



กระดูกสะบ้า เคลื่อนขึ้นและลง เอียง และหมุน Patellofemoral pain syndrome คืออาการปวดตามข้อและรอบ ๆ กระดูกสะบ้าจากการเปลี่ยนแปลงของข้อต่อกระดูกสะบ้า อาจมีทั้งเข่าข้างเดียวหรือทั้งสอง เข่าที่มีแรงกระทำสูง เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล ฟุตบอล เทนนิส และวิ่ง อาจทำให้เกิดปัญหากระดูกสะบ้าเอียงได้ การวิ่งบนพื้นผิวที่ไม่เรียบ (เป็นเขาหรือทางดิน) หรือการเล่นบนพื้นผิวที่แตกต่างกัน (สนามหญ้าและสนามเทนนิสแข็ง) อาจทำให้กลุ่มอาการนี้ แม้แต่การนั่งเป็นเวลานานก็สามารถเจ็บได้



## สาเหตุ

สาเหตุได้แก่ กล้ามเนื้อหน้าขาอ่อนแรง เอ็นร้อยหวายตึง (หลังต้นขา) หรือ กล้ามเนื้ออ่อนแอ และกล้ามเนื้อสะโพกอ่อนแอหรือตึง เป็นกลุ่มอาการที่ใช้มากเกินไปและสามารถส่งผลกระทบต่อคนที่เคลื่อนไหวบ่อย ๆ เช่น นักวิ่ง นอกจากนี้ยังเป็นอาการที่พบในผู้ที่น้ำหนักเกินได้อีกด้วย

## อาการ

อาการปวดกระดูกสะบ้าหัวเข่าเกิดขึ้นได้กับกิจกรรมต่าง ๆ และมีเป็นมากขึ้นเมื่อลงบันไดหรือลงเนินหรือเมื่อนั่ง สัมผัสบริเวณข้อเข่าได้เมื่อเดิน ความรู้สึกเจ็บปวดหรือลั่นดังอี๊ด



## วินิจฉัย

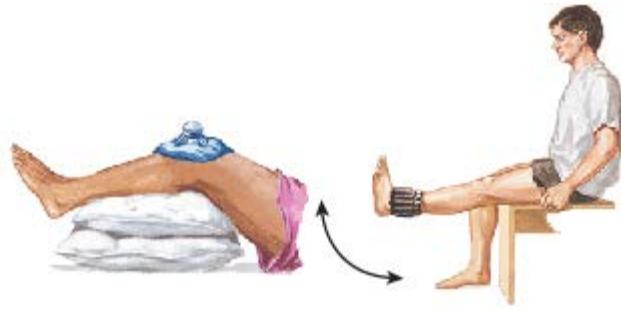
แพทย์จะทำการวินิจฉัยจากประวัติทางการแพทย์และการตรวจร่างกาย รั้งสีเอกซ์ของหัวเข่า การถ่ายภาพ (MRI) และ arthroscopy อาจทำเมื่อทำการวินิจฉัยไม่ชัดเจน ในการส่องกล้อง แพทย์จะส่องกล้องขนาดเล็กเข้าไปในเข่าเพื่อดูภายใน



## การรักษา

การรักษาขั้นแรกคือการพักผ่อน และยืดกล้ามเนื้อหน้าขา ประคบน้ำแข็ง โดยเฉพาะหลังออกกำลังกาย ใช้เวลาประมาณ 10 ถึง 20 นาที หากเป็นไปได้ ให้เปลี่ยนเป็นกิจกรรมแอโรบิกที่ไม่กระทำเข่า เช่น เครื่องออกกำลังกายประเภทว่ายน้ำสะโพก,

เอ็นร้อยหวาย, บ่นอง, และการออกกำลังกาย  
กายยืดแถบ iliotibial อาจช่วยได้เช่นกัน  
สิ่งสำคัญคือต้องสวมรองเท้าที่เหมาะสม  
เช่น รองเท้าวิ่งด้วยรองรับแรงกระแทกและ  
ส่วนโค้งเป็นพิเศษ นึกวิ่งส่วนใหญ่เช่น



เปลี่ยนรองเท้าทุก ๆ 300 ถึง 500 ไมล์ กายอุปกรณ์ และเหล็กดัด อาจเป็นประโยชน์ การ  
ผ่าตัดเป็นการเลือกสุดท้าย การฟื้นฟู อาจใช้เวลาถึง 6 สัปดาห์ ยาทานการอักเสบที่ไม่ใช่ส  
เตียรอยด์ที่ขายตามเคาน์เตอร์(NSAIDs) เช่น ibuprofen หรือ naproxen ช่วยการอักเสบ  
(บวมแดง) และปวด. ยาเหล่านี้อาจทำให้ระคายเคืองได้ ควรรับประทานพร้อมมื้ออาหาร คนที่  
มีแผลพุพองหรือมีเลือดออกควรตรวจสอบกับแพทย์ก่อนการใช้ยาเหล่านี้ อาการปวดกระดูก  
สะบ้าสามารถจัดการได้ด้วยการทำ กายภาพบำบัด เพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อหน้าขา และยืดเอ็น  
ร้อยหวายและ กล้ามเนื้อบ่นอง.

### ควรไม่ควร

✓ กินยาตามแพทย์สั่ง

✓ งดกิจกรรมที่ทำให้เกิดอาการปวด เริ่มกิจกรรมใหม่  
ที่ทำให้เกิดความเจ็บปวดอย่างระมัดระวัง

✓ ออกกำลังกายตลอดชีวิตเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อขา เอ็นร้อยหวาย และบ่นองในการบำบัดทาง  
กายภาพ

✓ พบแพทย์หากพยายามรักษาแบบประคับประคองด้วยตัวเองและยังมีอาการอยู่

✓ พบแพทย์หากคุณกำลังทำกายภาพบำบัดหรือฝึกฟื้นฟูและอาการแย่ลง

✓ พบแพทย์หากมีอาการปวดขาข้างเดียว

✗ อย่าใช้ NSAIDs หากคุณมีแผลที่มีเลือดออก

✗ ห้ามออกกำลังกายแบบว่องว่อง เช่น สควอช ลีคเข้าวอหรือยี่ดขา 90 องศา

✗ อย่าทำกิจกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อไป เช่น การวิ่ง สามารถทำให้อาการบาดเจ็บหรือทำให้ข้อต่อ  
เสียหายได้

