



การออกกำลังกายรักษาอาการปวดเข่า

อ.กนกนันท์ สุชาวรินทร์

อาการปวดเข่าเกิดขึ้นได้ในทุกเพศทุกวัย แต่ในคนไทยพบบ่อยในวัยกลางคนและวัยสูงอายุ โดยเฉพาะผู้ที่มีน้ำหนักมากเกินไป ทั้งนี้เนื่องจากชนบทรวมเนียมไทยส่วนใหญ่ต้องนั่งพับเพียบ นั่งคุกเข่า หรือนั่งขัดสมาธิ ซึ่งเป็นท่าที่ทำให้ข้อเข่าถูกกดทับ และเอ็นกล้ามเนื้อถูกยืดมากเกินไป การนั่งเช่นนั้นนานๆ จะทำให้การหมุนเวียนเลือดไปเลี้ยงข้อเข่าไม่ดี ประกอบกับหากมีรูปร่างอ้วนหรือท้วม จะทำให้ข้อเข่าต้องแบกรับน้ำหนักส่วนเกินเพิ่มขึ้นอีก นอกจากนี้ด้วยภาระงานที่รัดตัว ทำให้การดำรงชีวิตประจำวันเป็นไปด้วยความเร่งรีบ ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย ทำให้กล้ามเนื้อหย่อนสมรรถภาพลง ไม่กระชับข้อเข่า จึงทำให้เกิดอาการปวดเข่าและโรคข้อเข่าเสื่อมได้ง่ายขึ้น

อาการเริ่มแรกที่เตือนให้รู้ว่าเข่ากำลังมีปัญหา

- เจ็บปวด :** เป็นอาการที่พบบ่อยที่สุด อาจปวดแบบเมื่อยๆพอทน ปวดแบบเป็นๆ หายๆ หรือในรายที่เข่าได้รับบาดเจ็บ จะปวดแบบเฉียบพลันและปวดรุนแรง
- เข่าบวม :** เข่าที่บวมทันทีภายหลังได้รับบาดเจ็บ มักเกิดจากมีเลือดออกภายในข้อ ส่วนเข่าบวมที่เกิดขึ้นช้าๆ มักเกิดจากความผิดปกติขององค์ประกอบภายในข้อเอง
- เข่าอ่อนหรือเข่าสะดุดตติ :** เกิดจากสาเหตุหลายประการแต่ที่พบบ่อยคือ มีบางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้นภายในข้อเข่าทำให้งอหรือเหยียดเข่าไม่ได้ เช่น เส้นเอ็นหรือกระดูกอ่อนฉีกขาด
- เข่าฝืดหรือยึดตติ :** จะรู้สึกขั้ๆ ไม่สามารถเคลื่อนไหวข้อเข่าได้สะดวก อาจเป็นเฉพาะบางช่วงเวลาของวัน เช่น ตอนเช้าหลังตื่นนอนหรือนั่งนานๆ แล้วลุกขึ้น หรือเกิดขึ้นภายหลังจากได้รับบาดเจ็บที่ข้อเข่า



หากคุณมีอาการดังกล่าว แสดงว่าคุณเริ่มมีปัญหาเกี่ยวกับข้อเข่าแล้ว ควรให้ความสนใจและพิจารณาดูว่ามีสาเหตุมาจากอะไร และที่สำคัญที่สุดก็คือ **ควรเริ่มต้นฝึกออกกำลังกายกล้ามเนื้อของข้อเข่าให้แข็งแรงขึ้น** ซึ่งเป็นวิธีเดียวที่คุณสามารถจะกลับมายืนและเดินอยู่บนขาและเข่าของตนเองและตลอดไปได้ 😊



วงจรของปัญหาปวดเข่า

โดยธรรมชาติของมนุษย์ เมื่อเกิดอาการปวดเข่าย่อมต้องงดการใช้งานข้อเข่าข้างนั้น โดยที่เงี่ยงไม่ลงน้ำหนักของเข่าข้างที่มีปัญหา หรือเลี่ยงไปใช้งานเข่าข้างดีโดยไม่รู้ตัว เมื่อข้อเข่าข้างที่มีปัญหาถูกใช้งานน้อยลง กล้ามเนื้อรอบข้อเข่าอ่อนลีบและอ่อนกำลังลง เมื่อคนเราต้องยืน เดิน หรือวิ่ง ด้วยขาทั้ง 2 ข้าง ข้อเข่าข้างที่มีกล้ามเนื้ออ่อนแรงลง ย่อมเสียดสีและสึกหรอได้ง่ายกว่าข้างที่มีกล้ามเนื้อแข็งแรงกว่า ก็ยิ่งทำให้เกิดอาการปวดเข่ามากขึ้น ทำให้คุณใช้เข่าข้างนั้นน้อยลง กล้ามเนื้อก็ลีบมากขึ้นๆ... เป็นวงจรเช่นนี้ ไปเรื่อยๆ จนกระทั่งวันหนึ่ง จากอาการปวดเข่า นั่งพับเพียบ นั่งคุกเข่าไม่ได้ กลายเป็นขึ้นลงบันไดลำบาก เดินไกลไม่ได้ เดินระยะสั้นก็ไม่ไหว นั่งเก้าอี้แล้วลุกไม่ขึ้น จนในที่สุดคุณจะมีปวดเข่าตลอดเวลา

