบข้อ
- มีข้อสนับสนุน 1 ข้อ ดังต่อไปนี้
 1. อายุเกิน 50 ปี
 2. อาการฝืดแข็งในตอนเช้า ประมาณ 30 นาที
 3. มีเสียงกรอบแกรบขณะเคลื่อนไหวเข่า

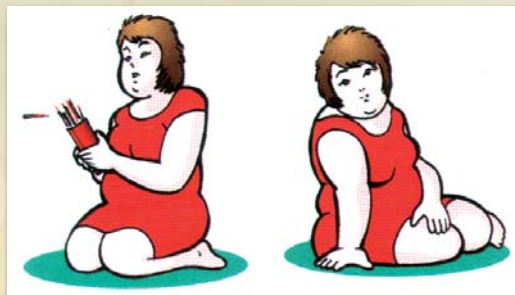
การรักษา

การวางแผนการรักษาขึ้นกับอาการของข้อเสื่อม ปัจจัยเสี่ยงของผู้ป่วยแต่ละราย โรคประจำ (comorbidity) ของผู้ป่วย ได้แก่ โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะอาหาร โรคไต และความรุนแรงที่โครงสร้างของกระดูกอ่อนข้อต่อและข้อที่ถูกทำลายไป การรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมมี 3 วิธี ได้แก่

1. การรักษาโดยวิธีไม่ใช้ยา
2. การรักษาโดยใช้ยา
3. การรักษาโดยการผ่าตัด

1. การรักษาโดยวิธีไม่ใช้ยา

1. การให้ความรู้เรื่องข้อเข่าเสื่อม การดำเนินของโรคและการลดปัจจัยเสี่ยงต่างๆ เพื่อลดความเจ็บปวด และทักษะการอยู่ร่วมกับโรค การให้ความรู้อาจเป็นแบบเฉพาะตัวหรือเป็นกลุ่มย่อย (group education) หลักเลียงท่าทางที่ทำให้ความดันในเข่าสูง ได้แก่ ท่านั่งยอง ท่านั่งพับเพียบ ท่านั่งคุกเข่า



2. การออกกำลังกายและการบริหารกล้ามเนื้อรอบเข่า เป็น

ที่ยอมรับอย่างกว้างขวางแล้วว่า การออกกำลังกายเป็นวิธีการรักษาที่ได้ผลดีสำหรับผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อม มีหลักฐานสนับสนุนที่เชื่อถือได้มากมายถึงประสิทธิภาพของการออกกำลังกายในการลดอาการปวด รวมทั้งเพิ่มความสามารถในการทำงานข้อเข่า รูปแบบอาจเป็นการออกกำลังกายบนบกหรือในน้ำ ที่โรงพยาบาลหรือบ้าน ส่วนชนิดของการออกกำลังกายที่ดีประกอบด้วย

- การบริหารเพื่อเพิ่มพิสัยการเคลื่อนไหวข้อเข่า (range of motion/flexibility exercise)
- การบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขา และกล้ามเนื้อน่อง (strengthening exercise)
- การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (aerobic conditioning exercise) เป็นการออกกำลังกายเพื่อความฟิตพร้อมของระบบต่างๆ ในร่างกาย เช่น หัวใจแข็งแรง ปอดดี กระดูกไม่บาง กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ กระชับ มีความแข็งแรงและใช้งานได้ทนทาน ตัวอย่างการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อม ได้แก่ การปั่นจักรยาน หรือการออกกำลังกายในน้ำ

ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อรอบเข่าให้แข็งแรงเพื่อชดเชยกระดูกอ่อนข้อต่อที่เสื่อม

