

6 เคล็ดลับดูแลข้อเข่าและสะโพกให้ใช้งานได้นานๆ: จากการกิน การเดิน จนถึงการนอน

โดย เอกสยาม ชัยศรี

บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด

เนื้อหา นี้ เป็น ข้อมูล สุขภาพ ทัวไป สำหรับ ผู้สูงอายุ และ ครอบครัว ไม่ใช่ คำวินิจฉัย หรือ คำแนะนำ ทาง การ แพทย์ เฉพาะ บุคคล การ เริ่ม หยุด หรือ เปลี่ยน การ รักษา ยา และ การ ออก กาย ใดๆ ควร พิจารณา แพทย์ หรือ ผู้ ประกอบ วิชาชีพ ที่ ดู แล ก่อน ฉบับ ออนไลน์ ที่ ปรับปรุง ล่าสุด อยู่ ที่ <https://www.sukjaiwaikao.com/article-knee-lifestyle.html>

ข้อต่อที่แข็งแรงไม่ได้เกิดจากโชค แต่เกิดจากนิสัยเล็กๆ ที่ทำซ้ำทุกวัน NHS และ Harvard ชี้ชัดว่ามีหลายสิ่ง ที่วันนี้เปลี่ยนได้เลย เพื่อให้ข้อเข่าและสะโพกอยู่กับเราได้อีกนานหลายสิบปี

ลองจินตนาการว่า เราใช้ข้อเข่าและสะโพกกี่ครั้งต่อวัน: ลุกจากเตียง ขึ้นบันได นั่งรถ เข้าห้องน้ำ ทำกับข้าว ทุกๆ การเคลื่อนไหวล้วนผ่านข้อต่อเหล่านี้ทั้งสิ้น ไม่แปลกเลยที่เมื่ออายุมากขึ้น ข้อต่อจะเริ่มส่งสัญญาณให้เรา ดูแลมันมากขึ้น

ข่าวดีคือ แม้กระดูกอ่อนจะสึกหรอได้ตามอายุ แต่คู่มือ NHS ปี 2024 ¹ ระบุว่า ปัจจัยในชีวิตประจำวัน: ตั้งแต่น้ำหนักตัว การเลือกรองเท้า ทานอน ไปจนถึงการสูบบุหรี่ ล้วนส่งผลต่อสุขภาพข้อต่อได้อย่างมีนัยสำคัญ และเปลี่ยนแปลงได้ทั้งหมดโดยไม่ต้องผ่าตัด

1 ใน 3 ผู้สูงอายุมีปัญหาข้อต่อที่ส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน 2

10% การลดน้ำหนักตัวเพียงเท่านี้ช่วยลดแรงกดบนข้อได้อย่างมีนัยสำคัญ 3

9 ใน 10 ผู้ป่วยข้อเสื่อมไม่จำเป็นต้องผ่าตัด หากดูแลชีวิตประจำวันดี 4



ทำไมไลฟ์สไตล์ถึงสำคัญกับข้อต่อ?

ข้อต่อไม่ได้หยุดโตทีเดียว: มันทำงานร่วมกับกล้ามเนื้อรอบข้าง น้ำหนักที่แบกรับ รูปแบบการเคลื่อนไหว และแม้แต่การหายใจ เมื่อปัจจัยเหล่านี้อยู่ในสมดุล กระดูกอ่อนจะสึกหรอช้าลง ของเหลวในข้อจะหล่อลื่นได้ดีขึ้น และการอักเสบเรื้อรังจะลดลง

NHS อธิบายว่า Osteoarthritis (ข้อเสื่อม) เป็น กระบวนการ ที่ "คุณภาพ" ระหว่าง การสึกหรอ และการซ่อมแซมของร่างกาย ถ้าเราช่วยให้ด้านซ่อมแซมได้เปรียบ: ผ่านนิสัยที่ดี: ก็สามารถชะลอการดำเนินโรคได้หลายปี ⁵

