

อ่านง่าย
ทำได้จริง

ความเจ็บปวดหายไป
ใจจะพากลับมาเดินได้อีกครั้ง



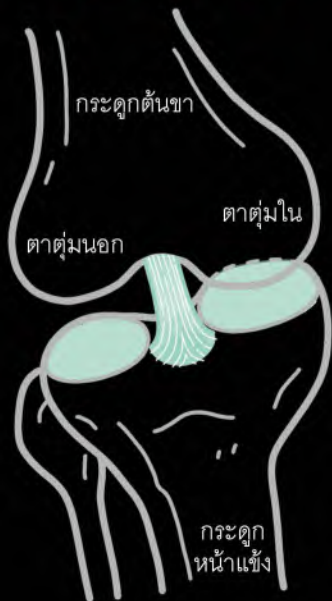
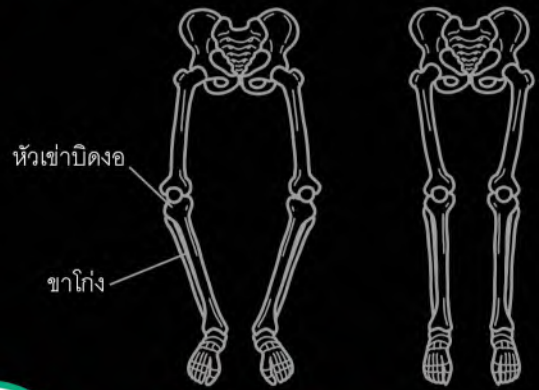
เข้าดีปี

100 ปี

ชีวิสดใส

นายแพทย์ ทศสิมิจิโร เรียบเรียง

หมอผู้เชี่ยวชาญกระดูกข้อเท้า
โรงพยาบาลอิจิโนะมิยะนิชิ
ผู้อำนวยการศูนย์ข้อเท้าเทียม



ความเจ็บปวดหายไป ใจจะพากลับมาเดินได้อีกครั้ง

เข้าดีด 100ปี

ชีวิสดใส

นายแพทย์ ทัศนีย์ อจิโร

หมอผู้เชี่ยวชาญกระดูกข้อเท้า

โรงพยาบาลอจโน-มิยะ-นิชิ

ผู้อำนวยการศูนย์ข้อเท้าเทียม



สุขภาพใจ
มั่นคง

บทนำ

“กฎของหัวเข้า 5 ข้อ” สไตลท์สตีบ

สวัสดีครับทุกท่าน ผมชื่อสตีลท์สตีบ อิจิโร แพทย์ศัลยกรรมกระดูก ศึกษาเฉพาะทางด้านข้อเข่าครับ ผมได้รับคำถามมากกว่า 300 ข้อ รวมถึงจดหมายขอขอบคุณจากท่านที่อ่านเรื่อง “ขาและสะโพกดี 100 ปี” หนังสือที่ผมเขียนและวางแผงเดือนพฤศจิกายน ปีระวะที่ 1 (ค.ศ. 2019) ครั้งนี้ผมเผ้ารอมานานที่จะมอบหนังสือที่เน้นเรื่อง “หัวเข้า” เป็นหลัก ซึ่งจะตอบคำถามมากมายเหล่านั้น และหวังว่าหนังสือจะไปถึงท่านที่ประสบปัญหาเจ็บปวดเข่ามาก

ผมจะตอบคำถามข้อที่ถามมาเยอะ เล่าเรื่องการค้นพบวิธีรักษารูปแบบใหม่ในหลายปีที่ผ่านมา รวมถึงวิธีดูแลสุขภาพเสียแต่เนิ่นๆ ที่ควรเสริมไว้

เวลาผ่านไปเร็วถึง 17 ปี ที่ผมตัดสินใจว่าจะตรวจรักษาข้อเข่าท่านั้น

หลังคุยกับท่านที่เจอปัญหาเรื่องหัวเข้าทุกวัน ผมรู้สึกว่ “หัวเข้า” สำคัญต่อการช่วยให้เรามีชีวิตในรูปแบบของตนเองและใช้ชีวิตอย่างสุขสบายได้ถึง 100 ปี แต่พอเวลาผ่านไปปีแล้วปีเล่าหลายท่านจะเจอปัญหาเรื่อง “หัวเข้า” ผมจะดีใจมากถ้าหนังสือเล่มนี้แก้ปัญหาคได้ **เราอาจพบหนทางแก้ปัญหาด้านสุขภาพต่างๆ ขึ้นมาได้ย่นำประหลาดใจระหว่างช่วยกันแก้ปัญหเรื่อง “หัวเข้า” ก็ได้**

เมื่ออ่านจบ ผมจะแลกเปลี่ยนข้อมูลที่ไม่น่ามีโอกาสรู้จากที่อื่นมากนัก แล้วขอวิธีเสริมสร้าง “หัวเข้าให้มีอายุ 100 ปี” ดีกว่า ท่านจะรู้สึก “โชคดีจังที่อ่านเล่มนี้!”