นอกจากนี้ อย่าลืมว่าเข่าข้างที่ดีนั้นพอถูกใช้งานมากๆ (เข่าข้างที่ถูกใช้งานแทนเข่าอีกข้างหนึ่ง) ก็จะมีอาการปวดเพราะทำงานเกินกำลัง ผลสุดท้ายก็คือ เข่าทั้ง 2 ข้างจะปวดและเดินไม่ได้อีกต่อไป

ดังนั้นการตัดวงจรของปัญหาปวดเข่าจึงเป็นวิธีที่ดีที่สุด นั่นคือไม่ว่าคุณจะเริ่มปวดเข่าด้วยสาเหตุใดๆก็ตาม พยายามอย่าให้กล้ามเนื้อรอบข้อเข่าลีบลงเป็นอันตราย ซึ่งมีวิธีเดียวเท่านั้นคือ หมั่นฝึกออกกำลังกายกล้ามเนื้อรอบข้อเข่าอย่างสม่ำเสมอ 😊

วัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายกล้ามเนื้อรอบข้อเข่า

1. เพื่อเสริมสร้างหรือฟื้นฟูสมรรถภาพของกล้ามเนื้อให้แข็งแรง และทนทานในการใช้งาน
2. ให้ข้อเข่าสามารถเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วเต็มที่
3. ช่วยป้องกันปัญหาต่างๆที่อาจจะเกิดขึ้นกับข้อเข่า
4. สามารถใช้ข้อเข่าได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น





หลักการออกกำลังกายกล้ามเนื้อรอบข้อเข่า

1. ควรเริ่มจากท่าง่ายๆ ไปหาท่ายากขึ้นตามลำดับ โดยทำท่าที่ 1 ก่อน เมื่อทำติดต่อกัน หลายวันแล้วไม่มีปัญหาจึงเปลี่ยนท่าเป็นท่าอื่นๆตามลำดับ ทุกๆ 2-3 สัปดาห์
2. ควรทำภายหลังอาการปวดเข่าทุเลาลงแล้ว
3. ขณะออกกำลังกายบางท่า ถ้าคุณมีอาการปวดเข่าเพิ่มขึ้น ให้ลดจำนวนครั้งลง หรือหยุดพักการออกกำลังกายท่านั้นๆ จนกว่าอาการปวดจะทุเลาลง จึงค่อยทำท่านั้นใหม่
4. ควรทำสม่ำเสมอทุกวัน ทำท่าละ 10-15 ครั้ง/ชุด วันละ 3 ชุด เช่น ตอนตื่นนอน กลางวัน เย็น หรือก่อนนอน เมื่อกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นแล้วจึงเพิ่มความถี่เป็นวันละ 4-5 ชุด ก่อนที่จะเริ่มทำท่าต่อไป
5. ในโรคข้อเข่าเสื่อม การออกกำลังกายกล้ามเนื้อรอบข้อเข่าควรทำสลับข้างกันเสมอ เพื่อฝึกเข่าข้างที่ดีให้แข็งแรง เป็นการป้องกันไม่ให้เสื่อมลง เนื่องจากถูกใช้งานมากเกินไป

การออกกำลังกายกล้ามเนื้อรอบข้อเข่า

ท่าที่ 1: นอนหงาย-กดเข่า



ท่าเริ่มต้น นอนหงายใช้หมอนใบเล็กๆหนุนใต้เข่า

ท่าปฏิบัติ กดเข่าพร้อมกับเหยียดเข่าข้างหนึ่งให้ตรงที่สุด เขามือจับกล้ามเนื้อเหนือเข่าจะพบว่าเกร็งแข็งและลูกสะบ้าอยู่หนึ่งกับที่ เกร็งค้างไว้ประมาณ 10-15 วินาที/ครั้ง ทำ 10-15 ครั้ง/ชุด วันละ 3 ชุด

หมายเหตุ การออกกำลังกายท่านี้เหมาะสำหรับผู้ป่วยข้อเข่าอักเสบที่อาการเจ็บปวดทุเลาลงแล้ว หรือในรายที่เพิ่งถอดเฝือกหรือหลังผ่าตัดใหม่ๆ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า