"ไม่มีอาหารวิเศษหรือยาสักชนิดที่รักษาข้อเสื่อมได้ แต่มีหลายสิ่งในชีวิตประจำวันที่เราเปลี่ยนแล้วเห็นผลจริง"

6 เคล็ดลับ เรียงลำดับจากผลกระทบมากที่สุด

เคล็ดลับ 1

NHS แนะนำ

ควบคุมน้ำหนักตัว: ทุก 1 กก. ที่ลดได้ ช่วยเข้าได้ 3-5 เท่า

NHS อธิบายหลักฟิสิกส์ไว้ชัดเจน: เมื่อเราเดินบนพื้นราบ เข้าแบกน้ำหนักราว 1.5 เท่าของน้ำหนักตัว พอขึ้นบันไดเพิ่มเป็น 2-3 เท่า และถ้านั่งยองหรือกระโดด อาจสูงถึง 4-5 เท่า ⁶ หมายความว่าถ้าท่านมีน้ำหนักเกิน 10 กิโลกรัม เข้าของท่านแบกน้ำหนักส่วนเกินนั้นคูณหลายเท่าในทุกก้าวที่เดิน

การลดน้ำหนักแม้เพียงเล็กน้อย จึงส่งผลดีต่อเข้าอย่างไม่สมส่วน ทุก 1 กิโลกรัมที่หายไป = แรงกดบนเข้าลดลง 3-5 กิโลกรัมในทุกก้าว

ช่วง BMI และสุขภาพข้อต่อ

- ปกติ <23
- เสี่ยง 23-27.5
- อ้วน >27.5

* เกณฑ์ BMI สำหรับคนเอเชีย ต่างจากเกณฑ์ตะวันตก (25/30)

ทำได้ทันที

ไม่ต้องรีบลดน้ำหนักมาก: เริ่มที่ 5% ของน้ำหนักตัว (เช่น ถ้าน้ำหนัก 70 กก. ลดแค่ 3.5 กก.) ก็เห็นผลดีต่อเข้าแล้ว



เคล็ดลับ 2

NHS แนะนำ

เลิกบุหรี่: ควันบุหรีทำร้ายข้อต่อโดยตรงและเพิ่มความเสี่ยงผ่าตัด

หลายท่านอาจยังไม่ทราบว่บุหรีเชื่อมโยงกับข้อเสื่อม NHS ระบว่การสูบบุหรีไม่เพียงแต่ทำให้ร่างกายซ่อมแซมเนื้อเยื่อได้ช้าลง แต่ยังเพิ่มความเสี่ยงของภาวะแทรกซ้อนจากการผ่าตัดทดแทนข้อต่ออย่างมีนัยสำคัญ รวมถึงการติดเชื้อและการฟื้นตัวช้า ⁷

นอกจากนี้ นิโคตินและสารเคมีในบุหรียังรบกวนการไหลเวียนเลือดไปยังกระดูกและกระดูกอ่อน ทำให้กระบวนการซ่อมแซมตามธรรมชาติทำงานได้ไม่เต็มที่

ผลกระทบ	รายละเอียด
---------	------------

การซ่อมแซมกระดูกอ่อน	ช้าลงเพราะเลือดไหลเวียนไม่ดี
----------------------	------------------------------

ความเสี่ยงผ่าตัด	ติดเชื้อ & ฟื้นตัวช้ากว่าคนไม่สูบ
------------------	-----------------------------------

ความหนาแน่นกระดูก	ลดลง เสี่ยงกระดูกพรุน
-------------------	-----------------------

การอักเสบ	เพิ่มขึ้น ปวดมากกว่าปกติ
-----------	--------------------------

ถ้ากำลังพิจารณาผ่าตัด

NHS แนะนำให้เลิกบุหรีก่อนผ่าตัดอย่างน้อย 6-8 สัปดาห์ เพื่อลดความเสี่ยงและเพิ่มโอกาสฟื้นตัวเร็ว ⁸



