

โรคลมหจับโปง



โดย นางสาววันทกรานต์ เนียมสุวรรณ
แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ
โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชตะพานหิน

โรคลมจับโป่ง

เป็นโรคในตระกูลลมชนิดหนึ่ง ที่เกิดจากอาหาร อากาศ น้ำ และ
เป็นเฉพาะข้อเข่ากับข้อเท้า

ลมจับโป่ง มี 2 ชนิด ได้แก่

1. ลมจับโป่งน้ำ
2. ลมจับโป่งแห้ง

ลักษณะอาการโรค

1. **ลมจับโป่งน้ำ** อาการปวดมาก บวม แดง ร้อน และมีน้ำในข้อ ขณะที่บวมและอักเสบจะมีความร้อนขึ้นเสมอ สามารถทำให้เป็นไข้ได้ เรียกไข้จับโป่ง ไข้มักจับเป็นบางเวลา พบกำเริบในฤดูฝน ซึ่งอากาศมักจะร้อนอบอ้าว และมีหนาวเจือปนมา
2. **ลมจับโป่งแห้ง** อาการบวม มีความร้อนไม่มากนัก บางครั้งมีแดงเล็กน้อย แต่จะมีสภาวะหิวเข้าติด ขาโก่ง สะบ้าเฝ้า อาการปวดน้อยกว่าลมจับโป่งน้ำ และมีน้ำในข้อเล็กน้อย

สาเหตุ

เกิดจากการอักเสบของข้อเข่าเรื้อรัง การเสื่อมของข้อเข่า
น้ำหนักตัวมาก และจากโรคลมจับโป่งน้ำ

อาการ

มีอาการปวด บวม แดงร้อน ที่เข้าเพียงเล็กน้อย
แต่จะมีสภาวะเข้าติด ขาโก่ง นั่งยองๆ ไม่ได้
ขณะเดิน ในเข้าจะมีเสียงดังกร๊อบแกร็บ อาการปวด
มากเวลาเปลี่ยนอิริยาบถและก้าวขึ้นบันได

การตรวจวินิจฉัยโรค

1. วัดเส้นเท้า **ข้างที่เป็นจะสั้น**
2. ตรวจวัดความโค้งของเท้า
3. คลำข้อเท้าดูอาการบวม แดง ร้อน
4. เขี่ยข้อเท้า
5. คลอนลูกสะบ้า
6. งอพับขาวัดองศาเท้า

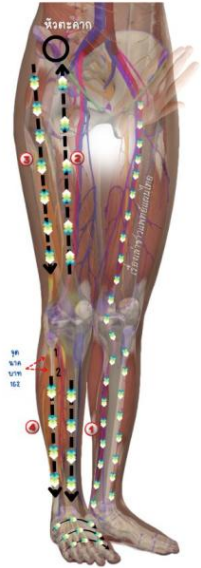
วิธีการรักษา

1. นวดพื้หน้าขา เปิดประตูลม
2. นวดเส้นญาณ 1-3 เข้า
3. นวดเส้นญาณ 1-4 ขาด้านนอก เน้น
เส้นญาณ 4 เขยื้อนข้อเข้า
4. นวดเส้นญาณ 1-4 ขาด้านใน เน้น
เส้นญาณ 3, 4 เขยื้อนข้อเข้า

คำแนะนำ

1. ประคบความร้อน เข้า-เย็น ประมาณ 10-15 นาที
2. งดอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียว, หน่อไม้, เครื่องในสัตว์, เหล้า-เบียร์ และยาแก้ปวด
3. ทำกายบริหาร
 - นิ่งยองๆ 90 องศา ทำ 3 ครั้ง เข้า-เย็น
 - ทำบริหารอื่นๆ ตามความเหมาะสม
4. ห้าม บิด ดัด สลักขา

การนวดเส้นพื้นฐานขา



1. แนวที่ 1 (จุดนาคบาท)



2. แนวที่ 1



3. แนวที่ 2



4. แนวที่ 3



การนวดเส้นพื้นฐานขา

5. แนวที่ 4



6. นวดคลายหลังเท้า



7. เปิดประตูลม



การนวดจุดสัญญาณเข้า



1. จุดที่ 1



2. จุดที่ 2



3. จุดที่ 3



สัญญาณเข้ามีจุดนวด 3 จุด และมีวิธีการนวด 2 ทำ

1. ทำนั่งพับเพียบ (วางมือคู่) ได้รสมือที่นุ่มนวล เหมาะกับอาการโรคเข้าที่มีการอักเสบ เช่น จับโป่งน้ำเข้า หรือผู้ป่วยที่มีขาขนาดใหญ่
2. ทำไขว้มือ (วางมือเดี่ยว) ได้รสมือที่แหลมคม เหมาะกับอาการโรคเข้าที่เรื้อรัง เช่น จับโป่งแห้งเข้า หรือผู้ป่วยที่มีขาขนาดเล็ก

