

## ฝีกกล้ามเนื้อเข่าให้แข็งแรง ช่วยป้องกันและลดการบาดเจ็บข้อเข่าจากกีฬา

นำเสนอเมื่อ : 16 พ.ค. 2565

## ฝีกกล้ามเนื้อเข่าให้แข็งแรง เพื่อช่วยป้องกันและลดการบาดเจ็บข้อเข่าจากกีฬา

**แพทย์ รพ.นครธน แนะนำฝีกกล้ามเนื้อเข่าให้แข็งแรง  
ช่วยป้องกันและลดการบาดเจ็บข้อเข่าจากกีฬา**

ข้อเข่าประกอบด้วยกระดูกต้นขา กระดูกสะบ้า กระดูกหน้าแข้ง กระดูกอ่อน เยื่อหุ้มข้อ หมอนรองกระดูก เส้นเอ็นต่าง ๆ ทั้งเอ็นไขว้หน้า เอ็นไขว้หลัง เอ็นदानใน เอ็นदानนอก ซึ่งทุกส่วนจะประกอบกันเพื่อให้ข้อเข่าแข็งแรงและสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างมั่นคงและหมุนได้ตามทิศทางต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือการเล่นกีฬา โดยเฉพาะเอ็นไขว้หน้า (Anterior cruciate ligament หรือ ACL) ที่อยู่ตรงกลางด้านหน้าข้อเข่า ช่วยในการรักษาความกระชับ มั่นคง และจำกัดการหมุนทิศทางของข้อเข่า โดยมักพบการบาดเจ็บเอ็นไขว้หน้าข้อเข่าฉีกขาด พบบ่อยครั้งในนักกีฬา จากสาเหตุที่ข้อเข่ามีการยืดเหยียด การเคลื่อนไหวผิดท่า การเคลื่อนไหวที่เท่ากับข้อเข่าอยู่คนละทิศทาง เช่น การกระโดดลงพื้นสนามกีฬาอย่างรุนแรง การสไลด์แย่งลูกบอลกะทันหัน การเปลี่ยนทิศทางในการเล่นกีฬาอย่างกะทันหัน ก็จะทำให้เกิดการฉีกขาดของเอ็นไขว้หน้าข้อเข่าฉีกขาดได้ โดยมักพบในกีฬาชนิด ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล สเก็ตบอร์ด เซิร์ฟสเก็ต ยูโด เทควันโด แบดมินตัน เป็นต้น

นพ.ประกาศิต ชนะสิทธิ์ ศัลยแพทย์กระดูกและข้อ เฉพาะทางด้านเวชศาสตร์การกีฬา โรงพยาบาลนครธน กล่าวว่า มีตัวอย่างจากนักกีฬาฟุตบอลท่านหนึ่งเพศชาย อายุ 32 ปี ที่เกิดการบาดเจ็บจากเอ็นไขว้หน้าข้อเข่าฉีกขาด เล่นกีฬาฟุตบอลเป็นประจำเมื่อมีเวลาว่าง แต่ไม่ได้เน้นการฝีกซ้อมวอร์มอัพร่างกายสม่ำเสมอ พอถึงสนามก็ลงเล่นเลย โดยเกิดอุบัติเหตุจากการวิ่งแย่งลูกบอลในการเล่นฟุตบอล ที่กระโดดหมุนตัวจากด้านหนึ่งมาอีกด้านหนึ่งเพื่อทำการแย่งฟุตบอล และทีมตรงข้ามเกิดดึงเสื้อไว้เลยเกิดการล้มบาดเจ็บ ลงไปนั่งกับพื้น โดยผู้ที่ได้รับบาดเจ็บเลวาทอนลมลงไปได้ยืนเสียงตรงข้อเข่าดังเปราะ ตอนแรกยังไม่มีอาการปวด แต่ยืนขึ้นลำบากเหยียดขาลงพื้นได้ไม่สุด ต้องมีเพื่อนประคองไปนั่งพักที่ข้างสนาม สักพักมีอาการเข่าบวม และปวดเข่าไม่สามารถลุกยืนขึ้นได้ จนต้องกลับบ้าน แต่ก็ยังไม่ไปพบแพทย์รอดูอาการอีกวันสองวัน เลยตัดสินใจมาพบแพทย์

ขอบคุณที่มาจาก [เดลินิวส์ วันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2565](#)