

ขาดสักที พอหยุดยาที่คงเดิม จะมีทางช่วยเหลือ
อย่างไรบ้าง

คำตอบ

ก่อนอื่นขอกล่าวถึงหลักในการรักษา osteo-
arthritis ของข้อเข่าที่ใช้อยู่ใน ร.พ. จุฬาฯ
เสียก่อน

1. ช่วยรักษาให้กล้ามเนื้อ quadriceps
แข็งแรงโดยใช้การออกกำลังกาย จะต้องระวังให้มึ
การดัดงอหน้าแข้งที่ข้อเข่าให้น้อยที่สุด โดยให้ผู้บ้
นั่งห้อยขาบนโต๊ะที่ทำชันพิเศษ (N-K table)
บริเวณข้อเข่ามีเครื่องดัดงอหน้าแข้งซึ่งสามารถจะ
เปลี่ยนให้เพิ่มหรือลดได้ เริ่มโดยออกกำลังกายที่ละ
น้อย จากไม่มีน้ำหนักดัดงอเลยให้ผู้บ้
เหยียดเข่าจนตรงแล้วเอาลง ทำประมาณ 30
ครั้ง ต่อมาก่อย ๆ เพิ่มน้ำหนักทีละน้อยเท่าที่จะ
ทนได้ทุก 2-3 วัน จนกระทั่งผู้บ้ยกน้ำหนัก
30 ปอนด์ได้ 30 ครั้ง หรือใกล้เคียงก็เป็นการ
เพียงพอ กล้ามเนื้อ quadriceps จะแข็งแรง
และสามารถยืดเข้าได้มั่นคง ช่วยให้เข่ารับน้ำ
หนักได้ดีขึ้น¹ อาการของโรคจะน้อยลงมากหรือ
อาจจะหายไปเลย จากนั้นแนะนำให้ออกกำลังกายที่
บ้านต่อไป การปฏิบัติดังนี้เป็นสิ่งจำเป็นเพราะ
การออกกำลังกายไม่ได้ทำให้พยาธิสภาพหมดไป
การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นแล้วยังคงอยู่ แต่ไม่
เกิดอาการหรือมีอาการน้อย เพราะมีกล้ามเนื้อ
ซึ่งแข็งแรงมาช่วยไว้¹ ถ้าปล่อยให้อ่อนแอ
อ่อนแอลง อาการจะกลับเกิดใหม่ได้

นอกจากประโยชน์ดังกล่าวแล้ว การออก
กำลังยังช่วยป้องกันไม่ให้เกิดข้อเข่าติด² จากที่
กล่าวมาแล้ว จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่ง
สำคัญยิ่งของการรักษา

2. การใช้ความร้อน ความร้อนจะทำให้ผู้
ป่วยรู้สึกสบายขึ้น การอักเสบลดน้อยลง ที่สำคัญ
ก็คือช่วยให้ผู้บ้ทนต่อการออกกำลังกายได้ดีขึ้น
โดยเฉพาะในระยะแรกๆ ของการรักษา^{1,2,3} ใน
โรงพยาบาลมักจะใช้ความร้อนโดยอาศัยเครื่อง
ultrasound ซึ่งจะสามารถให้ความร้อนในส่วน
ลึกลงไปจากผิวหนังได้

3. แนะนำให้หลีกเลี่ยงการลงน้ำหนักบน
ข้อเข่าที่ไม่จำเป็น เช่น การเดินไกลๆ ขึ้นรถจักร
ยาน เป็นต้น ในกรณีที่เป็นมาก ๆ การใช้ไม้เท้า
หรือไม้ค้ำยัน จะช่วยได้มาก สำหรับผู้บ้ที่
อ้วนก็ควรแนะนำให้ลดน้ำหนัก^{1,2}

4. ยากินหรือฉีดใช้ในช่วงระยะสั้น ๆ
สำหรับผู้บ้ที่มีอาการมาก ควรใช้ยาที่มีพิษ
น้อยที่สุด ขณะนี้ยังไม่มียาชนิดใดที่ออกฤทธิ์
เฉพาะโดยตรงสำหรับโรคนี้^{3,4}

5. การผ่าตัดข้อเข่ายังไม่เป็นที่ยอมรับกัน
ทั่วไปว่ามีประโยชน์

6. การผ่าตัด การรักษาดังกล่าวข้างต้นจะ
พอเพียงแล้วสำหรับผู้บ้ส่วนมาก มีเพียงส่วน
น้อยที่อาการเลวลงจนต้องรักษาโดยวิธีผ่าตัด
การผ่าตัดมีหลายวิธีตามแต่กรณี ในที่นี้จะไม่นำ
มากล่าวถึง เพราะในขั้นนี้ควรจะส่งผู้บ้มา
โรงพยาบาล