



โรคข้อเข่าเสื่อม (จับโป่งน้ำเข่า/ จับโป่งแห้งเข่า)

นางสาวจุฬารัตน์ เชื้อเขตกิจ

แพทย์แผนไทย

โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชตะพานหิน

โรคข้อเข่าเสื่อมคืออะไร?

โรคข้อเข่าเสื่อม (Knee Osteoarthritis) คือ โรคที่เกิดจากความเสื่อมของกระดูกอ่อนผิวข้อเข่า ทั้งทางด้านรูปร่าง โครงสร้าง การทำงานของกระดูกข้อต่อ และกระดูกบริเวณใกล้เคียง มีการสึกหรอและเสื่อมลงตามอายุ เมื่อไม่มีผิวกระดูกอ่อนมาหล่อหุ้มเนื้อกระดูกจึงมีการชนกันขณะรับน้ำหนัก จึงทำให้เกิดอาการปวดเข่า เข่าบวม ข้อยึดติด โดยจะรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ เมื่อเวลาผ่านไปนานๆ หัวเข่าก็จะผิดรูป และไม่สามารถประกอบกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ

สาเหตุของโรคข้อเข่าเสื่อม มีอะไรบ้าง?

สาเหตุของโรคข้อเข่าเสื่อม สามารถแบ่งออกเป็น 2 สาเหตุหลักตามลักษณะการเกิด คือ

1. สาเหตุจากความเสื่อมแบบปฐมภูมิ (primary knee osteoarthritis) : หรือไม่ทราบสาเหตุ เป็นภาวะที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของผิวกระดูกอ่อนตามวัย เช่น

อายุที่เพิ่มมากขึ้น : เป็นสาเหตุที่พบได้บ่อยมากที่สุด เนื่องจากเมื่ออายุมากขึ้น ความเสื่อมของกระดูกอ่อนผิวข้อ กล้ามเนื้อ และเส้นประสาทก็จะเสื่อมลงตามวัย โดยอายุ 40 ปี เริ่มมีข้อเสื่อม อายุ 55 ปีขึ้นไป จะเริ่มมีอาการปวดเข่า เข่าเสื่อม และอายุ 60 ปี จะเป็นข้อเข่าเสื่อมได้ถึงร้อยละ 40

เพศ : พบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย 2-3 เท่า เนื่องจากการขาดฮอร์โมน เอสโตรเจนที่เป็นตัวป้องกันความเสื่อมของกระดูกอ่อนผิวข้อเข่า โดยเฉพาะในภาวะหมดประจำเดือนยิ่งทำให้เพศหญิงเกิดข้อเข่าเสื่อมได้ง่ายกว่าปกติ

สาเหตุของโรคข้อเข่าเสื่อม (ต่อ)

กรรมพันธุ์ : จากการศึกษาพบว่า เรื่องของกรรมพันธุ์ก็มีความเกี่ยวข้อง โดยคนไข้ที่มีคนในครอบครัวหรือญาติพี่น้องเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม มีโอกาสที่จะเป็นข้อเข่าเสื่อมมากขึ้น แต่ทั้งนี้ไม่มีความสัมพันธ์โดยตรงในลักษณะของการถ่ายทอดทางพันธุกรรม

น้ำหนักตัวที่เกิน : ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากหรือเป็นโรคอ้วน จะยิ่งเพิ่มโอกาสการเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมเร็วยิ่งขึ้น เพราะน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น 0.5 กิโลกรัม จะเพิ่มแรงที่กระทำต่อข้อเข่า 1-5 กิโลกรัม อีกทั้งเซลล์ไขมันที่มากเกินไปจะส่งผลต่อเซลล์กระดูกอ่อนและเซลล์กระดูกให้เกิดข้อเสื่อมเร็วขึ้น ประกอบกับหากขาดการออกกำลังกาย หรือดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มากเป็นประจำ ก็ส่งผลให้เกิดภาวะข้อเข่าเสื่อมก่อนวัยเร็วขึ้นได้

การใช้งานที่มากเกินไป : การใช้ขาและหัวเข่าผิดท่า หรืออยู่ในท่าที่ไม่เหมาะสมเป็นเวลานาน เช่น ในกลุ่มผู้ที่ต้องยืนนานๆ หรือยกของหนัก ขึ้นลงบันไดบ่อยๆ การก้มยกของ รวมถึงท่าทางจากกิจกรรมที่มีแรงกดต่อข้อเข่ามากๆ เช่น คูกเข่า นั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิ เป็นต้น

ความบกพร่องของส่วนประกอบของข้อ : เช่น ข้อเข่าหลวม กล้ามเนื้อต้นขาอ่อนแรง

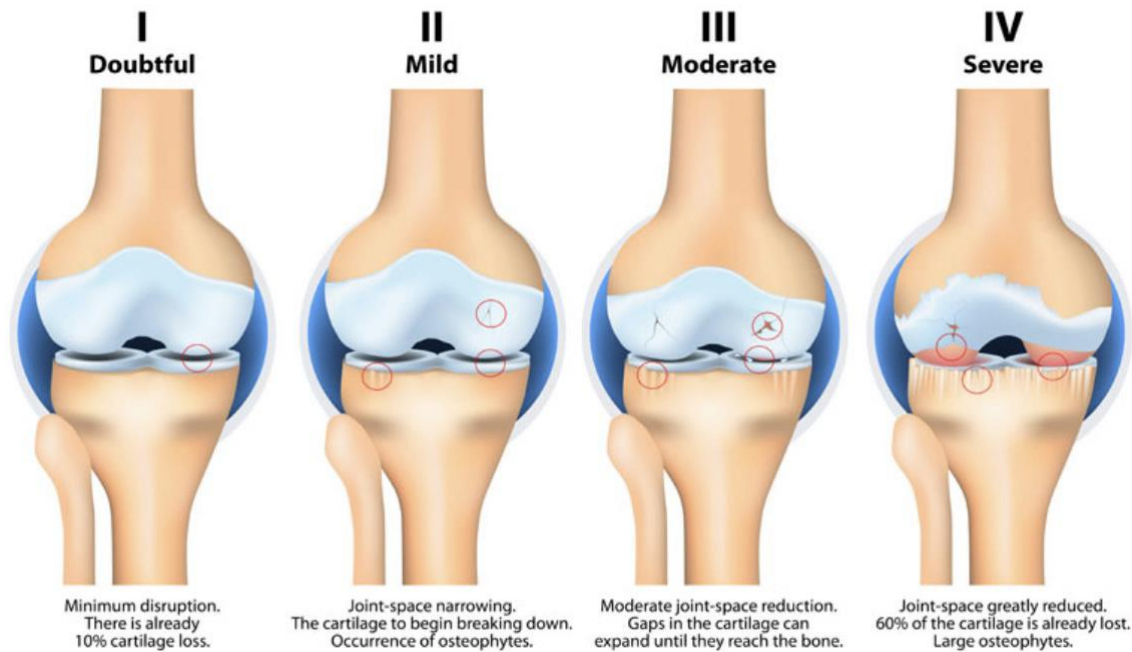
สาเหตุของโรคข้อเข่าเสื่อม (ต่อ)

2. ความเสื่อมแบบทุติยภูมิ (secondary knee osteoarthritis) : หรือความเสื่อมที่ทราบสาเหตุ ซึ่งสามารถแยกย่อยออกเป็นอีกหลายสาเหตุ ดังนี้

อุบัติเหตุที่เกิดแรงกระแทก : ในผู้ที่เคยได้รับบาดเจ็บ ประสบอุบัติเหตุที่ข้อ เส้นเอ็น การบาดเจ็บเรื้อรังที่บริเวณข้อเข่าจากการทำงานหรืออุบัติเหตุจากการเล่นกีฬาที่ทำให้เกิดแรงกระแทกสูง เช่น ล้มแล้วเข่าบิด มีกระดูกรอบข้อเข่าหัก หรือมีเลือดออกในข้อเข่า สาเหตุเหล่านี้จะส่งผลให้มีอาการปวดหัวเข่า และเสียงข้อเข่าเสื่อมเร็วขึ้น

โรคบางชนิด : เช่น โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ โรคเกาต์ ข้อเข่าติดเชื้อ โรคที่เกิดกับอวัยวะนอกข้อเข่า รวมทั้งโรคข้ออักเสบชนิดต่างๆ (inflammatory joint disease)

STAGE OF KNEE OSTEOARTHRITIS



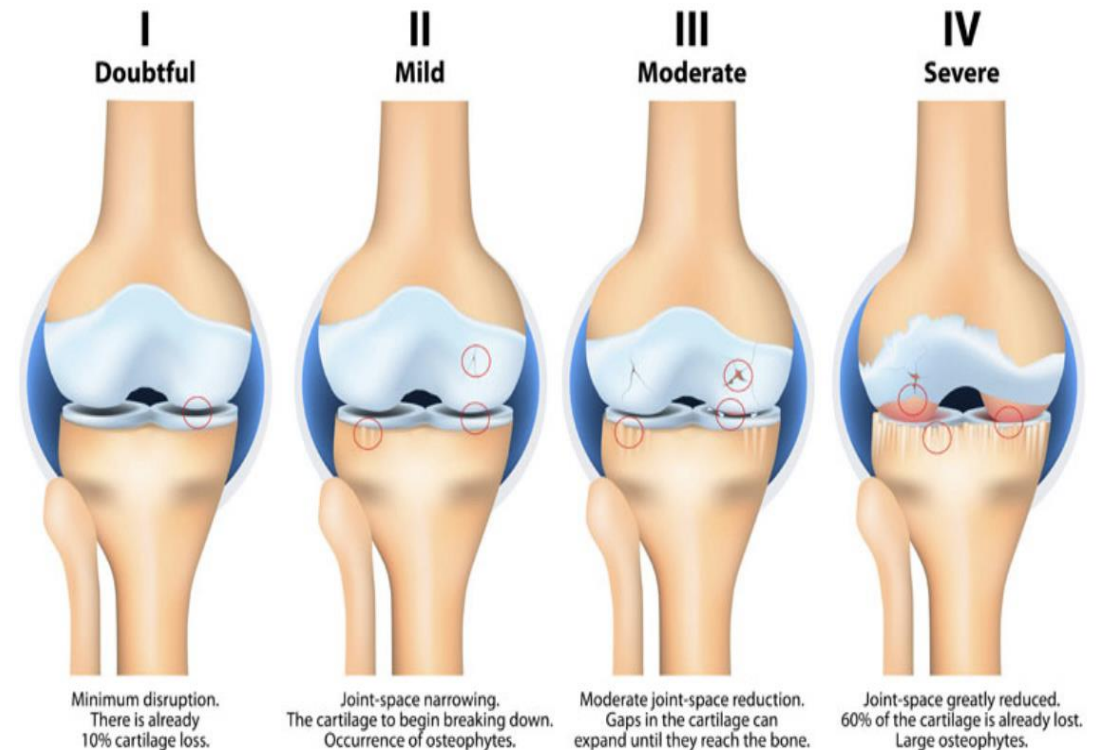
อาการของโรคข้อเข่าเสื่อม

- **อาการระยะแรก :** เริ่มปวดเข่าเวลามีการเคลื่อนไหว เช่น เดินขึ้นลงบันได หรือนั่งพักเข่า อาการจะดีขึ้นเมื่อหยุดพักการใช้ข้อ ร่วมกับอาการข้อฝืดขัด โดยเฉพาะเมื่อหยุดการเคลื่อนไหวเป็นเวลานาน เมื่อขยับข้อจะรู้สึกถึงการเสียดสีของกระดูกหรือมีเสียงดังในข้อ

อาการของโรคข้อเข่าเสื่อม (ต่อ)

