



น ไตรังเสลา

วารสารคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีที่ 7 ฉบับที่ 36 สิงหาคม 2559

ยาวิเศษ

ศพค. รพ.สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช

ศพค. รพ.พิจิตร

ศพค. รพ.อุดรดิตถ์

ศพค. รพ.แพร่

กีฬาสัมพันธ์

แพทย์นเรศวร
ครั้งที่ 3

สพ. น.นเรศวร
พิษณุโลก

ศพค. รพ.เพชรบูรณ์
พิษณุโลก

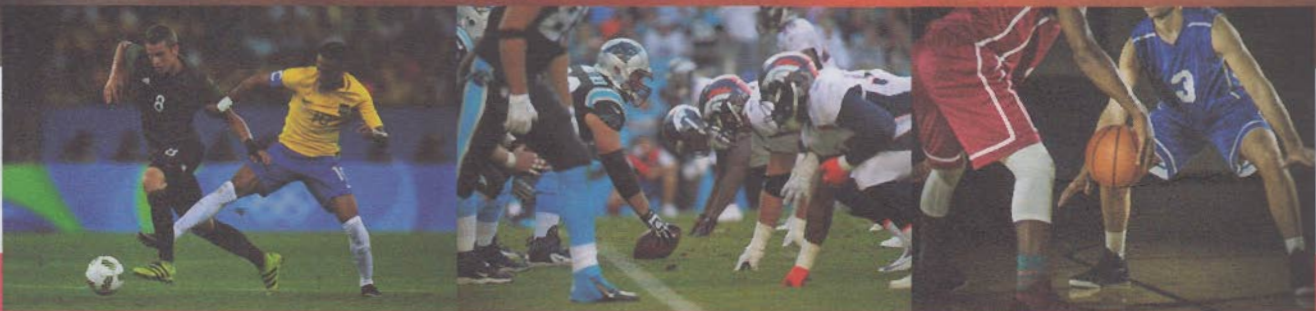
www.med.nu.ac.th

ISSN 1906-2346

การดูแลรักษาข้อเข่า จากการเล่นกีฬา



บทความ: นายแพทย์พิรุณ ถึงกริณวงศ์
อาจารย์แพทย์ สาขาเวชศาสตร์การกีฬา คณาจารย์อโรนิกัล



การออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาช่วยส่งเสริมสุขภาพ บำบัดรักษาโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคอ้วน กระดูกพรุน เป็นต้น แต่ถ้าออกกำลังกายไม่ถูกวิธี สภาพร่างกายไม่พร้อม เล่นกีฬาไม่เหมาะสมก็อาจจะทำให้เกิดผลเสียตามมาได้

การบาดเจ็บที่เกิดจากการเล่นกีฬาแบ่งเป็นการบาดเจ็บที่เกิดจากภัยอันตราย (traumatic injury) และการบาดเจ็บที่เกิดจากการใช้งานมากเกินไป (over-use injury) โดยพบว่าการบาดเจ็บที่ข้อต่อ และเอ็นยึดข้อต่อพบบ่อยที่สุด ประเภทกีฬาที่พบการบาดเจ็บมากที่สุดคือ กีฬาที่มีการปะทะ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล รักบี้ เมื่อแยกตามอวัยวะของร่างกายพบว่าส่วนที่บาดเจ็บมากที่สุด คือ ข้อเข่า รองลงมาคือข้อเท้า

การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาเกิดขึ้นได้เสมอจากการที่มีองค์ประกอบเสี่ยง 2 สาเหตุ คือ สาเหตุภายนอก (extrinsic) เช่น ชนิดกีฬา เสื้อผ้า อุปกรณ์การเล่นกีฬา สนาม สิ่งแวดล้อม เป็นต้น และสาเหตุภายใน (intrinsic) รูปร่าง และโครงสร้างของร่างกาย ความสมบูรณ์ทางด้านกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อ ความอดทน ความคล่องแคล่วและความยืดหยุ่นของร่างกาย รวมถึงประวัติการบาดเจ็บในอดีต

