



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี



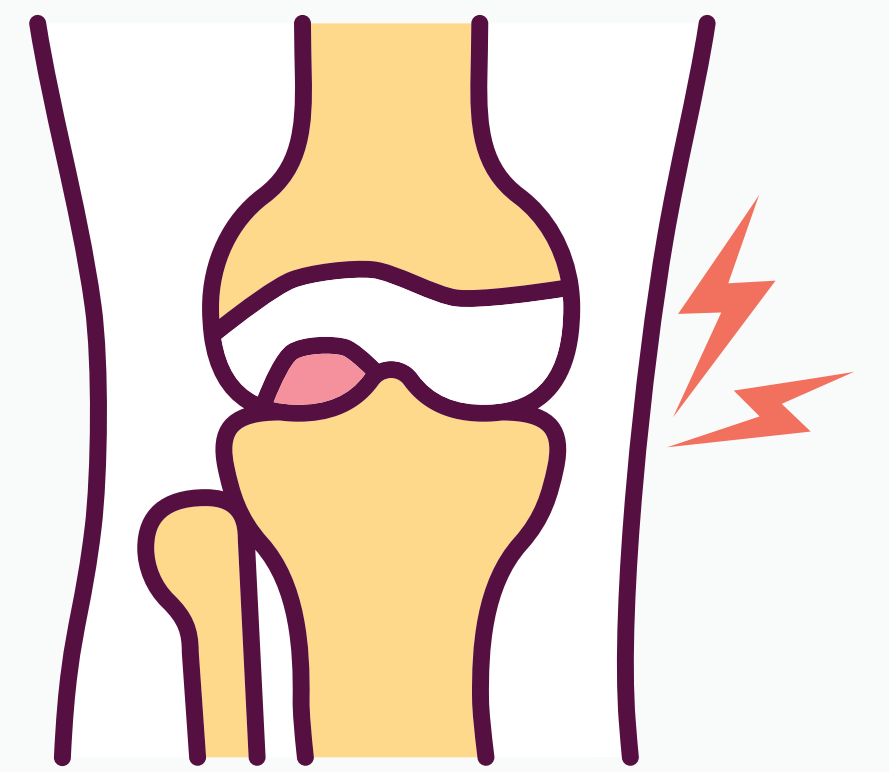
โรคข้อเข่าเสื่อม

เกิดจากกระดูกอ่อนผิวข้อต่อเสื่อมสภาพ ความหนาของกระดูกอ่อนผิวข้อลดลง หรือ ผิวข้อขรุขระ มักพบในผู้ที่มีอายุมากกว่า 50 ปี



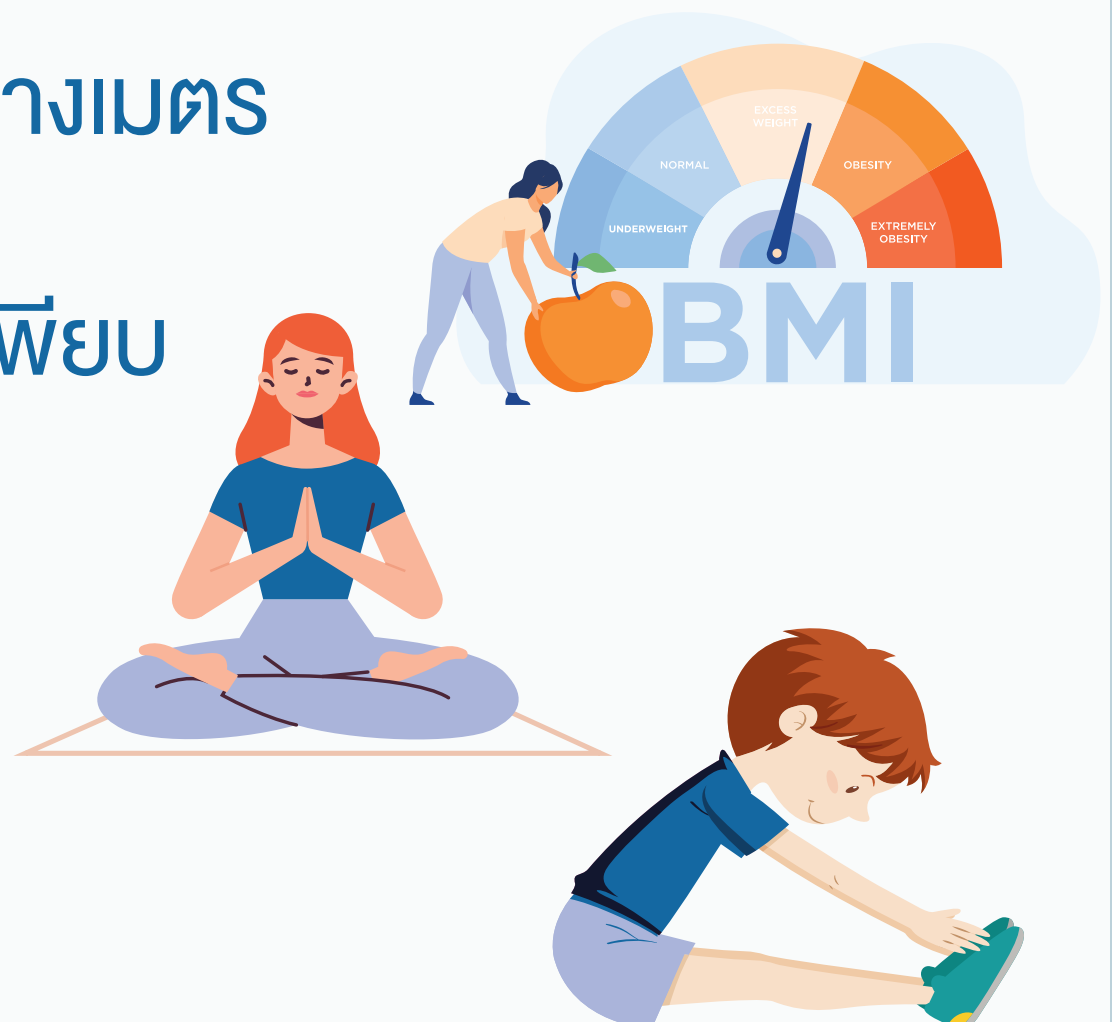
อาการ

- เสียงดังในเข่า ร่วมกับเจ็บเข่า เมื่อเคลื่อนไหว
- ปวด เจ็บ เสียขในเข่า เมื่อลุกขึ้นยืนหรือหลังจากงอเข่า
- ข้อติด ขยับได้ยาก หลังจากนั่งหรือนอนนาน ๆ



เมื่อเป็นแล้วควรทำอย่างไร

- ควบคุมน้ำหนักตัว ไม่ให้ดัชนีมวลกายเกินกว่า 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร
- หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ใช้เข่า ทั้งการย่อหรืองอเข่ามาก ๆ เช่น นั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิและนั่งคุกเข่านาน
- บริหารกล้ามเนื้อรอบเข่า โดยการนั่งเหยียดเข่าแล้วเกร็งค้างไว้ 10 วินาที วันละ 70-100 ครั้ง



LINE Ramathibodi

RAMA
CHANNEL

พศ. นพ.กุลพัชร จุลสำลี ศัลยแพทย์กระดูกและข้อ สถาบันการแพทย์จักรินฤบทินทร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
<https://www.rama.mahidol.ac.th/infographics>