เคล็ดลับ 3

NHS แนะนำ

เลือกรองเท้าให้ถูก: รองเท้าที่ดีคือ "ช็อกอัพซอร์เบอร์" ชั้นดีของเรา

เราเดินวันละหลายพันก้าว และทุกก้าวส่งแรงกระแทกขึ้นมาที่เข่าและสะโพก รองเท้าที่เหมาะสมจะช่วยดูดซับแรงกระแทกนั้น ลดภาระบนข้อต่อได้อย่างมาก ⁹

พื้นหนานุ่ม ดูดซับแรงกระแทกในทุกก้าว ลดภาระเข่าและสะโพก

หนังนิ่ม กว้างพอ ไม่บีบนิ้วเท้า ลดการเดินชดเชยที่ส่งผลต่อเข่า

รัดส้นได้ดี ป้องกันเท้าเลื่อนและลดความเสี่ยงพลิกข้อเท้า

รองเท้าที่ควรหลีกเลี่ยง

- รองเท้าส้นสูง (เกิน 2-3 ซม.): เพิ่มแรงกดบนหน้าเท้า
- รองเท้าแตะแบนบาง: ไม่มีการรองรับ กระแทกโดยตรง
- รองเท้าที่สีกมาก: พื้นไม่สม่ำเสมอ ทำให้เดินเอียง
- รองเท้าที่คับเกินไป: บีบนิ้ว ทำให้เดินชดเชย

เคล็ดลับซื้อรองเท้า

ลองรองเท้าตอนบ่ายหรือเย็น เพราะเท้าจะบวมเล็กน้อยในช่วงนั้น ทำให้ได้ขนาดที่พอดีจริงๆ ตลอดวัน



เคล็ดลับ 4

NHS + Harvard

ยืดเหยียดก่อนนอน: 10 นาทีที่คุ้มที่สุดในวัน

กล้ามเนื้อที่ตึงรอบข้อต่อคือต้นเหตุของความปวดในตอนเช้า ตลอดทั้งวันเราใช้งานกล้ามเนื้อขาและสะโพกในท่าเดิมซ้ำๆ (นั่ง เดิน ยืน) ทำให้กล้ามเนื้อบางส่วนหดสั้น ก่อนนอนคือช่วงเวลาทองในการคืนความยืดหยุ่น

Harvard แนะนำว่าการเคลื่อนไหวซ้ำๆ มีสติ: เช่น ท่าไทเก็กหรือการยืดเหยียดเบาๆ: ช่วยลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ลดการอักเสบ และเตรียมร่างกายให้พักผ่อนได้ดีขึ้น ¹⁰

1. **ยืดสะโพกและหลังส่วนล่าง (Knee-to-Chest):** นอนหงาย พับเข่าข้างหนึ่งเข้าหาอก ค้างไว้ 20-30 วินาที สลับข้าง ทำ 2 รอบต่อข้าง
2. **ยืดน่อง (Calf Stretch):** นอนหงาย ยกขาตรง ใช้มือหรือผ้าขนหนูดึงปลายเท้าเข้าหาตัวเบาๆ ค้างไว้ 20 วินาที
3. **หมุนสะโพก (Hip Rotation):** นอนหงาย เข่าชิดกัน ค่อยๆ วางเข่าทั้งสองไปด้านซ้าย ค้าง 15 วินาที แล้วสลับขวา ทำซ้ำๆ 3 รอบ
4. **หายใจลึกปิดท้าย:** นอนราบ หายใจเข้าลึก 4 จังหวะ กลั้น 2 จังหวะ หายใจออกช้าๆ 6 จังหวะ ทำ 5 รอบ ช่วยให้ระบบประสาทผ่อนคลาย ¹¹

ทำต่อเนื่อง 2-3 สัปดาห์

ความตึงที่สะสมมาหลายปีไม่หายในคืนเดียว แต่ถ้าทำต่อเนื่อง 2-3 สัปดาห์ จะรู้สึกได้ว่าตื่นเข้ามาข้อต่อไม่ฝืดเหมือนเดิม