ปัญหาการบาดเจ็บบริเวณหัวเข่าอาจเกิดที่ส่วนของกล้ามเนื้อ ซึ่งมักเกิดจากการขาดความยืดหยุ่นและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบๆหัวเข่า เช่น กล้ามเนื้อ hamstring (ด้านหลังต้นขา) กล้ามเนื้อ quadriceps (ด้านหน้าต้นขา) และกล้ามเนื้อน่อง ซึ่งสามารถป้องกันได้โดยการยืดกล้ามเนื้อ (warm up) ก่อนการออกกำลังกาย และ cool down ภายหลังการออกกำลังกายให้เพียงพอ ปัญหาอีกส่วนอาจเกิดจากพยาธิสภาพภายในข้อเข่า เช่น เส้นเอ็นไขว้หน้าหรือไขว้หลังฉีกขาด หมอนรองกระดูกฉีกขาด หรือผิวกระดูกอ่อนแตก เป็นต้น ซึ่งจะทำให้เกิดอาการต่างๆ ได้แก่ ข้อเข่าบวมเนื่องจากมีเลือดออกภายในข้อเข่า อาการข้อเข่าขัดเขยิบตึงอึดอัดเนื่องจากผิวกระดูกอ่อนหรือหมอนรองกระดูกที่ฉีกแล้วไปขัดขวางการเคลื่อนไหวของข้อเข่า อาการเข่าลวมไม่มั่นคงจากการฉีกขาดของเส้นเอ็นบริเวณข้อเข่า

ดังนั้นความสำคัญของการรักษาการบาดเจ็บที่จะทำให้เราหายดีและสามารถกลับมาเล่นกีฬาได้ คือหลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้นอย่างถูกวิธี ซึ่งมีสูตรให้จำง่ายๆว่า PRICE

P = Protection	หลีกเลี่ยงการบาดเจ็บที่จะตามมาและใช้อุปกรณ์ป้องกันในส่วนที่บาดเจ็บ
R = Rest	พักส่วนที่ได้รับบาดเจ็บทันที
I = Ice	ประคบเย็นนาน 20 นาที ทุกๆ 2-4 ชม. โดยใช้ผ้าขนหนูเย็นหรือน้ำแข็งในถุงพลาสติก
C = Compression	พันกระชับด้วยผ้ายืด เพื่อลดบวมและจำกัดการเคลื่อนไหว
E = Elevation	ยกส่วนที่ได้รับบาดเจ็บให้สูงกว่าระดับหัวใจ

สิ่งสำคัญที่ควรระมัดระวังในช่วง 48-72 ชม. แรกคือ การที่เราไปทำให้มีเลือดออกมากขึ้น และการทำลายเนื้อเยื่อมากขึ้น ทำให้การหาย (healing process) ช้าลง ดังนั้น ต้องไม่มีการประคบร้อน (no heat) การอบไอร้อน (no sauna) การนวด (no massage) การเคลื่อนไหว (do not attempt to run out swelling and injury) การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (no alcohol)

ภายหลังจากได้รับการปฐมพยาบาลเบื้องต้นแล้วยังมีอาการผิดปกติ เช่น ลงน้ำหนักไม่ได้ เข่าบวมมาก ปวดมาก ภาวะที่รุนแรงดังกล่าวมักจะพบในกรณีที่เกิดพยาธิสภาพภายในข้อเข่าได้แก่

การบาดเจ็บของเส้นเอ็นไขว้หน้า (Anterior cruciate ligament หรือ ACL) ประวัติส่วนใหญ่เกิดจากการบิดของข้อเข่าอย่างฉับพลัน บางรายอาจจะมีเสียงดังในข้อเข่า และไม่สามารถเล่นต่อได้ วันรุ่งขึ้นมีอาการเข่าบวม บางรายอาจจะต้องได้รับการเจาะดูดเลือดบริเวณข้อเข่าออกเพื่อลดอาการปวด กรณีเหล่านี้จำเป็นจะต้องพบแพทย์เพื่อตรวจเพิ่มเติม เช่น เอกซเรย์เพื่อดูว่ากระดูกแตกหักหรือไม่ หลังจากนั้นควรมารับการตรวจข้อเข่าซ้ำอีกครั้งภายหลังจากที่อาการบวมและปวดนั้นลดลง

การบาดเจ็บของหมอนรองกระดูก (Meniscus) จะมีอาการปวด และขัดบริเวณข้อเข่าในขณะเหยียดหรือย่อ บางรายอาจจะเหยียดงอได้ไม่สุดเหมือนเข่าข้างปกติ

เนื่องจากการแพทย์ปัจจุบันได้ก้าวหน้าไปมากทำให้คนที่ได้รับการบาดเจ็บบริเวณหัวเข่า สามารถรักษาได้ดีขึ้นโดยใช้การรักษาแบบผ่าตัดผ่านกล้อง (ดังภาพตัวอย่าง) ซึ่งส่งผลให้จำนวนวันนอนโรงพยาบาลลดลง อาการเจ็บปวดภายหลังการผ่าตัดลดลง แผลมีขนาดเล็กลง สามารถฟื้นตัวได้ไวขึ้น และสามารถไปเล่นกีฬาได้อีกครั้ง



ผ่าตัดส่องกล้อง
เปลี่ยนเส้นเอ็นไขว้หน้า



เอ็นไขว้หน้าที่ขาด



หลังผ่าตัดเส้นเอ็นไขว้หน้า

