

โรคข้อเข่าเสื่อม

(Osteoarthritis)



นางสาวศศิธร จันทรมีเทศ

แพทย์แผนไทย

โรคข้อเข่าเสื่อม (Osteoarthritis)

คำนิยามและความหมาย

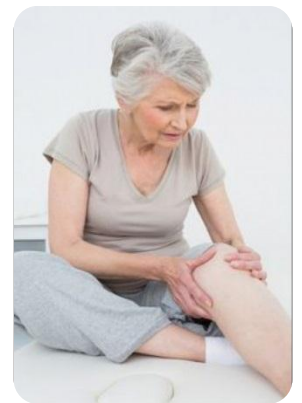


เป็นการอักเสบเรื้อรังของข้อที่
กระดูกอ่อน ผิวข้อถูกทำลาย
และทำให้เกิดการอักเสบภายใน
ข้อ ร่วมกับการเปลี่ยนแปลงที่
ขอบของข้อและกระดูกอ่อนที่
อยู่ใต้กระดูกอ่อนผิวข้อ

โรคข้อเข่าเสื่อม (Osteoarthritis)

สาเหตุของการเกิดโรคข้อเข่าเสื่อม

- พันธุกรรมและความผิดปกติแต่กำเนิด เช่น ขาโก่ง ขาผิดรูป
- พบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย อายุเฉลี่ย40ปีขึ้นไป
- น้ำหนักตัวมาก
- มีการบาดเจ็บ/อุบัติเหตุเกี่ยวกับข้อเข่า
- มีพฤติกรรมเดิมๆซ้ำๆ เช่น การนั่งพับเพียบ การนั่งยองๆ
- โรคไขข้ออักเสบ เช่น รูมาตอยด์ เกาท์



โรคข้อเข่าเสื่อม (Osteoarthritis)

อาการของโรคข้อเข่าเสื่อม

มีอาการปวดเสียวขัดภายในข้อเข่า

ข้อเข่าบวม

ข้อเข่าฝืดแข็ง

มีเสียงดังกรอบแกรบในข้อเข่า

พบจุดกดเจ็บภายในข้อ

ข้อเข่าผิดรูป เกิดภาวะข้อเข่าโก่ง



กลไกการเกิดโรคทางแพทย์แผนไทย

มูลเหตุของการณ์เกิดโรค

- การใช้งานเข่ามากเกินไป
- น้ำหนักตัว
- อายุ
- การรับประทานอาหาร

เตโชธาตุกำเริบ

สันตปปักคิ : ทำให้มีการอักเสบ

ชิรณคคิ : ทำให้ข้อเข่าเกิดการ

เสียดสี สึกหรอ

วาโยธาตุกำเริบ

อังคมังคานุสารีวาตา:ทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนข้อเข่าได้ไม่สะดวก

ปถวีธาตุ

มังสัจ : ทำให้กล้ามเนื้อหดเกร็ง ตึงตัว

นหารู : ทำให้เส้นเอ็นแข็งเกร็ง

อัญญิมิณูชัง : ทำให้เกิดการเสียดสี สึกหรอ

และ การแข็งตัวของเลือดบริเวณเยื่อหุ้มกระดูก มีอาการปวดเกิดขึ้นที่ริมหัวต่อกระดูก

อาโปหย่อน

โลหิตตัง:ทำให้เลือดมีน้อยลง เหนียวหนืด

ส่งผลให้การไหลเวียนของเลือดไม่สะดวกจึงไป

เลี้ยงส่วนต่างๆ ได้ไม่ดี จนเกิดการตึงตัว

ผิดปกติ ของกล้ามเนื้อ

ลสิกา : น้ำในข้อเข่าน้อยลง ทำให้เกิดการเสียด

สีมากขึ้น เกิดเสียงดังในข้อเข่า และมีอาการ

ปวดข้อเข่า

โรคข้อเข่าเสื่อม (Osteoarthritis)

โรคข้อเข่าเสื่อมทางการแพทย์แผนไทยจัดอยู่ในโรคลมชนิดหนึ่ง คือ โรคลมจับโปงเข่า หมายถึง เป็นโรคลมที่ทำให้ข้อต่อหลวม มีน้ำในข้อ ชัดในข้อ แบ่งออกเป็น 2 ชนิดดังนี้

