

การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม

ในผู้ที่มีปัญหาข้อเข่าเสื่อม พบว่าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาดลงเมื่อเทียบกับคนปกติ ทำให้ข้อเข่าเสื่อมมากขึ้นและเกิดอาการปวดเข่าเพิ่มขึ้น ส่งผลให้ข้อเข่าเกิดการผิดรูปได้ในอนาคต

ดังนั้นผู้ที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมจึงควรออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และเพื่อเสริมการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อขาด้านหน้า ด้านหลัง กล้ามเนื้อก้น และกล้ามเนื้อน่อง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการทำกิจวัตรประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพได้

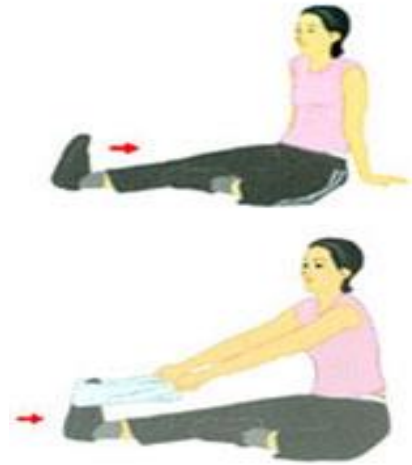
การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อขา

1. การยืดกล้ามเนื้อขาด้านหลัง



นั่งเหยียดเข่า โน้มตัวเอามือแตะปลายเท้าค้างไว้ 15 วินาที ทำซ้ำ 5 ครั้ง

2. การยืดกล้ามเนื้อน่อง



นั่งเหยียดขา ใช้ผ้าคล้องปลายเท้าดึงให้ข้อเท้ากระดกขึ้น จนรู้สึกตึงที่กล้ามเนื้อน่องค้างไว้ 15 วินาที ทำซ้ำ 5 ครั้ง

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า

1. เกร็งกล้ามเนื้อต้นขา



นั่งเหยียดเข่า เกร็งกล้ามเนื้อหน้าขา กดเข่าลง ค้างไว้ 5 วินาที แล้วคลาย ทำ 10 ครั้ง ทำซ้ำ 3-5 รอบ

2. เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าขา



นั่งบนเก้าอี้ เกร็งกล้ามเนื้อหน้าขาเหยียดเข่าให้สุด ค้างไว้ 5 วินาที ทำ 10 ครั้ง ทำซ้ำ 3-5 รอบ

3. เกร็งกล้ามเนื้อต้นขาพร้อมกับยกขาขึ้น



เกร็งกล้ามเนื้อหน้าขา กระดกข้อเท้าขึ้น ยกสูงจากพื้นเล็กน้อย ค้างไว้ 5 วินาที แล้ววางขาลงช้าๆ ทำ 10 ครั้ง ทำซ้ำ 3-5 รอบ

การออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาทั้งหมด

1. โดยวิธีการขึ้นลงบันได เป็นการฝึกความแข็งแรงความทนทานของกล้ามเนื้อขา รวมทั้งความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด



ขึ้นลงบันไดหรือกล่องเพียงหนึ่งชั้น โดยทำซ้ำๆ เป็น

เวลา 10-15 นาที

2. การปั่นจักรยาน



การดูแลตัวเองเมื่อเข้าเสื่อม

♥ ประคบเย็นหรือร้อน เพื่อลดปวดและอักเสบ

ถ้าเข้าเกิดการอักเสบ มักจะมีอาการ ปวด บวม

ร้อน แดง ให้ประคบเย็น 15-20 นาที ทำ 2-3 ครั้งต่อวัน

ถ้าไม่มีการอักเสบ แต่ปวด เมื่อย ตึง ให้ประคบ

ร้อน 20-30 นาที ทำ 1-2 ครั้งต่อวัน

♥ นวด ยืดเอ็นและกล้ามเนื้อรอบๆเข้า

ข้อปฏิบัติอื่นๆเพื่อถนอมเข้า

1. ลดน้ำหนักตัว

2. ไม่งอเข้าอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานๆ

3. หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้เข้าบาดเจ็บมากขึ้น

4. หากต้องยืนหรือเดินนานๆ อาจต้องใช้ปลอกรัดเข้า



กายภาพบำบัด ในผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อม



งานกายภาพบำบัด

กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู

โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์