

ภาวะข้อเสื่อม ปัญหาระดับโลก

ภาวะข้อเสื่อมเป็นสาเหตุหลักของความพิการ

ประชากร 520 ล้านคนทั่วโลก  มีภาวะข้อเสื่อม



คนข้อเสื่อมร้อยละ

60

เป็นข้อเข่าเสื่อม

การศึกษาในคนทั่วโลกเกี่ยวกับความผิดปกติ 291 ภาวะ พบว่า ข้อเข่าและข้อสะโพกเสื่อมมีผลต่อการเกิดความพิการเป็น

อันดับที่ 11

ในปี 2017 พบว่าคนทั่วโลกต้องใช้ชีวิตโดยมีความพิการจากภาวะข้อเสื่อมรวมกันถึง

9.6 ล้านปี



มีจำนวนประชากรที่ได้รับผลกระทบจากภาวะข้อเสื่อม

เพิ่มขึ้นร้อยละ

48

ในช่วงปี 1990-2019

ภาวะข้อเสื่อมคืออะไร

ภาวะข้อเสื่อมเป็นโรคข้อต่อที่พบบ่อยที่สุด

มีผลต่อข้อต่อที่เคลื่อนไหวได้ทุกข้อ โดยพบบ่อยในข้อเข่า สะโพก และมือ

ภาวะข้อเสื่อมเป็นโรคชนิดหนึ่ง อาจเริ่มจากการบาดเจ็บเล็กน้อยหรือรูปร่างของข้อต่อ ในช่วงเริ่มต้นร่างกายจะซ่อมแซมจุดที่บาดเจ็บนี้ เมื่อโรครุนแรงขึ้น ระบบการซ่อมแซมของร่างกายอาจเกิดไม่ทัน และเนื้อเยื่อข้อต่อเริ่มเสียหาย ได้แก่ กระดูกอ่อน บางลง กระดูกผิดรูป มีปุ่มกระดูกและข้ออักเสบ แม้จะมีการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ข้อต่อจะยังคงเคลื่อนไหวได้โดยไม่มีอาการปวดหรือข้อฝืด



ภาวะข้อเสื่อม มีลักษณะเฉพาะคือ

- อาการปวด
- ทำงานไม่ได้เหมือนเดิม
- กล้ามเนื้ออ่อนแรง
- ข้อฝืด
- คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพลดลง

อะไรเป็นสาเหตุของข้อเสื่อม

ยังไม่ทราบแน่ชัดว่าสาเหตุที่แท้จริงของภาวะข้อเสื่อมคืออะไร ปัจจัยที่เพิ่มความเสี่ยงของภาวะข้อเสื่อม ได้แก่

- มีน้ำหนักเกินหรืออ้วน
- มีการบาดเจ็บ การผ่าตัด และ/หรือประวัติการใช้งานข้อต่อมากผิดปกติ
- พันธุกรรม เช่น มีคนในครอบครัวมีข้อเสื่อม

ในคลินิก อาจวินิจฉัยภาวะข้อเสื่อมโดยไม่ต้องตรวจพิเศษเพิ่มเติม หากบุคคลนั้นมี

- อายุ 45 ปีหรือมากกว่า และ
- มีอาการปวดข้อเมื่อทำกิจกรรม และ
- ไม่มีอาการข้อฝืดหลังตื่นนอน หรือรู้สึกมีข้อฝืดหลังตื่นนอนไม่นานกว่า 30 นาที
- ภาวะข้อเสื่อมสามารถถูกวินิจฉัยในคนที่มีอายุน้อยกว่า 45 ปี โดยมักพบในกรณีมีข้อต่อบาดเจ็บมาก่อน



นักกายภาพบำบัดช่วยคนที่ภาวะข้อเสื่อมได้อย่างไรบ้าง

การออกกำลังกายเป็นการรักษาที่ดีที่สุดสำหรับภาวะข้อเสื่อม เพื่อช่วยให้ท่านเลือกการออกกำลังกายที่ได้ผลดีที่สุด นักกายภาพบำบัดจะให้คำแนะนำและความรู้เพื่อลดอาการปวด และวิธีการจัดการภาวะข้อเสื่อม โดยจะสอนวิธีเคลื่อนไหวของข้อต่อและเดินที่ดีขึ้นรวมทั้งวิธีการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

หากท่านต้องผ่าตัดเปลี่ยนข้อ ท่านก็จะต้องพบนักกายภาพบำบัดก่อนและหลังการผ่าตัด นักกายภาพบำบัดจะช่วยเตรียมตัวเพื่อให้ท่านได้รับประโยชน์สูงสุดจากการผ่าตัด และช่วยให้ท่านฟื้นตัวได้ดีหลังการผ่าตัดด้วย



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER