การป้องกันภาวะข้อเสื่อม

ภาวะข้อเสื่อมเป็นโรคข้อที่พบบ่อยที่สุด

การป้องกันและรักษาแต่เนิ่นๆเป็นสิ่งสำคัญที่จะชะลอความรุนแรงของภาวะข้อเสื่อม

ความต้องการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าของคนทั่วโลกกำลังเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในทศวรรษหน้า โดยบางประเทศคาดว่าจะเพิ่มมากถึง 900%

สำหรับบางคน ภาวะข้อเสื่อมแย่ลงตามเวลา การรักษาอาการตั้งแต่เริ่มเป็นจึงเป็นเรื่องสำคัญ

แม้ท่านจะมีข้อเสื่อมแล้วก็มีวิธีที่หยุดการลุกลามทันที และจะเพิ่มคุณภาพชีวิตและสุขภาวะของท่านด้วย

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะลดความเสี่ยงของภาวะข้อเสื่อม กระดูกสะโพกหัก การเสี่ยงหกล้มในผู้สูงอายุ และสามารถป้องกันหรือชะลอการต้องผ่าตัดได้

ปัจจัยเสี่ยงของภาวะข้อเสื่อม

- **ข้อต่อเคยบาดเจ็บมาก่อน** : ในช่วงอายุใดก็ตาม (รวมทั้งตอนเป็นเด็กหรือวัยรุ่น)
- **ภาวะอ้วน/น้ำหนักเกิน** : ทำให้มีแรงเครียดบนข้อต่อ (โดยเฉพาะข้อต่อที่รับน้ำหนัก เช่น สะโพกและเข่า) และเพิ่มการอักเสบของข้อ
- **อายุ** : ความเสี่ยงของภาวะข้ออักเสบเพิ่มขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น
- **เพศหญิง** : ข้อเสื่อมพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย
- **ประวัติครอบครัว** : ภาวะข้อเสื่อมอาจเกิดในคนในครอบครัวเดียวกัน แม้ว่าการวิจัยจะไม่พบว่าเกิดจากยีนตัวใด

ปัจจัยเสี่ยงที่เปลี่ยนแปลงได้มากที่สุด คือ **การบาดเจ็บของข้อต่อ** และ**ภาวะอ้วน**

การบาดเจ็บของข้อต่อ

หลังข้อต่อบาดเจ็บ ควรต้องได้รับการฟื้นฟูด้วยการออกกำลังกาย (และการให้ความรู้) ไม่ว่าท่านจำเป็นจะต้องรับการผ่าตัดหรือไม่

กลับไปทำกิจกรรมในระดับที่เหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะคงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบข้อต่อ ถ้าท่านรู้สึกยากลำบากที่จะเพิ่มกิจกรรมทางกายหรือทำงานหนัก ปรึกษานักกายภาพบำบัด เพื่อให้รู้วิธีการออกกำลังกายแบบเฉพาะ ที่จะช่วยให้ทำสิ่งเหล่านี้ได้ง่ายขึ้น

การลดน้ำหนัก

การมีน้ำหนักเกินหรืออ้วน**จะเพิ่มความเสี่ยงที่จะเพิ่มความรุนแรงของภาวะข้อเสื่อม** โดยจะเกิดแรงกดและเพิ่มการอักเสบในข้อต่อของท่าน การลดน้ำหนักอาจช่วยให้ท่าน**ลดการเกิดภาวะข้อเสื่อม**และสามารถ**ทำให้อาการดีขึ้น**ในคนที่มีภาวะข้อเสื่อมแล้ว

5 กิโลกรัม หรือ 5% **การลดน้ำหนัก** = **90%** **ลดโอกาสจะเกิดอาการปวดเข่าหลังผ่านไป 6 ปี**

ป้องกันการบาดเจ็บของข้อต่อ

ปรึกษานักกายภาพบำบัด เกี่ยวกับการสร้าง**โปรแกรมการฝึกเฉพาะบุคคล** การฝึกนี้สามารถลดความเสี่ยงของการบาดเจ็บของข้อเข่ามากถึง **50%** และอาจช่วยป้องกันภาวะข้อเสื่อม

หากท่านเป็นคนที่เล่นกีฬาบ่อย ๆ อยู่แล้ว ขอคำแนะนำจากนักกายภาพบำบัดเกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บ และใช้การฝึกความแข็งแรงเฉพาะสำหรับแต่ละชนิดกีฬาร่วมด้วย

World Physiotherapy

www.world.physio/wptday

World PT Day 2022

8 SEPTEMBER