

ปวดเข่าจากข้อเสื่อม.....จะอย่างไร

นำเสนอเมื่อ : 20 พ.ค. 2552

ใครที่ปวดเข่าจากข้อเสื่อม มีข้อแนะนำมาแบ่งปันค่ะ.....

พบมากในหญิงวัยกลางคนขึ้นไป ระยะปวดเฉพาะเวลานั่งยอง ๆ แล้วลุกขึ้นขณะก้าวขึ้นลงบันได หรือขึ้นไถล ต่อมาปวดมากขึ้นและเกิดเสียงดังของกระดูกขณะเคลื่อนไหว ผู้ที่เป็นเรื้อรังจะมีเข่าบวมและผิดรูปได้

การรักษา ปรคบด้วยความร้อน 20-30 นาที
กินยาแก้ปวดเมื่อปวดมาก รักษาทางกายภาพบำบัดด้วยความร้อนเล็ก หรือการทำอัลตราซาวด์

การป้องกัน บริหารข้อเข่าเพื่อให้กล้ามเนื้อเข่าแข็งแรงทนทานมากขึ้น ลดน้ำหนักตัว ไม่ทำงานหนัก
เมื่อมีอาการควรปรึกษาแพทย์ หรือนักกายภาพบำบัด ไม่ปล่อยให้เรื้อรัง