เคล็ดลับ 5

NHS แนะนำ

นอนหลับให้ถูกท่าและเพียงพอ: ข้อต่อข้อเข่าของตัวเองตอนนอน

ขณะ นอนหลับ ร่างกาย หลั่ง ฮอร์โมน Growth Hormone ซึ่ง มีบทบาท สำคัญ ใน การซ่อมแซม เนื้อเยื่อ รวมถึง กระดูกอ่อน ถ้านอนไม่พอหรือนอนท่าที่ผิด ข้อต่อจะได้รับการฟื้นฟูไม่เต็มที่ NHS แนะนำให้นอน 7-9 ชั่วโมงต่อคืน ¹²

ท่านอนตะแคง หมอนรองระหว่างเข่า ช่วยจัดระเบียบสะโพกและกระดูกสันหลังให้อยู่ในแนวเดียวกัน ลดแรงบิดในข้อ

ท่านอนหงาย หมอนรองใต้เข่าเล็กน้อย ช่วยให้กล้ามเนื้อขาไม่ต้องเกร็งค้างตลอดคืน

หลีกเลี่ยงนอนคว่ำ บิดคอและหมุนสะโพกตลอดคืน ส่งแรงบิดไปทั้งกระดูกสันหลังและสะโพก

ห้องนอนอุณหภูมิพอดี ข้อต่อตอบสนองต่อความเย็น ถ้าห้องเย็นเกินไปอาจทำให้กล้ามเนื้อหดตัวและตื่นเข้ามาปวด

ลุกจากเตียงอย่างถูกวิธี

อย่ากระโดดลุกทันที: ตื่นมาขยับข้อเท้าและหัวเข่าเบาๆ 10 ครั้ง แล้วค่อยๆ ตะแคงแล้วดันตัวขึ้น วิธีนี้ให้น้ำหล่อลื่นในข้อได้กระจายตัวก่อนรับน้ำหนัก



เคล็ดลับ 6

NHS + Harvard

สังเกตท่าทางและดูแลความอบอุ่น: เรื่องเล็กที่ส่งผลใหญ่

ท่าทางที่ไม่ถูกต้องในชีวิตประจำวัน เช่น นั่งไขว่ห้าง นั่งยองนานๆ หรือยืนพิงน้ำหนักข้างเดียว สะสมแรงกดแบบไม่สม่ำเสมอจนผิวข้อต่อ ทำให้กระดูกอ่อนสึกเร็วกว่าปกติ ¹³

ขณะเดียวกัน Harvard ชี้ว่าการฝึกความตระหนักรู้ร่างกาย (Body Awareness): หนึ่งใน 8 องค์ประกอบของไทเก๊ก: ช่วยให้เราจับสัญญาณตึงหรือปวดได้เร็วขึ้น และปรับท่าทางก่อนที่จะกลายเป็นปัญหาเรื้อรัง ¹⁴

- 1 **นั่งให้เข่าอยู่ระดับเดียวกับสะโพก:** เก้าอี้ที่เตี้ยเกินไปทำให้เข่าต้องงอเกิน 90 องศา เพิ่มแรงกดอย่างมาก
- 2 **ลุกขึ้น-นั่งลงโดยใช้มือช่วย:** ดันโต๊ะหรือราวจับแทนที่จะพึ่งเฉพาะกล้ามเนื้อขา ลดแรงกดบนเข่าช่วงขณะไถ่้มาก
- 3 **ลดการนั่งไขว่ห้าง:** ทำให้สะโพกหมุนและกระดูกเชิงกรานเอียง ส่งผลต่อทั้งสะโพกและหลัง
- 4 **ประคบอุ่นหลังกิจกรรม:** ใช้น้ำอุ่นวางบนเข่า 15-20 นาที ช่วยคลายกล้ามเนื้อที่ตึงและเพิ่มการไหลเวียนเลือด ¹⁵
- 5 **ขยับทุกชั่วโมง:** การนั่งนานๆ ทำให้น้ำหล่อลื่นในข้อถูกบีบออก ลุกเดินสั้นๆ หรือยืดตัวทุก 45-60 นาที