ท่าที่ 2: นอนคว่ำ-งอเข่า



ท่าเริ่มต้น นอนคว่ำในลักษณะขาทั้งสองข้างเหยียดตรง

ท่าปฏิบัติ พยายามพับข้อเข่าข้างที่ปวดหรืองอได้ไม่เต็มที่ให้งอได้มากที่สุด แล้วเกร็งเข่าอยู่ในท่านี้นี้ ประมาณ 10-15 วินาที แล้วค่อยๆเหยียดขาลง ทำ 10-15 ครั้ง/ชุด วันละ 3 ชุด

หมายเหตุ ท่านี้เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่เพิ่งทุเลาจากอาการเจ็บปวด เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง

ท่าที่ 3: นั่งห้อยขา-เหยียดเข่า-กระดกข้อเท้าขึ้น



ท่าเริ่มต้น นั่งบนเก้าอี้ เียดตัวพิงพนัก ให้ขาห้อยอยู่ในลักษณะข้อเข่างออยู่

ท่าปฏิบัติ เหยียดข้อเข่า ให้ขายื่นออกมาตรงๆ อย่างช้าๆ แล้วเกร็งเข่าอยู่ในท่านี้นี้ ประมาณ 10-15 วินาทีแล้วค่อยๆวางขาลงอย่างช้าๆ ทำ 10-15 ครั้ง/ชุด วันละ 3 ชุด

หมายเหตุ เป็นการออกกำลังกายกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า แบบมีการเคลื่อนไหว ทำให้มีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น



ท่าที่ 4: ย่อตัว-ลงนั่ง



ท่าเริ่มต้น ยืนหันหลังให้ขาชิดขอบเก้าอี้

ท่าปฏิบัติ ค่อยๆ ย่อเข้าทั้งสองข้างลงนั่ง แล้วค่อยๆ ลุกขึ้นยืนโดยใช้ขาทั้งสองข้างเช่นกัน ทำ 10-15 ครั้ง/ชุด วันละ

3 ชุด

หมายเหตุ เป็นการออกกำลังกายร่วมกันระหว่างกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและด้านหลัง

ท่าที่ 5: พิงฝาผนัง-ย่อตัว



ท่าเริ่มต้น ยืนหันหลังพิงฝาผนัง ให้เท้าทั้งสองข้างห่างจากฝาประมาณ 12 นิ้ว

ท่าปฏิบัติ กอดหลังให้แนบฝา ค่อยๆ เลื่อนตัวต่ำลงให้เข่างอเล็กน้อย เกร็งไว้สักครู่แล้วเลื่อนตัวไปยืนเช่นเดิม ทำ 10-15 ครั้ง/ชุด วันละ 3 ชุด

หมายเหตุ เป็นการออกกำลังกายร่วมกันของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและด้านหลัง แต่เป็นท่าที่ยากกว่า



ท่าที่ 6: ปั่นจักรยาน



ท่าเริ่มต้น นั่งบนจักรยาน โดยปรับความสูงของเบาะนั่งให้เหมาะสม ให้มีลักษณะเข่างอเล็กน้อย ประมาณ 10-15 องศา

ท่าปฏิบัติ ปั่นจักรยาน โดยไม่ต้องปรับให้มีแรงต้าน และไม่ต้องกำหนดความเร็วในการปั่น ให้ปั่นวันละ 20 นาที
หมายเหตุ เป็นการเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของข้อเข่าทั้งในลักษณะงอและเหยียด ทำให้ข้อเข่าที่รู้สึกติดขัด เคลื่อนไหวได้คล่องขึ้น

การป้องกันอาการปวดเข่ากำเริบ

1. ควรฝึกออกกำลังกายกล้ามเนื้อข้อเข่าท่าต่างๆ ให้ติดเป็นนิสัยและกลายเป็นกิจวัตรประจำวัน
2. พยายามควบคุมน้ำหนักอย่าให้อ้วนขึ้นเด็ดขาด และคนที่มีน้ำหนักมากเกินไป ควรพยายามลดน้ำหนักลง เพื่อลดแรงที่กระทำต่อข้อเข่า
3. หลีกเลี่ยงการใช้งานข้อเข่ามากเกินไป เช่น ยกของหนักเกินกำลัง นั่งคุกเข่าดูบ้าน นั่งยองๆ ซักผ้า เป็นต้น
4. หากอาการปวดเข่ากำเริบอีก ควรปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพบำบัด อย่าปล่อยให้ปวดจนเรื้อรังจนกล้ามเนื้อรอบข้อเข่าลีบลง มิฉะนั้นต้องใช้เวลาเป็นเดือนหรือปีในการฟื้นฟูเพื่อให้กลับสู่สภาพปกติ



เอกสารอ้างอิง

1. รศ.สุรศักดิ์ ศรีสุข และคณะ. คู่มือรักตนเองชุดปวดข้อ เรื่องปวดเข่า. สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน. ฉบับแก้ไขปรับปรุงครั้งที่ 3, พ.ศ. 2537.