เล่มนี้จะไขข้อสงสัยของท่านที่อ่านเรื่อง “ขาและสะโพกดี 100 ปี” บางส่วนเป็นเรื่องค่อนข้างเฉพาะทาง ถ้าคิดว่ายาก จงอ่านส่วนนั้นแบบผ่านๆ มันเป็นแค่ศัพท์เฉพาะ

แต่ท่านที่อยากรักษาอาการเจ็บข้อเข่า จงอ่านแค่ 4 วิธีที่ขาดไม่ได้กับ “กฎ 5 ข้อ” ที่ยกมาในเล่มนี้ให้ดี จะได้หยุดรักษาแบบประคองประคอง

“การรักษาแบบอนุรักษ์นิยมสโตลท์ทส์บี” ที่ยังมีอยู่ในอำเภออิจิโนะมียะ จังหวัดไอจิ

ผมขอแนะนำตัวเล็กน้อยก่อนเข้าเนื้อหาสำคัญก่อนอันดับแรก ผมเป็น “หมอฟลิ๊กพิกล
หน่อยๆ” แต่ผมและคนอื่นรู้กันดี จึงจะมาแล้ววิธีคิดขั้นพื้นฐานเรื่องการรักษาและการใช้ชีวิต
ประจำวันของผมเองให้ฟัง ท่านที่ “รู้จักผมเป็นครั้งแรก” จะได้อ่านต่อเนือง

ผมอายุ 63 ปี เกิดในแถบคันไซเมื่อปี 1960 มีติดสำเนียงคันไซบ้าง ก่อนหน้านี้ ผมอาศัย
ในภูมิภาคคันโตมานานถึง 15 ปี แต่ก็ตัดจากภาษาแม่ไม่ขาด

เมื่อเดือนพฤษภาคม ปีศักราชระวะที่ 2 (ค.ศ. 2020) ผมย้ายจากโรงพยาบาลกลางโซนันคา
มาคุระ จังหวัดคานากาวา มายังศูนย์ข้อต่อเทียม โรงพยาบาลอิจิโนะมียะนิชิ อำเภออิจิโนะมียะ
จังหวัดไอจิ แม่ของผมป่วยเป็นโรคสมองเสื่อมจากลิวี บอดี ผมเลยคิดว่าควรรักษาแม่ให้ดีขึ้นใน
อำเภออิจิโนะมียะ พื้นที่ที่มีธรรมชาติอุดมสมบูรณ์จากแม่น้ำคิโสะดีกว่า จึงย้ายออกจากเมืองโซนัน
ที่ผมรักมาก

พ่อของผมเสียชีวิตก่อนวัยอันควรตอนผมเรียนชั้นประถม แม่ตัวคนเดียวเลี้ยงผมกับน้องสาว
ที่อายุห่างกัน 2 ปี และยังมีย่า (แม่ของพ่อ) ที่ช่วยเลี้ยงดูผมพัก ผมจึงอยากรักษาโรคสมองเสื่อม
ของแม่ให้ได้

คนไข้ของผมหลายท่านเป็นผู้สูงอายุ บางท่านในกลุ่มนี้ แม่อายุเลย 90 ปีแล้ว แต่ยินดีอยาก
ผ่าตัดหัวเข่า เวลาพวกเขาคุยกัน ก็ไม่พบอาการสมองเสื่อมเลย ผมจึงเก็บข้อมูลจากการถามคนไข้
กลุ่มนี้ว่า “ท่านใช้ชีวิตจวบจนบัดนี้ได้อย่างไร”

จากข้อมูลที่มี ผมรู้สึกว่ามีใครที่ใช้ชีวิตแบบได้สัมผัสพื้นดินจะมีอาการสมองเสื่อมน้อย
ผมจึงลองออกไปสัมผัสกลางแจ้งด้วยวิธีนั้นวิธีนี้เองบ้าง พร้อมรับมือกับภาวะสมองเสื่อมของแม่
ไปด้วย

สาเหตุที่ผม “ไม่ผ่าตัดให้ทันที”