1. การบริหารกล้ามเนื้อในท่านั่ง



ท่าที่ 1 งอเข่า



ท่าที่ 2 เขยียดเข่า



ท่าที่ 3 สลับเข่าซ้ายขวา

2. การบริหารกล้ามเนื้อในท่านอน



ท่าที่ 1 งอเข่า



ท่าที่ 2 เขยียดเข่า

3. การบริหารกล้ามเนื้อรอบเข่าโดยการปั่นจักรยานอยู่กับที่



3. การใช้อุปกรณ์เครื่องช่วยต่างๆ พิจารณาตามความรุนแรงของโรคและสถานะผู้ป่วย

- การใช้ไม้เท้าหรือร่มจะช่วยแบ่งเบาแรงกระทำต่อข้อเข่าได้ประมาณร้อยละ 25 ของน้ำหนักตัว
- การเสริมรองเท้าเป็นลิ่มทางด้านนอก (heel wedging) ในผู้ที่เริ่มมีขาโก่งน้อยๆ
- การใช้เครื่องพยุงเข่า (knee support) ทำให้เข่ากระชับขึ้น แต่ถ้าใส่นานๆ จะมีผลให้กล้ามเนื้อลีบเล็กลง



4. การลดน้ำหนัก

การตรวจสอบน้ำหนัก ว่าเกินเกณฑ์หรืออ้วนเกินไป โดยใช้สูตรดัชนีมวลกาย (body mass index) คือ ใช้น้ำหนัก (กิโลกรัม) เป็นตัวตั้งหารด้วยส่วนสูง (เมตร ยกกำลังสอง)

$$\text{สูตร body mass index (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (ม.)}^2}$$

เกณฑ์ BMI ของคนปกติมีค่าอยู่ระหว่าง 18.5 – 24.9 กิโลกรัม/เมตร² ค่า BMI ตั้งแต่ 25 กิโลกรัม/เมตร² ขึ้นไปถือว่าน้ำหนักเกิน (Overweight)

วิธีการลดน้ำหนัก

- ตั้งวัตถุประสงค์การลดน้ำหนัก ให้ถามตัวเองว่าเราจะลดน้ำหนักเพื่ออะไร ทำไมต้องลดน้ำหนักส่วนเกิน ถ้ายังตอบคำถามนี้ไม่ได้ก็จะลดน้ำหนักไม่ได้
- ตั้งเป้าหมายเป็นน้ำหนักตัวที่ต้องการจะลด
- คิดถึงอนาคตของคนอ้วน โรคที่รอคนอ้วนอยู่ในอนาคต ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง โรคข้อเสื่อม โรคอัมพฤกษ์-อัมพาต ฯลฯ คนอ้วนมักจะมีอายุสั้นกว่าคนที่น้ำหนักปกติ และมักจะ

ต้องเผชิญกับความทุกข์ทรมานมากกว่าคนปกติเหมือน
รถยนต์ที่ต้องบรรทุกน้ำหนักเกินกำลัง รถจะพังเร็วกว่า
ปกติ

- ดื่มน้ำต้มสุกก่อนรับประทานอาหารทุกมื้อ ถ้าท้องผูกให้
เพิ่มการดื่มน้ำในตอนเช้าประมาณ 3-4 แก้วทุกเช้า
- ลดอาหารรสหวาน ของหวาน น้ำหวาน ผลไม้หวาน นม
ข้นหวาน
- งดของมันทุกชนิด ได้แก่ ข้าวผัด ก๋วยเตี๋ยวผัด ก๋วยเตี๋ยวแห้ง
ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู แกงกะทิ ฯลฯ
- รับประทานอาหารให้พออิ่มทุกมื้อ ห้ามเกินอิ่ม ห้าม
รับประทานของจุจิก



5. การใช้วิธีการอื่นๆ ได้แก่ เลเซอร์ การฝังเข็ม การใช้ความร้อนและการใช้สนามแม่เหล็ก (pulse electromagnetic field) วิธีการเหล่านี้ควรให้แพทย์ผู้ชำนาญเฉพาะทางเป็นผู้พิจารณาสั่งการรักษา เนื่องจากยังไม่มีหลักฐานที่ชัดเจนในด้านประสิทธิภาพของวิธีการรักษาดังกล่าว แต่อาจนำมาใช้เพื่อบรรเทาอาการปวดและเพิ่มประสิทธิภาพของการใช้ข้อเข่า

