

# ภาวะข้อเสื่อม ความจริงหรือความเชื่อ

ความเชื่อ



ภาวะข้อเสื่อมเกิดเฉพาะในผู้สูงอายุ

ความจริง

แม้ว่าภาวะข้อเสื่อมจะพบมากเมื่อคุณอายุมากขึ้น แต่ภาวะนี้สามารถมีผลต่อคนในวัย 20 และ 30 กว่าเช่นกัน มีคนหนุ่มสาวมากถึง 50% ที่จะเกิดภาวะข้อเสื่อมภายใน 10-15 ปีหลังจากมีการบาดเจ็บของข้อต่อ แสดงว่าคนเหล่านี้ต้องใช้ชีวิตโดยมีข้อเสือนานขึ้น ซึ่งอาจทำให้มีความพิการมากและลดคุณภาพชีวิต ด้วยเหตุนี้ คนหนุ่มสาวที่มีการบาดเจ็บของข้อต่อต้องได้รับความรู้เกี่ยวกับวิธีการลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะข้อเสื่อม

ความเชื่อ



ฉันต้องถ่ายเอกซเรย์หรือทำ MRI เพื่อวินิจฉัยว่าเป็นข้อเสื่อม

ความจริง

อาการของข้อเสื่อม (รวมทั้งอาการปวด) มีความสัมพันธ์ไม่มากนักกับการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างข้อต่อที่เห็นในภาพเอกซเรย์ หรือ MRI ความจริงแล้ว ภาพเอกซเรย์ของบางคนอาจเห็นข้อต่อถูกทำลายอย่างมาก แต่อาจมีอาการปวดเพียงเล็กน้อย แสดงว่าเราใช้ข้อมูลจากภาพถ่ายทางการแพทย์อย่างเดียวเพื่อตัดสินภาวะข้อเสื่อมไม่ได้ เราจะใช้ภาพเอกซเรย์ ภาพสแกน หรือการตรวจเลือด เฉพาะกรณีที่แพทย์ต้องการตรวจดูว่าไม่มีสาเหตุอื่น ๆ ที่ทำให้เกิดอาการปวดข้อ

ความเชื่อ



ปวดมาก = บาดเจ็บมาก

ความจริง

การรู้สึกปวดเป็นเรื่องซับซ้อนและไม่สัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างของข้อต่อ อาการปวดมากไม่ได้หมายความว่าข้อต่อเสื่อมไปมากแล้ว อาการปวดของท่านมีผลมาจากอารมณ์ ความเครียด การอดนอน ความเหนื่อยล้า ระดับกิจกรรม และการอักเสบที่บริเวณนั้น

ความเชื่อ



ไม่ว่าฉันจะทำอย่างไร ภาวะข้อเสื่อมของฉันจะต้องแย่ลง

ความจริง

มีสิ่งที่คุณทำได้เพื่อช่วยลดปวดที่สัมพันธ์กับอาการข้อเสื่อม เช่น การเดิน การออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรง และฝึกการทรงตัว มีคนเพียง 1 ใน 3 ที่แย่ลงเมื่อเวลาผ่านไป และบางคนที่ดีขึ้น ทั้งอาการปวดและการใช้งาน คนส่วนใหญ่จะมีอาการปวดมากบ้างน้อยบ้างแต่อาการไม่ได้แย่ลงในภาพรวม นักกายภาพบำบัดจะสามารถแนะนำให้ท่านปฏิบัติตัวเพื่อให้คงการเคลื่อนไหวและกิจกรรมได้

ความเชื่อ



การออกกำลังกาย จะทำลายข้อต่อมากขึ้น

ความจริง

ในทางตรงกันข้าม การออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวนั้นปลอดภัยและเป็นสิ่งที่ป้องกันภาวะข้อเสื่อมได้ดีที่สุด การเคลื่อนไหวทำให้ข้อต่อหล่อลื่นและสุขภาพดีขึ้น คนส่วนใหญ่หลีกเลี่ยงการใช้ข้อต่อที่เจ็บปวดเพราะกลัวว่าจะทำให้อาการแย่ลงแต่นั่นกลับทำให้ข้อต่อฝืดมากขึ้น และกล้ามเนื้ออ่อนแรงลง

ปรึกษานักกายภาพบำบัดเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับท่าน

ความเชื่อ



ภาวะข้อเสื่อม เป็น “การสึกหรอ” หรือ “การมีกระดูกเสียดสีกัน”

ความจริง

ภาวะข้อเสื่อม ไม่ได้เกิดจากการสึกหรอของข้อต่อตามเวลาจากการใช้งาน ภาวะข้อเสื่อมเป็นโรคที่สัมพันธ์กับการที่กระดูกอ่อนในข้อต่อซ่อมแซมตัวเอง ภาวะข้อเสื่อมไม่ใช่สิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ และไม่ใช่ว่าทุกคนที่จะเกิดภาวะนี้เมื่ออายุมากขึ้น

การคงการเคลื่อนไหวของร่างกาย เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบข้อต่อ และลดน้ำหนัก เป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่ต้องทำเพื่อจัดการภาวะข้อเสื่อม

นักกายภาพบำบัดจะสามารถแนะนำท่านเกี่ยวกับโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมที่สุดสำหรับท่าน



World Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



World PT Day 2022

8 SEPTEMBER