- อาการเมื่อมีภาวะข้อรุนแรง : อาการปวดจะรุนแรงมากขึ้น บางครั้งปวดเวลากลางคืน อาจคลำส่วนกระดูกงอกได้บริเวณด้านข้างข้อ เมื่อเกร็งกล้ามเนื้อต้นขาเต็มที่จะมีอาการปวดหรือเสียวบริเวณกระดูกสะบ้า หากมีการอักเสบจะมีข้อบวม ร้อน และตรวจพบน้ำในช่องข้อ ถ้ามีข้อเสื่อมมานานจะพบว่างอเข้าได้ไม่ค่อยสุด กล้ามเนื้อต้นขาลีบ ข้อเข้าโก่ง หลวม หรือบิดเบี้ยวผิดรูป ทำให้เดินและใช้ชีวิตประจำวันลำบาก และมีอาการปวดเวลาเดินหรือขยับ

STAGE OF KNEE OSTEOARTHRITIS



ทางการแพทย์แผนไทย

โรคข้อเข่าเสื่อมทางการแพทย์แผนไทยจัดอยู่ในโรคลมชนิดหนึ่ง คือลมจับโป่งเข่า หมายถึงเป็นโรคลมที่ทำให้ข้อต่อหลวม มีน้ำในข้อ ชัดในข้อ แบ่งออกเป็น 2 ชนิด ดังนี้

1. ลมจับโป่งน้ำเข่า คือ ลมจับโป่งชนิดหนึ่ง มีการอักเสบรุนแรงของข้อเข่า ทำให้มีอาการปวด บวม แดง และอาจมีไข้ร่วมด้วย

2. ลมจับโป่งแห้งเข่า คือ ลมจับโป่งชนิดหนึ่ง มีการอักเสบเรื้อรังของข้อเข่า ทำให้มีอาการปวด บวม บริเวณข้อเล็กน้อย

โรคข้อเข่าเสื่อม (Knee Osteoarthritis)

ระยะที่ 1

ทำงานทุกอย่างได้ตามปกติ

ระยะที่ 2

ทำงานหนักไม่ได้

ระยะที่ 3

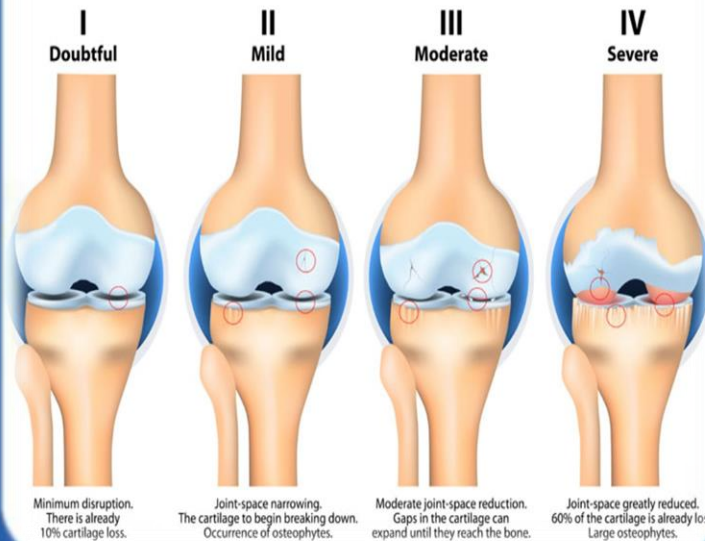
ทำกิจวัตรประจำวันได้

ระยะที่ 4

เดินไม่ไหว

ระยะของโรค

STAGE OF KNEE OSTEOARTHRITIS



มีอาการปวดและข้ออักเสบ
จากการเสียดสี ข้อชิด

โรคลมจับโปงเข่า

จับโปงน้ำเข้า
อาการเจ็บบพล้น

จับโปงแห้งเข้า
อาการเรื้อรัง

โรคลมจับโปงน้ำเช่า

- สาเหตุ

โบราณกล่าวว่าเกิดจากอาหาร อากาศ และน้ำ (ของมึงเมา) และการอักเสบของเช่าจากอุบัติเหตุ การเสื่อมตามอายุขัย น้ำหนักตัวมาก และการทำงานหนัก

- ลักษณะอาการโรค

มีอาการปวด บวม แดง ร้อน ที่เช่ามาก และเป็นทั้งข้อเช่า มีน้ำในเช่า บางคนอาจมีอาการไข้ เรียกไข้ลมจับโปง

