



PATELLAR TENDINITIS โรคเอ็นสะบ้าอักเสบ

กระดูกสะบ้า เคลื่อนขึ้นและลง เอียง และหมุนเอ็นหัวเข่า เส้นเอ็นหัวเข่า เชื่อมต่อกระดูกสะบ้ากับกระดูกหน้าแข้ง เส้นเอ็นที่ทำจากแถบแข็งคล้าย เชือกมีความแข็งแรงมาก มันช่วยกล้ามเนื้อหน้าขายืดขาให้ตรงเวลาเตะบอล เหยียบแป้นปัดจักรยาน การกระโดดขึ้น โรคเอ็นสะบ้าอักเสบเป็นการ บาดเจ็บของเอ็นนี้ มักจะเรียกว่า jumper's knee เพราะพบได้บ่อยใน นักกีฬาประเภทกีฬา ด้วยการกระโดด การวิ่ง การหยุดและการออกสตาร์ท (บาสเก็ตบอล ฟุตบอล วอลเลย์บอล) อย่างไรก็ตามทุกคนสามารถมีได้



สาเหตุ

สาเหตุรวมถึงการใช้ข้อเข่ามากเกินไปในระหว่างกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับ การวิ่งอย่างหักโหม การกระโดด การหยุดและออกตัวบ่อย ๆ และ กระแทกเข่าบ่อย ๆ กีฬาที่กล่าวได้แก่ บาสเก็ตบอล ฟุตบอลและ วอลเลย์บอล ความเครียดซ้ำ ๆ ทำให้เกิดการขาดเส้นเอ็น อาจมี อาการอักเสบ (บวมแดง) สาเหตุอื่น ๆ กล้ามเนื้อหน้าขาแน่น น้ำหนัก เกิน กระดูกสะบ้ายกขึ้นความไม่สมดุลของกล้ามเนื้อและปัญหาในการ จัดตำแหน่งสะโพก ขา เข่าหรือเท้า



อาการ

อาการปวด มักจะรู้สึกได้เ็นเอ็นสะบ้า ช่วงก่อน ระหว่าง หรือหลังการออกกำลังกาย ทำให้เมื่อเดินขึ้นลงบันไดจะปวดหรือทำให้เหนื่อยล้า ยาก บวม ตึง ปวด เมื่อยหลังทำกิจกรรมต่าง ๆ และบวมอ่อนแรง



วินิจฉัย

แพทย์จะทำการวินิจฉัยจากประวัติทางการแพทย์และการตรวจ ร่างกาย การตรวจอัลตราซาวด์และอาจใช้เอกซเรย์ MRI และการ ทดสอบอื่น ๆ อาจทำได้หากการวินิจฉัยไม่ชัดเจน

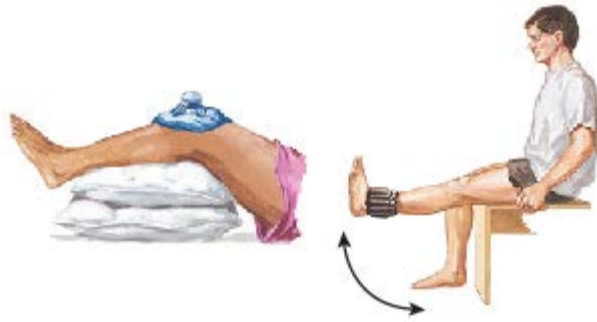


การรักษา

การรักษาครั้งแรกเป็นแบบ

ประคบประครอง : พักผ่อน เสริมสร้างเส้นเอ็น และกล้ามเนื้อใกล้เคียง และ ทำบริหารยืดกล้ามเนื้อ น้ำแข็งที่ห่อด้วยผ้าขนหนู

สามารถห่อเข้าได้ การบำบัดด้วยคลื่น Extracorporeal shock wave therapy การรัดด้วยสายรัดเข้า และการนวดผ่อนคลายด้วยการเล่นกีฬาทางกายภาพสามารถช่วยได้ แต่อาจไม่หายขาด นักกายภาพบำบัดสามารถทำงานเกี่ยวกับกลไกและการจัดตำแหน่งของร่างกายได้ ป้องกันการบาดเจ็บด้วยการออกกำลังกายเพื่อรักษา ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่น และความทนทาน และโดยวิธีการฝึกการใช้งานที่ดี วิธีการฝึกอบรม การผ่าตัดใช้เป็นทางเลือกสุดท้าย ยาต้านการอักเสบ(NSAIDs) เช่น ibuprofen หรือ naproxen ช่วยการอักเสบ และความเจ็บปวด ยาเหล่านี้อาจทำให้เกิดปัญหาในกระเพาะอาหารและควรรับประทานพร้อมกับมื้ออาหาร ผู้ที่มีแผลพุพองหรือมีเลือดออก ควรตรวจสอบกับแพทย์ก่อนใช้ยาเหล่านี้



ควรไม่ควร

✓ กินยาตามแพทย์สั่ง

✓ งดกิจกรรมที่ทำให้เกิดอาการปวด เริ่มกิจกรรมใหม่ที่ทำให้เกิดความเจ็บปวดอย่างระมัดระวัง

✓ ประคบน้ำแข็งที่หิวเข้าหลังออกกำลังกาย

✓ ออกกำลังกายที่คุณเรียนรู้ในการบำบัดทางกายภาพต่อไปเพื่อให้ quadriceps และ hamstrings แข็งแรงขึ้นและยืดหยุ่นได้.

✓ พบแพทย์หากคุณพยายามดูแลตนเองแบบอนุรักษ์นิยมรักษาแล้วยังมีอาการอยู่

✓ พบแพทย์หากกำลังทำกายภาพบำบัดหรือพักฟื้นและอาการของคุณแย่ลง

✓ พบแพทย์หากคุณมีผลข้างเคียงจากยา อย่าใช้ NSAIDs หากคุณมีแผลที่มีเลือดออก

✗ อย่าทำกิจกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อไป เช่น การวิ่ง สามารถทำให้อาการบาดเจ็บแย่ลงหรือทำให้ข้อต่อเสียหายได้

