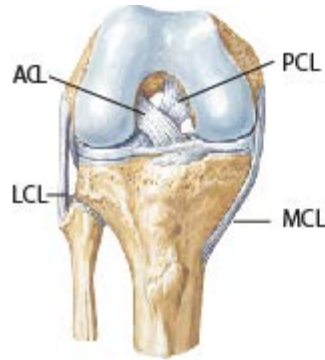




เข่าบวม บางครั้งเรียกว่า " effusion" หมายถึงอาการบวมภายในข้อเข่า การไหลของเลือดอาจเกิดจากหลายสิ่งหลายอย่างรวมถึงการบาดเจ็บที่เอ็น กระดูกอ่อน กระดูกหรือโครงสร้างโดยรอบ อาการบวมสามารถเกิดขึ้นได้ภายในข้อเข่า หรือถุงน้ำด้านนอกของข้อเข่า (bursitis) และอาจเกิดขึ้นอย่างฉับพลันจากการบาดเจ็บหรือเกิดขึ้นอย่างช้า ๆ อันเป็นผลมาจากการบาดเจ็บจากการใช้งานมากเกินไป



สาเหตุ

สาเหตุของการน้ำในเข่ารวมถึงการบาดเจ็บเช่น การขาดของเอ็นไขว้หน้า (ACL) เอ็นไขว้หลัง (PCL) และเส้นเอ็น medial และ lateral collateral (MCL, LCL) การฉีกขาดของกระดูกอ่อนข้อเข่า) การแตกหักของกระดูกข้อเข่า ข้อต่อหรือการบาดเจ็บของกระดูกอ่อนที่อยู่ด้านในของกระดูก (กระดูกอ่อนข้อต่อ) ยังสามารถทำให้เกิดน้ำในข้อเข่า เส้นเอ็นอักเสบและเคล็ดขัดยอกเป็นสาเหตุของอาการบวมนอกข้อเข่า. การบาดเจ็บที่รุนแรง เช่น การชกต่อย การเล่นกีฬาหรือการหกล้ม อาจทำให้ของเหลวหรือเลือดคั่งอยู่ภายในเข่า. กระดูกหัก ข้ออักเสบ โรคเกาต์ ซีสต์ กระดูกสะบ้าเคลื่อน การติดเชื้อ เนื้องอก และความเสื่อมที่เกี่ยวข้องกับวัยและสาเหตุอื่น ๆ การลื่นล้ม การหยุด การเคลื่อนจากด้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่ง



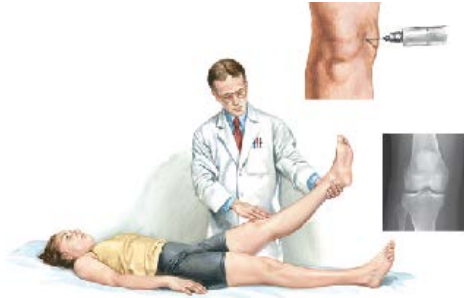
อาการ

อาการขึ้นอยู่กับสาเหตุและมีตั้งแต่เล็กน้อยถึงบวมอย่างรุนแรง อาจมีอาการปวด กดเจ็บ แดง มีไข้ และหนาวสั่นได้ เกิดขึ้นอีกด้วย เข่าอาจมีรอยฟกช้ำหรือเขียวจนเต็มลำบากรได้



วินิจฉัย

แพทย์ทำการวินิจฉัยจากประวัติทางการแพทย์
กายภาพ แพทย์จะประเมินลักษณะของการบวม
ว่ามีเร็วแค่ไหน หากมีการบาดเจ็บ ดูว่าเกิดขึ้น
ได้อย่างไร นอกจากนี้ ประเภทของการออก