ไม่ว่าจะสมัยที่ผมตรวจรักษาที่ไชนันหรือตอนนี้เอง แผนกผู้ป่วยนอกในช่วงแรก มีคนไข้จากทั่วประเทศญี่ปุ่น แล้วมีคนไข้จากต่างประเทศในเวลาต่อมา ถ้าดูจากแผนที่ประเทศญี่ปุ่น จังหวัดโอจิตั้งอยู่เกือบกึ่งกลาง ตั้งแต่ผมย้ายมาโรงพยาบาลอิจิโนะมิยะนิชิ คนไข้จำนวนไม่น้อยคืออกดีใจว่า “คามาคูระอยู่ไกล แต่ตอนนี้อยู่ใกล้แล้ว”

แม้แต่ตอนนี้เอง ในฐานะผู้เชี่ยวชาญด้านข้อเข่า ผมมองว่าต่อไปให้เปลี่ยนที่ตรวจรักษา แต่ได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ใช้โปรแกรมตรวจรักษาที่ดีที่สุด จึงไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงเป็นพิเศษ

เราอัปเดตนวัตกรรมเทคโนโลยีด้านการผ่าตัดอยู่เสมอตามเกณฑ์มาตรฐานโลก จึงคง “การรักษาที่โดดเด่นและการรักษาขั้นพื้นฐาน” ตัวหลักไว้ไม่เปลี่ยน

ผมจะพูดคุยกับคนไข้ที่ประสบปัญหาเรื่องข้อเข่า คอยรับฟัง และร่วมค้นหาสาเหตุเพื่อระงับอาการเจ็บปวด

เรื่องง่ายแค่นี้ ไม่เห็นมีอะไรแปลกใหม่ครับ

สาเหตุที่ผม “ไม่ผ่าตัดให้ทันที” เพราะผมเห็นว่าขนาดคนไข้ที่กระดูกอ่อนเสื่อมหมดแล้วยัง “ฟื้นฟูกลับมา” ได้ ผมเองก็ตกใจกับเรื่องนี้ และเรียนรู้จากคนไข้หลายคนว่าคนที่ค้นหาสาเหตุของหัวเข่าเสื่อม แล้วต่อสู้กับมันจนก้าวข้ามมาได้จะรักษาด้วยตัวเอง

แต่การสั่งให้ทำอย่างนั้นไม่ใช่เรื่องดี ผมไม่บังคับคนที่ไม่อยากรู้สาเหตุ ส่วนคนที่ไม่มีความรู้ ผมจะให้แก้ปัญหาด้วยการผ่าตัด ไม่เป็นไรครับ ผมยังชอบผ่าตัดหัวเข่าจนตอนนี้ จะผ่าให้ดีที่สุดถ้าจำเป็น

รายละเอียดอยู่ในบทต่อไป **แล้วยังมีผู้ป่วยอีกจำนวนไม่น้อยที่เลือกไม่เข้ารับการรักษา แต่ระงับอาการปวดด้วย “การรักษาแบบอนุรักษ์นิยมสไตส์ทตสึมิ” 4 ข้อ จนกลับมาเดินและทำกิจกรรมได้เหมือนเคย**

ส่วนใหญ่ ท่านที่ก้าวข้ามอาการปวดและรักษาจนหายเป็นคนที่ระงับอาการปวดได้ช่วงแรก และตั้งใจว่า “ไม่ผ่าตัด” เพื่อให้กลับมาเดินได้อีกครั้งสมความปรารถนา พวกเขาไม่ได้คิดเช่นนั้นเอง แต่แพทย์ที่ตรวจรักษาก่อนหน้านี้บอก ถ้าอาการปวดหายไปหลังปรับแก้ “สาเหตุ” แล้วกลับมาขยับเคลื่อนไหวได้ ก็ไม่ต้องผ่าตัด

ต้องคุยกับคนไข้ที่ “มาตรวจครั้งแรก”

ที่โรงพยาบาลอริจินะมิยะนิชิ ผมจะ “คุยเรื่องหัวเข่าตอนตรวจครั้งแรก” ประมาณ 1 ชั่วโมงกับท่านที่มาตรวจครั้งแรกในแผนกผู้ป่วยนอกพร้อมหน้าสมาชิกครอบครัวที่มาด้วย

ผมจะอธิบายสาเหตุของหัวเข่าที่เสื่อมลงและสอนวิธีอ่านฟิล์มเอกซเรย์ ต่อด้วยข้อดีข้อเสียของ “การรักษาหัวเข่าแบบอนุรักษ์นิยม” ที่ไม่ต้องผ่าตัด และ “การผ่าตัด” คนไข้จะได้ตัดสินใจเอง ส่วนคนไข้ที่ไม่รู้จะทำอย่างไร ผมจะคุยกับสมาชิกครอบครัวที่มาด้วยต่อหน้าเจ้าตัวเพื่อสร้างเงื่อนไขการเลือกรักษา