ตั้ง Alarm เตือน

ตั้งนาฬิกาหรือ reminder ทุก 50 นาที เพื่อเตือนให้ลุกขยับตัว ทำง่ายมาก แต่ผลดีสะสมในระยะยาวมหาศาล

สรุป: เช็คลิสต์ 6 ข้อ พร้อมทำวันนี้

เคล็ดลับดูแลข้อต่อ: ทำได้ทุกวัน

- ตั้งเป้าลดน้ำหนัก 5% ของน้ำหนักตัว หรือรักษา BMI ให้ต่ำกว่า 23 (เกณฑ์คนไทย)
- ถ้ายังสูบบุหรี่ ขอความช่วยเหลือเพื่อเลิก: ข้อต่อจะขอบคุณทันที
- เลือกรองเท้าพื้นหนา นุ่ม รััดสันดี หลีกเลี้ยงส้นสูงและแตะแบนบาง
- ยืดเหยียดเบาๆ ก่อนนอน 10 นาที เน้นต้นขา น่อง และสะโพก
- นอน 7-9 ชั่วโมง นอนตะแคงหมอนรองระหว่างเข่า หรือนอนหงายหมอนรองใต้เข่า
- ขยับทุกชั่วโมง สังเกตท่าทาง และประคบอุ่นหลังกิจกรรมหนัก

ข้อต่อที่แข็งแรงไม่ได้มาจากการกินยาหรือรักษาพิเศษ แต่มาจากนิสัยเล็กๆ ที่ทำซ้ำทุกวัน: เริ่มวันนี้ แม้แค่ข้อเดียว



พสาณกับบพควมอื่นในซีรีส์

ไลฟ์สไตล์ที่ดีคือรากฐาน แต่ถ้ต้องการผลลัพธ์เต็มที่ ควรพสาณกับบพควมอื่นในซีรีส์นี้

ซีรีส์สุขภาพเข้และสะโพก

- ไทเก้สำหรับผู้สูงอาย: ออกก้ร่างกายที่ฮาร์วาร์ดแนะนำ ช่วยทรงตัวและลดปวดเข้
- 3 ท่าบริหารเข้จาก MGH: Wall Slide, Step Up-Down, Single Leg Squat ทำเองได้ที่บ้าน
- ข้อเส้ม ต้องฝ้ตัดทุกคนใหม่?: เช็กอาการและรู้ว้เมื่อไรถึงควรพบแพทย

เอ้

เอกสยาม ชัยสร (น้องเอ้)

ที่ปรึกษากฎหมายประสบการณ้กว่า 25 ปี, ผู้ก่อตั้ง สุขใจวัยเก้

วิถีชีวิตที่ชาญฉลาดคือพลังที่สะสมได้ทุกวัน: วัยเก้ที่ดูแลตัวเองได้คือแบบอย่างที่ดีที่สุด

แรงบันดาลใจ: เว็บนี้เกิดจากความหวังใพ่แม่ ยาย และญาติผู้ใหญ่ที่รัก เพราะน้องเอ้อยู่ห่างไกลบ้านเกิดปรารณจะอยู่ดูแลใกล้ชิดตลอดเวลา แต่ไม่มีโอกาสทำได้ จึงเกิดแรงบันดาลใจสร้างเว็บนี้ขึ้น และพยายามคิดบพควมที่เกี่ยวข้องกับผู้ใหญ่ทางบ้านทุกท่าน และแบ่งปันไปยังวัยเก้ทุกท่าน ลูกๆ หลานๆ และทุกคนที่รัก รวมถึงลูกๆ หลานๆ ของวัยเก้ท่านอื่นที่อยู่ในสถานการณ์คล้ายกัน: ขอให้ได้แบ่งปันความรักและความหวังในี้ไปยังคนที่รักด้วยเช่นกันครับ

แหล่งข้อมูล: บพควมทุกชิ้นอ้างอิงจากสถาบันและวารสารชั้นนำของโลก เช่น Harvard Medical School, Cambridge, Mayo Clinic, WHO, Cochrane และองค้กรวิชาการที่ได้รับการยอมรับในระดับสากล