กำลังกายและการออกกำลังกาย การบาดเจ็บครั้งก่อนๆ รั้งสี่เอกซ์มีกมีประโยชน์ใน
การประเมินอาการบวมที่หัวเข่าและการทดสอบเพิ่มเติม เช่น การตรวจเอกซเรย์
คอมพิวเตอร์ (CT) และ(MRI) และ arthrocentesis อาจช่วยได้หาสาเหตุของอาการ
บวมที่หัวเข่า การเจาะ น้ำในเข่า แพทย์จะใส่เข็มเข้าไปในข้อเข่าโดยใช้เทคนิคปลอดเชื้อ
และขจัดของเหลว ของเหลวนี้นำส่งไปยังห้องปฏิบัติการเพื่อการศึกษา พิจารณาว่า
อะไรเป็นสาเหตุของของเหลวสะสม

การรักษา

เป้าหมายการรักษาคือการระบุว่าจะไร
เป็นสาเหตุของอาการบวม ลดอาการ
บวมและให้กลับไปทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้



ทันที และปลอดภัยที่สุด การดูแลตนเองมักได้ผลดี แต่ภายใต้สภาวะ เช่น โรคไขข้อ
อักเสบหรือโรคเกาต์) จำเป็นต้องรักษา. หลังจากได้รับบาดเจ็บ 48 ชั่วโมงแรกมี
ความสำคัญที่สุด ใช้PRICE: การป้องกัน การพัก น้ำแข็ง การนวด และการยกตัว
พักพ่อนและหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่อาจเป็นจุดเริ่มต้นของปัญหา (เช่น การวิ่งที่มีแรง
กระแทกสูง เล่นสกี หรือเล่นเทนนิส) มีความสำคัญอย่างยิ่งใช้ถุงน้ำแข็ง ผ้าพันแผล
ยึดหุ้มรอบเข่า หมอนใต้เข่า ไม้เท้าหรือไม้ค้ำ และเครื่องยึดแบบพิเศษและการออก
กำลังกายเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งมักช่วยได้ การออกกำลังกายเพื่อการฟื้นฟูช่วง
การเคลื่อนไหวและความแข็งแรงจะมีประโยชน์เมื่อวินิจฉัย ยาทานการอักเสบ เช่น
ibuprofen naproxen และ acetaminophen อาจบรรเทาอาการปวดได้ การ
รักษาขึ้นอยู่กับบริเวณข้อและอาจรวมทั้งกายอุปกรณ์เสริม เหล็กดัดฟัน ยาอื่น

ๆ และการผ่าตัด การเจาะระบายน้ำในเข่า เป็นการรักษา
ระยะสั้นเพื่อบรรเทาอาการปวดเนื่องจากบวมแต่การบวม
นั้นสามารถกลับมาเป็นซ้ำได้และขั้นตอนนี้สามารถทำให้เกิด
การติดเชื้อในข้อต่อหากปฏิบัติไม่ถูกต้อง



ควรไม่ควร

- ✓ หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้เกิดอาการบวมจนกว่าแพทย์จะเริ่ม
- ✓ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณใช้เทคนิคการเล่นกีฬาที่ถูกต้องและอุปกรณ์ เช่น รองเท้า และสนับเข่า รักษาน้ำหนักให้สมดุล
- ✓ ออกกำลังกายแบบอบอุ่นร่างกาย เช่น ออกกำลังกายแบบแอโรบิกเบาๆ
- ✓ ยืดเหยียดก่อนและหลังเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายโดยเฉพาะกล้ามเนื้อ quadriceps และเอ็นร้อยหวาย
- ✓ พบแพทย์หากพบสัญญาณของการติดเชื้อ (มีไข้ มีรอยแดง ตัวร้อน) เรียกว่าเข่า
ขาส่วนล่าง หรือเท้าของคุณกลายเป็นช้ำ เย็น หรือคล้ำ พบแพทย์ไม่ดีขึ้นกับการ
รักษา หากคุณมีอาการปวดอย่างรุนแรงหรือไม่สามารถลงน้ำหนักเข่าได้และรีบพบ
แพทย์เมื่อขาของคุณชา อ่อนแรง หรือรู้สึกเสียวซ่า



- ✗ อย่าวางน้ำหนักหรือดูเินลงบนผิวโดยตรง
- ✗ อย่าล้มยืดเส้นเบาๆ เพื่อคลายตัวก่อนทำกิจกรรม