1. ลมจับโปงน้ำเข่า คือ ลมจับโปงชนิดหนึ่ง มีการอักเสบรุนแรงของข้อเข่า ทำให้มีอาการปวด บวม แดง และอาจมีไข้ร่วมด้วย

2. ลมจับโปงแห้งเข่า คือ ลมจับโปงชนิดหนึ่ง มีการอักเสบเรื้อรังของข้อเข่า ทำให้มีอาการปวด บวมบริเวณข้อเล็กน้อย

โรคข้อเข่าเสื่อม (Osteoarthritis)

แนวทางการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม

แพทย์แผนปัจจุบัน



- ยาแก้ปวด ลดอาการบวมอักเสบ คลายกล้ามเนื้อ ยาทาเฉพาะที่ และยาฉีดยา
- การผ่าตัดข้อเข่า เปลี่ยนข้อเข่า ข้อเข่าเทียม

แพทย์แผนไทย



- นวดรักษา ประคบสมุนไพร
- ยาสมุนไพร (ยาพอกเข่า)
- การบริหารร่างกาย

โรคข้อเข่าเสื่อม (Osteoarthritis)

การตรวจร่างกายด้วยการแพทย์แผนไทย

- การวัดเส้นเท้า
- ตรวจสอบสภาพความโค้งงอของเข่า
- เขยื้อนและการคลอนสะบ้าเข่า
- วัดองศาเข่า
- การตรวจสอบสภาพข้อเข่า
- การทำป้อนแดงบริเวณเข่า

โรคข้อเข่าเสื่อม (Osteoarthritis)

สูตรการนวด จับโปงน้ำ

1. นวดพื้นฐานขา เปิดประตูลม
2. นวดสัญญาณ 1 – 3 เข่า ทำนั่งพับเพียบ 3-5 รอบ
3. นวดสัญญาณ 1 – 4 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 4 ห้ามเขยื้อนเข่า 3-5 รอบ
4. นวดสัญญาณ 1 – 4 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 3,4 ห้ามเขยื้อนเข่า 3-5 รอบ

สูตรการนวด จับโปงแห้ง

1. นวดพื้นฐานขา เปิดประตูลม
2. นวดสัญญาณ 1 – 3 เข่า ทำนั่งพับเพียบ 3-5 รอบ
3. นวดสัญญาณ 1 – 4 ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ 4 เขยื้อนเข่า 3-5 รอบ
4. นวดสัญญาณ 1 – 4 ขาด้านใน เน้นสัญญาณ 3,4 เขยื้อนเข่า 3-5 รอบ

โรคข้อเข่าเสื่อม (Osteoarthritis)

ยาสมุนไพรพอกเข่า



ไพล



ขมิ้นชัน



ขิงแห้ง



ตะไคร้



ผักเสี้ยนผี



แอลกอฮอล์ 95

โรคข้อเข่าเสื่อม (Osteoarthritis)

ยาสมุนไพรพอกเข่า



นำสมุนไพร
ทั้งหมดล้างให้
สะอาดและนำมา
หั่นแล้วปั่นพอ
หยาบ



นำสมุนไพรทั้งหมดใส่โหล
แก้ว จากนั้นใส่แอลกอฮอล์
95 หมักไว้ 30 วัน



แยกน้ำและกาก
ออกจากกันนำน้ำที่
ได้ไปใช้งาน

ภาพกิจกรรม



การบริหารข้อเข้าถ้ายึดตน

- ทำถ้ายึดตน
 - ทำแก้เข้าขัด ทำแก้กร่อน (ทำที่6)
 - ทำแก้เส้นมหาสมุทรกระบ(ทำที่7)

ทำกายบริหารถ้ายึดตน โดย อาจารย์บุญญารัตน์ ชาลีผาย

ท่าแก้เข่าขัด ท่าแก้กร่อน

ท่าที่ 6 เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีดัดตน แก้
ก้นกร่อน และแก้เข่าขัด



ท่าแก้เส้นมหาสนุกกระบี่

ท่าที่ 7 เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีตัดตน แก้
กล้ามเนื้อขาคาท และแก้เส้นมหาสนุกกระบี่



โรคข้อเข่าเสื่อม (Osteoarthritis)

สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงของผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม



ขอขอบคุณค่ะ

