

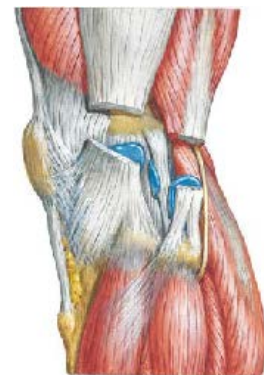


อาการปวดเข่าเป็นการวินิจฉัยที่ค่อนข้างคลุมเครือ อาจปวดส่วนหน้าของหัวเข่าใต้กระดูกสะบ้าหรือลึกลงไปข้อเข่า
นั่นเอง ตำแหน่งของอาการปวดนั้นสำคัญเพราะนำไปสู่สาเหตุ
ที่เป็นไปได้มากที่สุด อาการปวดเข่าพบได้บ่อยและมีจะ
หายไปเองหลังพบกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอาการหยุดลง



สาเหตุ

สาเหตุหลายประการ ได้แก่ เอ็นแพลงหรือฉีกขาด กระดูกอ่อนฉีก
ขาดและข้ออักเสบของกระดูกสะบ้าหัวเข่าหรือข้อต่อทั้งหมด ภาวะ
ติดข้อที่ข้อเข่า ได้แก่ โรคข้ออักเสบรูมาตอยและโรคข้อเข่าเสื่อม



อาการ

ปวด บวม และบางครั้งมีเสียงคลิกหรือเสียงป๊อปเป็นอาการพบทั่วไป
บางครั้งหัวเข่าสามารถติดและล็อกได้ ในกรณีนั้นกระดูกอ่อนฉีก
ขาดติดอยู่ที่ข้อต่อและทำให้เข่างอหรือยืดตรงไม่ได้

วินิจฉัย

แพทย์จะทำการวินิจฉัยจากประวัติทางการแพทย์และการ
ตรวจร่างกาย เอ็กซเรย์หัวเข่าและบางครั้งการตรวจเลือดร่วม
ด้วย หากมีของเหลวที่หัวเข่า (น้ำไหลเข่า) แพทย์อาจสอดเข็ม
ที่หัวเข่าแล้วดูดเอาของเหลวออก และถูกส่งไปยัง
ห้องปฏิบัติการเพื่อหาสาเหตุ



การรักษา

สิ่งที่สำคัญที่สุดคือหาสาเหตุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากมีกิจกรรมเช่นการเดินมาก ๆ หรือวิ่ง
เหยาะๆ ในเร็วๆ นี้. หลายคนที่เข้าร่วมกีฬาที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวของเข่าด้านข้างทำ
ให้มีอาการข้อเข่า เมื่อสิ่งเหล่านี้ควรหยุดกิจกรรม 2-6 สัปดาห์ อาการจะค่อยๆ หายไป
ยาแก้อักเสบ(NSAIDs) เช่น ibuprofen หรือ naproxen ช่วยในการอักเสบบวมแดง

และปวด ยาเหล่านี้อาจทำให้กระเพาะปัสสาวะและควร
รับประทานพร้อมอาหาร คนที่มีแผลหรือมีเลือดออก
ควรปรึกษาแพทย์ก่อน ควรใช้ยาเหล่านี้เรื่องปวดเข้า
ร่วมกับการรักษาได้ด้วยกายภาพบำบัด เพื่อ



เสริมสร้างกล้ามเนื้อ quadriceps (กล้ามเนื้อด้านหน้าของต้นขา) และยึดกล้ามเนื้อเอ็น
ร้อยหวาย (หลังต้นขา) และกล้ามเนื้ออ่อน(ขาท่อนล่าง) เอ็นเคล็ดมักจะหายได้ด้วยการ
พักและใช้เวลา บางครั้งเอ็นรอบเข่าขาดจำเป็นต้องรีบเข้าให้รีบและทำกายภาพบำบัดเชิง ถ้า
อาการปวดเข่ายังคงมีอยู่หรือแย่ลงแม้จะได้รับการรักษา ศัลยกรรมอาจแนะนำการผ่าตัด
(arthroscopy) เพื่อซ่อมแซมความเสียหาย เมื่ออาการดีขึ้น กิจกรรมสามารถค่อยๆ
เริ่มต้นช้า ๆ เช่น การเดินหรือปั่นจักรยาน

ควรไม่ควร

- ✓ กินยาตามที่กำหนด
- ✓ หยุดกิจกรรมที่ทำให้เกิดอาการปวด
- ✓ เริ่มต้นกิจกรรมใหม่อย่างช้า ๆ และระมัดระวังกิจกรรมที่ทำให้เกิดความเจ็บปวด
- ✓ พบแพทย์หากรักษาด้วยยาและยังมีอาการอยู่
- ✓ พบแพทย์หากคุณกำลังทำกายภาพบำบัดหรือฟื้นฟูและอาการของคุณแย่ลง
- ✓ พบแพทย์หากคุณมีผลข้างเคียงจากยา.
- ✓ ตามแพทย์ของคุณเกี่ยวกับการใช้ ranitidine หรือ omeprazole เพื่อป้องกันกระเพาะอาหารของคุณหากคุณใช้ NSAIDs ระยะเวลาาน



- ✗ อย่าใช้ยาในกลุ่ม NSAID หากคุณมีแผลเลือดออก
- ✗ ห้ามทำกิจกรรมที่กระแทก เช่น การวิ่ง สามารถทำให้หัวเข่าบาดเจ็บได้อีก อาจทำให้แย่ลงหรือข้อต่อเสียหาย