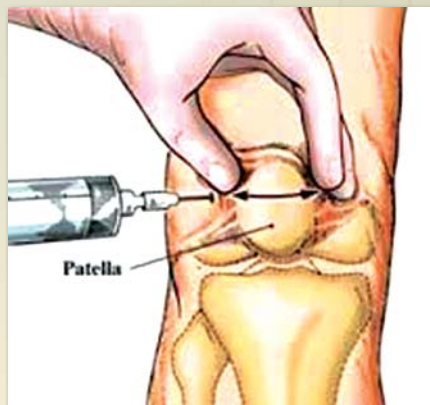


2 การรักษาโดยใช้ยา

1. การใช้ยาเฉพาะที่
2. ยาแก้ปวด
3. ยาต้านการอักเสบชนิดไม่ใช้สเตียรอยด์ (NSAIDs)
4. ยาคลายกล้ามเนื้อ



5. การฉีดคอร์ติโคสเตียรอยด์เข้าข้อ ต้องมีข้อบ่งชี้ที่ชัดเจน



ข้อเข่าเสื่อม

6. ยาปรับเปลี่ยนโครงสร้างของโรคข้อเข่าเสื่อม ซึ่งจะช่วยชะลอการลุกลามของข้อเข่าเสื่อม ได้แก่

- 6.1 ยาเสริมกระดูกอ่อน (Glucosamine sulphate) เป็นสารซึ่งร่างกายใช้เป็นวัตถุดิบในการเสริมสร้างเนื้อกระดูกอ่อน ช่วยทำให้อาการปวดและการอักเสบของข้อเข่า รวมทั้งการเดินดีขึ้น
- 6.2 การฉีดกรด ฮัยยาลูโรนิก (Hyaluronic acid) เข้าข้อเข่า เนื่องจากน้ำในข้อของโรคข้อเข่าเสื่อมมีปริมาณมากขึ้น มีความหนืดน้อยลง และความยืดหยุ่นลดลง การฉีด hyaluronic acid จะช่วยคงสภาพการทำงานของน้ำในข้อ ทำให้ข้อเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น อาการปวดลดลง
- 6.3 Diacerein มีฤทธิ์ยับยั้งการสลายเนื้อกระดูกอ่อน มีผลลดการอักเสบ ลดปวดของโรคข้อเข่าเสื่อม ภายหลังการใช้ยาราว 2-4 สัปดาห์
- 6.4 Genetic therapy ของโรคข้อเข่าเสื่อม เป็นเรื่องที่ได้รับการสนใจค้นคว้าอยู่ในปัจจุบัน

3. การรักษาโดยการผ่าตัด

1. การเจาะเข้า ล้างเข้าด้วยน้ำเกลือปกติ (Tidal knee irrigation) โดยฉีดยาชาเฉพาะที่ในผู้ป่วยที่ไม่สามารถทำผ่าตัดใหญ่ โดยล้างด้วยน้ำเกลือปกติในปริมาณ 2 ลิตร เพื่อทำความสะอาดข้อเข้า การล้างเข้าสามารถลดการยึดติดและลดการอักเสบจากเอนไซม์ในข้อ

2. การล้างข้อเข้าโดยการส่องกล้อง (Arthroscope lavage) ในกรณีที่ผู้ป่วยมีการฉีกขาดของเยื่อข้อเข้า (meniscus) ร่วมด้วย วิธีการนี้สามารถเห็นพยาธิสภาพภายในข้อเข้าได้ เป็นการล้างเพื่อบรรเทาอาการและลดการอักเสบในข้อ

