

เมื่อปวดเข่า ...จะอย่างไร?

นำเสนอเมื่อ : 17 ธ.ค. 2551



ใครที่มีอาการปวดเข่าอยู่บ่อย ๆ แล้วไม่รู้อะไรดี ๆ เพื่อ
คลายปวด มาฝาก...

1. เมื่อมีอาการปวดเข่าจากข้อเสื่อมโดยที่ไม่มีการอักเสบ บวมแดง ร้อน
ควรใช้ผ้าขนหนูบาง ๆ ห่อกระเปาะน้ำร้อนวางประคบรอบ ๆ เข่า นานครั้งละ 15 - 30 นาที วันละ 2
ครั้ง เข่าและเย็น

2. ควรพักเข่าข้างที่ปวด หลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้เกิดการปวดเข่า เช่น ยกของหนัก ๆ
ขึ้นลงบันได การนั่งในทางอเข่า ยืนหรือเดินนาน ๆ

3. ควรใช้ไม้เท้าช่วยพยุงตัวเวลาเดิน ซึ่งจะช่วยรับน้ำหนักตัว ทำให้เดินได้มั่นคง
และเจ็บน้อยลง ไม่ควรอนุญาต อดทนขอเขาแรง ๆ หรือจับเสนโดยผู้ไม่มีความรู้
เพราะอาจทำให้ขอเขาบาดเจ็บได้

4. เมื่อเข่าหายเจ็บแล้ว
ควรฝึกออกกำลังกายบริหารกล้ามเนื้อเข่าตามคำแนะนำของแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ

5. ถ้าปฏิบัติดังกล่าวแล้วอาการปวดเข่ายังไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพบำบัด
ไม่ควรซื้อยากินเอง โดยเฉพาะยาชุดหรือยาที่มีส่วนผสมของสเตียรอยด์
เพราะอาจทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนจากการใช้ยาได้

รู้อย่างนี้แล้ว เมื่อรู้สึกปวดเข่า ก็อย่าลืมนำวิธีที่แนะนำไปปฏิบัติ จะได้หายไว ๆ.

ที่มาข้อมูล: หนังสือพิมพ์เดลินิวส์
นอกจากนั้นยังมีเส้นใยบำบัด ซึ่งเป็นการบำบัดรักษาโดยหลีกเลี่ยงการใช้สารเคมี คลิ๊ก!!!
<http://submit-submit.blogspot.com>
<http://yim-health.blogspot.com>
<http://submit.iblog.co.th>