

ข้อเข่าเสื่อม-สะโพกเสื่อม ต้องผ่าตัดทุกคนไหม? เช็กอาการและวิธีดูแลตัวเองให้เดินคล่องเหมือนเดิม

โดย เอกสยาม ชัยศรี

บริษัท เอกสยาม แอนด์ पार्टเนอร์ส จำกัด

เนื้อหานี้เป็นข้อมูลสุขภาพทั่วไปสำหรับผู้สูงอายุและครอบครัว ไม่ใช่คำวินิจฉัยหรือคำแนะนำทางการแพทย์เฉพาะบุคคล การเริ่ม หยุด หรือเปลี่ยนการรักษา ยา และการออกกำลังกาย ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้ประกอบวิชาชีพที่ดูแลก่อน ฉบับออนไลน์ที่ปรับปรุงล่าสุดอยู่ที่ <https://www.sukjaiwaikao.com/article-knee-surgery.html>

9/10 ผู้ป่วยข้อเสื่อมไม่ต้องผ่าตัด จัดการได้เอง 1

4-5x แรงกดบนเข่าขณะนั่งยอง เทียบกับน้ำหนักตัว 2

10% น้ำหนักลด → ลดปวด และเคลื่อนไหวดีขึ้น 3

ข้อเข่าเสื่อมและสะโพกเสื่อม คือความผิดปกติของส่วนใดในร่างกาย?

โรคข้อเสื่อม (Osteoarthritis / OA) คือภาวะที่กระดูกอ่อน (cartilage) ซึ่งทำหน้าที่บุผิวของกระดูกในข้อต่อเกิดการสึกหรอ ผิวข้อต่อที่เคยเรียบและลื่นเริ่มหยาบขึ้น การเคลื่อนไหวจึงไม่ราบรื่นเหมือนเดิม และอาจเจ็บปวดหรือมีเสียงดังในข้อ⁴

สิ่งสำคัญที่ต้องเข้าใจคือ ภาพเอกซเรย์ไม่ได้บอกความเจ็บปวด: หลายคนมีการเปลี่ยนแปลงของข้อต่อที่เห็นชัดในเอกซเรย์แต่ไม่มีอาการปวดเลย และบางคนปวดมากทั้งที่ภาพเอกซเรย์ดูไม่ร้ายแรง ดังนั้น การตัดสินใจรักษาจึงต้องดูที่ คุณภาพชีวิต ไม่ใช่แค่ภาพถ่าย⁵



ปัจจัยที่ทำให้ข้อเสื่อมเร็วขึ้น ได้แก่ อายุ เพศหญิง (ฮอร์โมนมีผล) น้ำหนักเกิน การบาดเจ็บข้อต่อในอดีต และความผิดปกติของโครงสร้างข้อต่อ⁶

ข้อเสื่อมเป็น "กระบวนการซ่อมแซมที่ทำงานหนักเกินไป" ของร่างกาย: ไม่ใช่การพังทลายที่หยุดไม่ได้⁷

สัญญาณเตือนที่ต้องรู้: เขาและสะโพกกำลังบอกอะไร?

เสียงดังในข้อ (Crepitus) เสียงกรอบแกรบหรือเสียง "ก๊อบ" เมื่องอหรือเหยียดข้อ: เกิดจากผิวข้อต่อที่สึกหรอ

ติดข้อตอนเช้า ข้อแข็งและเคลื่อนไหวลำบากหลังตื่นนอน มักดีขึ้นหลังเคลื่อนไหวสัก 15-30 นาที

ลูกนั่งลำบาก ปวดเมื่อย ลูกจากเก้าอี้หรือพื้น โดยเฉพาะหลังนั่งนานๆ เพราะกระดูกอ่อนต้องการเวลา "อุ่นเครื่อง"

ปวดเมื่อรับน้ำหนัก ปวดเมื่อเดิน ขึ้นบันได หรือยืนนาน แต่อาการมักดีขึ้นเมื่อพัก

ช่วงการเคลื่อนไหวลดลง งอหรือเหยียดข้อเต็มที่ไม่ได้ เช่น ก้มผูกเชือกกรองเท้าลำบาก หรือนั่งพับเพียบไม่ได้

ปวดร้าวออกไปบริเวณใกล้เคียง สะโพกเสื่อม อาจปวดร้าวลงต้นขา ขาหนีบ หรือแม้แต่ถึงเท้า เรียกว่า "referred pain" ⁸

อาการที่ต้องพบแพทย์เร่งด่วน

- ข้อบวมแดงร้อนอย่างเฉียบพลัน (อาจเป็นข้ออักเสบชนิดอื่น ไม่ใช่ OA)
- ปวดรุนแรงมากจนนอนไม่หลับหลายคืน
- ขาอ่อนแรงหรือขาอย่างกะทันหัน
- มีไข้ร่วมกับอาการปวดข้อ

9 ใน 10 ไม่ต้องผ่าตัด: เพราะร่างกายปรับตัวได้

NHS รายงานชัดเจนว่า เพียง 1 ใน 10 ของผู้ป่วยข้อเสื่อมเท่านั้นที่เลือกผ่าตัดเปลี่ยนข้อ อีก 9 ใน 10 สามารถจัดการกับอาการได้ด้วยการดูแลตัวเองอย่างถูกวิธี ซึ่งรวมถึงการออกกำลังกาย การควบคุมน้ำหนัก และการปรับวิถีชีวิต⁹



เหตุผลที่หลายคนหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายเพราะกลัวเจ็บ แต่ NHS ย้ำชัดว่า "การใช้กล้ามเนื้อที่ไม่ได้เคลื่อนไหวนานจะเจ็บ: นี่คือการปกติ ความเจ็บปวดจะลดลงเมื่อกล้ามเนื้อเริ่มอุ่นและได้ใช้งาน"¹⁰ การออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน ยังกระตุ้นให้สมองผลิต endorphin ซึ่งทำหน้าที่เป็นยาแก้ปวดตามธรรมชาติด้วย¹¹

ทุก 1 กิโลที่ลด: เขาเบาขึ้นกว่านั้นมาก

ความเชื่อมโยงระหว่างน้ำหนักตัวกับสุขภาพข้อต่อที่แน่นแฟ้นมาก เพราะแรงกดบนข้อเข่าไม่ได้เป็นแค่เท่ากับน้ำหนักตัว แต่ขึ้นอยู่กับกิจกรรมด้วย¹²:

แรงกดบนข้อเข่าในแต่ละกิจกรรม¹³

เดินบนพื้นราบ 1.5x น้ำหนักตัว

ขึ้น-ลงบันได 2-3x น้ำหนักตัว

นั่งยองผูกเชือก หยิบของ 4-5x น้ำหนักตัว

นั่นหมายความว่า ถ้าน้ำหนักลดลงแค่ 1 กิโลกรัม ขณะเดินบนพื้นราบ เขาจะเบาลงถึง 1.5 กก. และขณะขึ้นบันไดจะเบาลงถึง 2-3 กก.! การศึกษาพบว่าผู้ที่ลดน้ำหนักได้ 10% ขึ้นไป จะมีอาการปวดน้อยลงและเคลื่อนไหวได้ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด¹⁴

เลือกรองเท้าให้ถูก: ช่วยได้มากกว่าที่คิด

NHS แนะนำว่าการเลือกรองเท้าที่เหมาะสมมีผลต่อสุขภาพข้อเข่าและสะโพก เพราะรองเท้าที่ไม่ดีส่งแรงกระแทกขึ้นมาถึงข้อต่อทุกก้าวที่เดิน¹⁵

พื้นรองเท้าหนาแต่นิ่ม ดูดซับแรงกระแทกได้ดี

หนังนิ่มด้านบน ไม่กดทับและไม่บีบเท้า

มีพื้นที่หน้าเท้าเพียงพอ นิ้วเท้าไม่ชน ไม่บีบ



รองเท้าที่ควรหลีกเลี่ยง

- รองเท้าส้นสูง: เพิ่มแรงกดบนปลายเท้าและเปลี่ยนแนวการรับน้ำหนักของข้อเท้า
- รองเท้าแตะแบนๆ: ไม่มีการรองรับและดูดซับแรงกระแทก
- รองเท้าที่สีกด้านเดียว: สัญญาณว่าการรับน้ำหนักไม่สมดุล ควรเปลี่ยนคู่ใหม่

หากมีปัญหาเท้าเฉพาะ เช่น เท้าแบน หรือเท้าผิดรูป แนะนำให้ปรึกษาแพทย์เท้า (Podiatrist) เพื่อรับคำแนะนำรองเท้าหรือแผ่นรองในรองเท้าที่เฉพาะเจาะจงมากขึ้น¹⁶

เมื่อไรถึงควรพิจารณาการผ่าตัด?

การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเท้าหรือสะโพกเป็นทางเลือกที่มีประสิทธิภาพสูง แต่ควรพิจารณาเมื่อ:

- ลองการรักษาแบบไม่ผ่าตัดอย่างครบถ้วนและต่อเนื่องแล้ว (กายภาพบำบัด น้ำหนัก ยา) แต่ยังไม่ดีขึ้น
- ความเจ็บปวดส่งผลต่อคุณภาพชีวิตอย่างรุนแรง เช่น นอนไม่หลับ หรือไม่สามารถทำกิจกรรมประจำวันได้
- ข้อต่อเสียหายอย่างรุนแรงตามภาพถ่ายทางการแพทย์ และตอบสนองต่อการรักษาน้อยมาก

การผ่าตัดไม่ใช่ "ทางออกสุดท้าย" แต่เป็นตัวเลือกที่ดีเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม ปรึกษาศัลยแพทย์กระดูกและข้อเพื่อรับการประเมินอย่างละเอียดครับ

อ่านต่อ: 6 เคล็ดลับดูแลข้อเท้าและสะโพกในชีวิตประจำวัน →

แหล่งอ้างอิงทางวิชาการ

1. Sussex MSK Partnership East. *My Hips and Knees: Information about self-management for people with hip and knee osteoarthritis*. NHS / Sussex MSK Partnership East; 2024. sussexmskpartnershipeast.co.uk; สถิติผู้ป่วยข้อเสื่อม 9 ใน 10 รายสามารถจัดการได้เองโดยไม่ต้องผ่าตัด
2. อ่างแล้ว (อ้างอิง 1): แรงกดบนข้อเข่าขณะนั่งยองสูงถึง 4-5 เท่าของน้ำหนักตัว
3. อ่างแล้ว (อ้างอิง 1): การลดน้ำหนักช่วยลดอาการปวดและทำให้เคลื่อนไหวดีขึ้น
4. อ่างแล้ว (อ้างอิง 1): นิยามโรคข้อเสื่อม (Osteoarthritis) กระดูกอ่อนสึกหรอ ผิวข้อต่อหยาบ ทำให้เจ็บปวด
5. อ่างแล้ว (อ้างอิง 1): ภาพเอกซเรย์ไม่ได้บอกความเจ็บปวด การตัดสินใจรักษาต้องดูที่คุณภาพชีวิต



6. อ่างแล้ว (อ้างอิง 1): ปัจจัยที่ทำให้ข้อเสื่อมเร็ว: อายุ เพศหญิง น้ำหนักเกิน บาดเจ็บในอดีต ความผิดปกติโครงสร้าง
7. อ่างแล้ว (อ้างอิง 1): ข้อเสื่อมคือ 'กระบวนการซ่อมแซมที่ทำงานหนักเกินไป' ไม่ใช่การพังทลายที่หยุดไม่ได้
8. อ่างแล้ว (อ้างอิง 1): สะโพกเสื่อมอาจปวดร้าวลงต้นขา ขาหนีบ หรือแม้แต่ถึงเท้า (referred pain)
9. อ่างแล้ว (อ้างอิง 1): รายงาน NHS: เพียง 1 ใน 10 ของผู้ป่วยข้อเสื่อมเลือกผ่าตัดเปลี่ยนข้อ
10. อ่างแล้ว (อ้างอิง 1): NHS ย้ำว่าการเจ็บเมื่อเริ่มออกกำลังกายเป็นเรื่องปกติ ความเจ็บปวดจะลดลงเมื่อกำลังกล้ามเนื้อ
11. อ่างแล้ว (อ้างอิง 1): การออกกำลังกายสม่ำเสมอกระตุ้นให้สมองผลิต endorphin ซึ่งทำหน้าที่เป็นยาแก้ปวดตามธรรมชาติ
12. อ่างแล้ว (อ้างอิง 1): ความเชื่อมโยงระหว่างน้ำหนักตัวกับสุขภาพข้อต่อ แรงกดขึ้นอยู่กับกิจกรรม
13. อ่างแล้ว (อ้างอิง 1): ตารางแรงกดบนข้อเข่าในแต่ละกิจกรรม (พื้นราบ บันได นั่งยอง)
14. อ่างแล้ว (อ้างอิง 1): การศึกษาพบว่าลดน้ำหนัก 10% ขึ้นไปมีอัตราการปวดน้อยลงและเคลื่อนไหวดีขึ้นเห็นได้ชัด
15. อ่างแล้ว (อ้างอิง 1): การเลือกรองเท้าที่เหมาะสมมีผลต่อสุขภาพข้อเข่าและสะโพก
16. อ่างแล้ว (อ้างอิง 1): ผู้มีปัญหาเท้าเฉพาะ เช่น เท้าแบน ควรปรึกษาแพทย์เท้า (Podiatrist)