3. การผ่าตัดเพื่อจัดแนวกระดูกที่โก่งให้ตรง เพื่อเปลี่ยนแนวการรับน้ำหนักของกระดูกอ่อนข้อต่อ (Corrective osteotomy) พิจารณาในกรณีผู้ป่วยมีการผิดรูปของข้อเข้าที่โครงสร้างเข่าถูกทำลายเพียงบางส่วน การผ่าตัดมีหลายวิธี ราคาถูกกว่าการเปลี่ยนข้อเทียม สามารถชะลอการเสื่อมของข้อได้ประมาณ 5-10 ปี



ข้อเข่าเสื่อม

4. การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม (Joint replacement) พิจารณาในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการปวด และทุพพลภาพ



ภาพรังสีแสดงการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังการผ่าตัดข้อเข่า

ข้อบ่งชี้ในการทำผ่าตัดข้อเข่าเทียมทั้งข้อ

1. มีโรคข้อเข่าเสื่อมรุนแรง โครงสร้างภายในข้อเข่าถูกทำลายอย่างสิ้นเชิง
2. ข้อเข่าผิดรูปที่ไม่ตอบสนองต่อการรักษาด้วยวิธีอื่นๆ
3. ผู้ป่วยสามารถปฏิบัติตามแนวทางการรักษาหลังผ่าตัดได้อย่างเคร่งครัด
4. ผู้ป่วยสามารถทนต่อการดมยาสลบ หรือการฉีดยา
บดข้อหลัง

การป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อม

การป้องกันในรายที่ยังไม่มีอาการใดๆ ได้แก่

1. จำกัดอาหารมันและหวานเพื่อมิให้น้ำหนักเกินปกติ อาหารที่แนะนำคือ ผัก ผลไม้ที่ไม่หวาน เต้าหู้เนื้ปลา วุ้นเส้นที่ทำจากถั่วเขียว และต้มยำต้มสุก ลดน้ำหวาน น้ำอัดลม เปลี่ยนข้าวขาวเป็นข้าวซ้อมมือ หรือข้าวกล้อง



2. หลีกเลี่ยงการใช้งานที่เกินกำลังและท่าทางที่ทำให้ข้อมีความดันเพิ่มสูง ได้แก่ ท่านั่งยอง คู้เข่า พับเพียบ ท่าก้มหลัง เป็นต้น

3. บริหารร่างกายให้แข็งแรงอย่างสม่ำเสมอ

4. หลีกเลี่ยงการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ ที่อาจทำให้กระดูกหักผ่านข้อเอ็นยึด ข้อฉีกขาด ข้อแพลง เป็นต้น

5. ตรวจเช็คร่างกายอย่างสม่ำเสมอทุกปี

การป้องกันในรายชื่อมีอาการปวดบวมอักเสบที่สำคัญ คือ การป้องกันโง่งงอติรูปของข้อ ได้แก่

1. ลดน้ำหนัก
2. ลดการใช้งานเข่า การวิ่งหรือจ็อกกิ้งจะทำให้ข้อเข่าต้องรับน้ำหนัก 10 เท่าของน้ำหนักตัว การเดิน เข่าจะรับน้ำหนักประมาณ 4.5 เท่าของน้ำหนักตัว ส่วนการถีบจักรยานเข่าจะรับน้ำหนักเพียง 1.5 เท่าของน้ำหนักตัว
3. ประคบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งเมื่อข้อเกิดการอักเสบ
4. ใช้เครื่องช่วยพยุงข้อ หรือใช้ไม้เท้าช่วยเดินขณะเกิดการอักเสบ
5. บริหารกล้ามเนื้อรอบเข่าและออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรงอย่างสม่ำเสมอ
6. กินยาแก้ปวด แก้อักเสบ เป็นครั้งคราว
7. หลีกเลี่ยงการฉีดยาเข้าข้อเข่า เพื่อป้องกันการเกิดการปนเปื้อนจากการฉีดยา เสี่ยงต่อการติดเชื้อ
8. หลีกเลี่ยงการเล่นกีฬาที่มีการกระแทก ซึ่งเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของข้อเข่า