



Bursa เป็นถุงที่มีกระดูกอยู่ในตำแหน่งที่สามารถเสียดสีได้ เช่น กระดูกกับเนื้อเยื่ออ่อน เส้นเอ็น หรือกล้ามเนื้อ กุญน้ำข้อต่ออักเสบ หมายถึงการอักเสบของกุญน้ำ กระดูก trochanter คือ กระดูกโคนขา (กระดูกต้นขา) ที่ก่อตัวขึ้นในข้อสะโพก กุญน้ำข้อต่อบริเวณสะโพกอักเสบ คือโรคกุญน้ำพองเหนือข้อต่อสะโพกข้อต่อ เกิดในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย โดยปกติอายุ 40 ถึง 60 ปี แต่ก็สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกวัย ไม่ใช่ปัญหาร้ายแรง แต่ทำได้ช้าและเจ็บปวด



## สาเหตุ

ไม่ทราบสาเหตุ โรคเกาต์ การบาดเจ็บ การติดเชื้อ การใช้ข้อต่อสะโพกที่มีความเข้มข้นสูงสามารถกระตุ้นได้ เว้นไขข้ออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องคือโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์และโรคข้ออักเสบของสะโพกและหลังส่วนล่าง ไม่ติดต่อหรือส่งต่อจากผู้ป่วยครอบครัวให้กับเด็ก ๆ



## อาการ

อาการที่พบบ่อยที่สุดคืออาการปวดสะโพกเหนือข้อต่อสะโพก อาการปวดจะแย่ลงเมื่อนอนราบหรือยืนโดยลงน้ำหนักที่ด้านที่ได้รับผลกระทบเป็นเวลานาน เดิน ปีนเขา และวิ่ง ทำให้ความเจ็บปวดแย่ลง อาจเกิดอาการชาร่วมกับอาการปวดได้และการกดบนพื้นที่ด้วยนิ้วหรือมืออาจทำให้เกิดการกำเริบได้



## วินิจฉัย

แพทย์วินิจฉัยจากอาการ บางครั้งการแพทย์อาจสั่งให้ตรวจเลือดและเอ็กซเรย์เพื่อหาสาเหตุอื่น เช่น โรคเกาต์ โรคระบบประสาท โรคข้อเสื่อม หรือกระดูกสะโพกหักจากความเครียด

## การรักษา

การรักษาคือ การพักผ่อนให้เพียงพอและอุ่น นำไปใช้กับพื้นที่เป็นเวลา 15 ถึง 20 นาที สักพักครั้งต่อเป็นวัน การออกกำลังกายกายภาพบำบัดสามารถเสริมสร้างข้อสะโพก ข้อเข่า และกล้ามเนื้อหลัง แพทย์อาจใช้อัลตราซาวนด์สำหรับการรักษา หากมาตรการเหล่านี้ไม่ได้ผล แพทย์อาจสั่งจ่ายยาแก้ปวด ยาที่ใช้กันทั่วไปรวมไอบูโพรเฟน (800 มก. รับประทานวันละ 3 ครั้ง) และ naproxen (500 มก. รับประทานวันละสองครั้ง) นอกจากนี้ยังสามารถใช้อะเซตามิโนเฟน หากยาไม่ช่วยให้หายปวด แพทย์อาจแนะนำพบแพทย์โรคข้อหรือศัลยศาสตร์เพื่อฉีดคอร์ติโซน แพทย์โรคข้อเป็นแพทย์ที่เชี่ยวชาญด้านโรคข้อต่อ แพทย์ศัลยกรรมกระดูกคือแพทย์ที่เชี่ยวชาญด้านกระดูก ศัลยกรรมทำไม่ค่อยได้แต่คนที่ยังมีปัญหา หลังจากมาตรการเหล่านี้ อาจมีการผ่าตัดเอาเบอร์ซาออก



## ควรไม่ควร

- ✓ กินยาตามแพทย์สั่ง คนส่วนใหญ่ได้รับยาต้านการอักเสบ หากฉีดคอร์ติโซนมีประมาณ 70% ของผู้คนที่ตอบสนองหลังจากการฉีดครั้งแรกและ 90% ตอบสนองหลังจากฉีดสองครั้ง
- ✓ พบแพทย์หากมีอาการปวดและมีไข้หลังจากการฉีดคอร์ติโซน
- ✓ พบแพทย์หากมีผลข้างเคียงจากยา
- ✓ พบแพทย์หากต้องการส่งต่อไปยังแพทย์โรคกระดูกหรือข้อ
- ✓ พบแพทย์หากอาการปวดไม่หายไป



- ✗ อย่าลบน้ำหนักที่ขามากเกินไปเมื่อมีอาการ. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูง เช่น การกระโดดวิ่งและปีนเขา
- ✗ อย่าเพิกเฉยต่ออาการปวดสะโพก โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากคุณมีไข้ อาจมีอาการที่ร้ายแรงกว่านี้