โรคลมจับโปงแห้งเช่า

- สาเหตุ

เกิดจากการอักเสบของข้อเช่าเรื้อรัง การเสื่อมของข้อเช่า น้ำหนักตัวมาก และจากโรคลมจับโปงน้ำ

- ลักษณะอาการโรค

มีอาการปวด บวม แดงร้อน ที่เช่าเพียงเล็กน้อย แต่จะมีสภาวะเช่าติด ขาโก่ง นั่งยองๆไม่ได้ ขณะเดินในเช่าจะมีเสียงดังกร๊อบแกร็บ อาการปวดมากเวลาเปลี่ยนนิริยาบทและก้าวขึ้นบันได

โรคลมจับโปงน้ำเช่า

- การตรวจวินิจฉัยก่อนการรักษา
 1. วัดส้นเท้าข้างที่เป็นจะสั่น
 2. ตรวจวัดความโก่งของเช่า
 3. คลำข้อเช่าดูอาการบวม แดง ร้อนมาก
 4. เขี่ยข้อเช่า
 5. คลอนลูกสะบ้า
 6. งอพับขาวัดองศาเช่า
 7. ทาปูนทดสอบจะเป็นน้ำเยิ้มทั้งเช่า

โรคลมจับโปงแห้งเช่า

- การตรวจวินิจฉัยก่อนการรักษา
 1. วัดส้นเท้าข้างที่เป็นจะสั่น
 2. ตรวจวัดความโก่งของเช่า
 3. คลำข้อเช่าดูอาการบวม แดง ร้อน
 4. เขี่ยข้อเช่า
 5. คลอนลูกสะบ้า
 6. งอพับขาวัดองศาเช่า
 7. ทาปูนทดสอบจะแห้ง

โรคลมจับโปงน้ำเช่า

- วิธีการรักษา

1. นวดพื้นฐานขา - เปิดประตูลม
2. นวดสัญญาณ 1-3 เช่า
3. นวดสัญญาณ 1-4 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 4
4. นวดสัญญาณ 1-4 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 3-4
5. อาจใช้ยาจุดพิษความร้อนร่วมด้วย

โรคลมจับโปงแห้งเช่า

- วิธีการรักษา

1. นวดพื้นฐานขา - เปิดประตูลม
2. นวดสัญญาณ 1-3 เช่า
3. นวดสัญญาณ 1-4 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 4 เขี่ยข้อเช่า
4. นวดสัญญาณ 1-4 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 3,4 เขี่ยข้อเช่า

- การตรวจหลักการรักษา : ตรวจเช่นเดียวกับก่อนการรักษา ยกเว้นการทาปูน

คำแนะนำ

โรคลมจับโปงน้ำเข้า

1. ประคบความร้อน
2. งดของแสลง
3. ทำกายบริหาร
 - นั้งยองๆ 90 องศา เข้า-เย็น (กรณีที่มีการอักเสบทุเลา)
 - ทำกายบริหารอื่นๆ ตามความเหมาะสม
 - ห้ามกระดกข้อเท้าขึ้น-ลง
4. ห้ามบิด ดัด สลัดขา

โรคลมจับโปงแห้งเข้า

1. ประคบความร้อน
2. งดของแสลง
3. ทำกายบริหาร
 - นั้งยองๆ 90 องศา เข้า-เย็น
 - ทำกายบริหารอื่นๆ ตามความเหมาะสม
4. ห้ามบิด ดัด สลัดขา

เอกสารอ้างอิง



รู้จักโรคข้อเข่าเสื่อม อาการ สาเหตุ พร้อมแนวทางการรักษาอย่างถูกวิธี โรงพยาบาลพญาไท
<https://www.phyathai.com/th/article/3784-รู้จักโรคข้อเข่าเสื่อม>

คู่มือแนวทางเวชปฏิบัติการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในคลินิกบริการการแพทย์แผน
ไทยและการแพทย์ทางเลือกแบบครบวงจร

www.tako.moph.go.th/takmoph2016/file_download/file_20160915160931.pdf

มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิมฯ. (2555) . ตำรา หัตถเวชกรรมไทย (นวดแบบราชสำนัก)
หน้า 124 – 125 . กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อุษาการพิมพ์.