การนวดจุดสัญญาณทางด้านนอก



1. จุดสัญญาณที่ 1



2. จุดสัญญาณที่ 2



3. จุดสัญญาณที่ 3



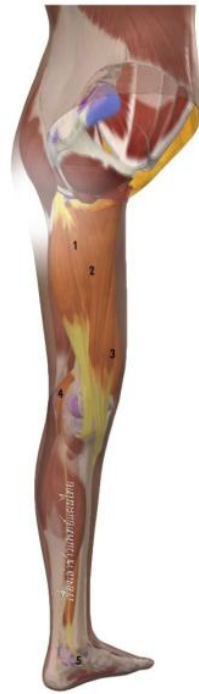
4. จุดสัญญาณที่ 4



5. จุดสัญญาณที่ 5



การนวดจุดสัญญาณทางด้านใน



1. จุดสัญญาณที่ 1



2. จุดสัญญาณที่ 2



3. จุดสัญญาณที่ 3



4. จุดสัญญาณที่ 4



5. จุดสัญญาณที่ 5



ท่ากายบริหาร

6 ท่าบริหาร สามารถทำได้เป็นประจำที่บ้าน 3-5 วันต่อสัปดาห์ เริ่มจากท่ากายบริหารแบบง่ายๆ ที่ขอแบ่งเป็น 3 หมวด ดังนี้

Cardio : เพิ่มการทำงานของหัวใจและดึงไขมันเก่ามาใช้ เพื่อลดน้ำหนักตัว ควรใช้เวลาอย่างน้อย 10 นาที

ท่าที่ 1 นั่งบนเก้าอี้ ค่อยๆ ยกต้นขาขึ้นหนึ่งข้าง แล้วฉายขาออกไปตะแคงด้านข้าง ทำสลับกัน 10 ครั้ง

ท่าที่ 2 เขยียดขาตรงมาด้านหน้าทั้ง 2 ข้าง ตะแคงสลับข้าง ทำลှอยพื้น เกร็งขาเพิ่มความยากด้วยการตะสลับไล่ความสูงขึ้นเรื่อยๆ

เพิ่มความแข็งแรง : สร้างกล้ามเนื้อรอบๆ หัวเข่าให้แข็งแรงมากขึ้น

ท่าที่ 3 นั่งเก้าอี้ในท่าปกติ ยกต้นขาขึ้นตั้งฉาก 1 ข้าง และเกร็งกล้ามเนื้อช่วงต้นขาหน้า ค่อยๆ ยืดหน้าแข้งให้ขนานพื้น ค้างไว้ 1 วินาที และชักหน้าแข้งกลับที่เดิม

ท่ากายบริหาร

ท่าที่ 4 ยืดขาให้สุด วางฝ่าเท้าให้เต็มพื้น จิกฝ่าเท้าติดพื้น และค่อยๆ ลากเข่าหาลำตัวช้าๆ
ยืดเหยียดร่างกาย : เพื่อยืดเส้นหลังออกกำลังกาย

ท่าที่ 5 นั่งเก้าอี้เหยียดขาไปด้านหน้า 1 ข้าง กดเข่าให้ตึง วางฝ่าเท้าไว้กับพื้นกระดูกปลายเท้า แล้วค่อยๆ ไล่มือลงไปตั้งแต่ต้นขา หัวเข่า หน้าแข้ง และปลายเท้า

ท่าที่ 6 ยืนจับเก้าอี้ ยกปลายเท้า 1 ข้างมาด้านหลัง และจับปลายเท้าไว้ให้เข่ายืดตรง ไม่เอียงไปด้านข้าง

ท่าที่ 1



นั่งบนเก้าอี้ ค่อยๆ ยกต้นขาขึ้นหนึ่งข้าง แล้วพาดขาออกไปและพาด้านข้าง ทำสลับกัน 10 ครั้ง



ท่าที่ 2



เหยียดขาตรงมาด้านหน้าทั้ง 2 ข้าง เตะขาสลับข้าง ทำลดยพื้น เกร็งขา เพิ่มความยากด้วยการ เตะสลับไล่ความสูงขึ้นเรื่อยๆ



ท่าที่ 3



นั่งเก้าอี้ในท่าปกติ ยกต้นขาขึ้นตั้งฉาก 1 ข้าง และเกร็งกล้ามเนื้อช่วงต้นขาหน้า ค่อยๆ ยึดหน้าแข้ง ให้นานขึ้น ค้างไว้ 1 วินาที และชักหน้าแข้งกลับที่เดิม



ท่าที่ 4



ยืดขาให้สุด วางฝ่าเท้าให้เต็มพื้น จิกฝ่าเท้าติดพื้น และค่อยๆ ลากเข้าหาลำตัวช้าๆ



ท่าที่ 5



นั่งเก้าอี้เหยียดขาไปด้านหน้า 1 ข้าง กดเข้าให้ตึง วางฝ่าเท้าไว้กับพื้นกระดกปลายเท้า แล้วค่อยๆ ไล่มือ ลงไปตั้งแต่ต้นขา หัวเข่า หน้าแข้ง และปลายเท้า



ท่าที่ 6



ยืนจับเก้าอี้ ยกปลายเท้า 1 ข้างมาด้านหลัง และจับปลายเท้าไว้ให้เข้ายึดตรง ไม่เอียงไปด้านข้าง