สิ่งที่ผมบอกเป็นอันดับแรกตอน “คุยเรื่องหัวเข่าในวันตรวจครั้งแรก” คือ “4 วิธีรักษาหัวเข่าโดยไม่ต้องผ่าตัด” ต่อด้วย “การรักษาแบบประคับประคอง ก่อนหันมารักษาให้หายขาด”

เมื่อรับฟังเรื่องราวและรับคำถามง่ายๆ มา จะเข้าสู่การตรวจวินิจฉัยเฉพาะบุคคล

เวลาวินิจฉัยเป็นรายคน ผมมุ่งเน้นสาเหตุสำคัญอันดับแรกที่ทำให้คนไข้ปวดหัวเข่าและแนะหลายวิธีที่ช่วยให้ก้าวข้ามสิ่งเหล่านั้นได้

ณ ตอนนั้น เราไม่ตัดสินใจทันทีว่าจะผ่าตัดหรือไม่ แต่ให้ลองคิดเข้าตรวจอีกครั้งใน 3 เดือนต่อมา หลังคนไข้ทำ “การบ้าน” แล้ว

ช่วงทำ “การบ้าน” ส่วนใหญ่ท่านที่ปวดน้อยลงกว่าตอนตรวจครั้งแรกไม่ถึงครึ่งจะสู้กับโรค 3 เดือน ถึงค่อยโยกมือลาอาการปวด ส่วนคนที่อาการปวดไม่บรรเทาเลยแม้แค่ 10% เราจะช่วยคิดหาสาเหตุ ให้พวกเขาเลือกว่าจะรักษาแบบอนุรักษ์นิยมต่อหรือผ่าตัด

นโยบายการรักษานี้เป็นแบบเดียวกันกับสมัยอยู่ที่โรงพยาบาลไชนัน ปัจจุบันนี้ คนใช้ในฮกไกโด ไทโฮกุ คันทัน นีกาตะ คันทไซ ชิโคคุ และคิวชูก็มาโรงพยาบาลโดยใช้ไม้เท้า หรือไม้กึ่งรถเข็น

ทุกวันนี้ คนใช้ประมาณ 60% ที่ฟัง “เรื่องหัวเข่าในวันมาตรวจครั้งแรก” แล้วรักษาแบบอนุรักษ์นิยมจะบอกอาการปวดใน 3 – 6 เดือน 5 – 10% ของคนเลือกผ่าตัดจะหายปวด และอีก 30% จงคิดเข้าตรวจซ้ำตอนมาตรวจอีกใน 3 เดือนให้หลัง โดยบอกว่า “ขอลองต่ออีกนิด” แล้วรักษาแบบอนุรักษ์นิยมต่อ

วิธีการรักษาแบบอนุรักษ์นิยมที่ผมแนะนำมีแค่ “4 วิธีที่ขาดไม่ได้” กับ “การรักษาแบบระดับประคอง” คนใช้หลายคนบอกอาการปวดหัวเข่าด้วย 2 อย่างนี้ ผมจึงเขียนหนังสือเล่มนี้ นำวิธีเหล่านั้นทั้งหมดมาไว้ในหนังสือ พวกเขาจะได้ไม่ต้องรอคิวคนไข้นอกสายใหม่ที่ตอนนี้ยาวเป็นครึ่งปี

ขนาดคนที่บอกให้ “ผ่าตัดเท่านั้น” ก็ “รักษาแบบอนุรักษ์นิยม” โดยไม่ผ่าตัด

ใน “การรักษาแบบอนุรักษ์นิยม” 4 ข้อนี้ เรานำ “วิธีป้องกัน” “วิธีป้องกันไม่ให้อาการวิกฤตและเกิดซ้ำ” มาใช้กับคนที่ “อนาคตไม่อยากปวดเข่าจนเดินไม่ได้” หรือคนที่ “ปวดเข่าตอนเดินบ้างบางครั้ง แต่ไม่ถึงขั้นต้องไปโรงพยาบาลหรอก”

ในการตรวจรักษา บางคนที่มาโรงพยาบาลพร้อมผ่าตัดเต็มที่ตั้งแต่แรก กลุ่มนี้จะฟื้นตัวหลังผ่าตัดได้เร็วหลังปฏิบัติตาม 4 วิธีนี้อย่างเคร่งครัด

จะอย่างไร การรักษาแบบอนุรักษ์นิยมเป็นวิธีที่ได้ผลแม้กับคนที่เตรียมผ่าตัด การสร้าง “หัวเข่าอายุ 100 ปี” ให้เป็นจริงได้จึงไม่มีอะไรดีไปกว่านี้แล้ว ผมอธิบายวิธีเหล่านั้นไว้ในหนังสือเล่มนี้อย่างละเอียด ผลลัพธ์จะออกมาใน 3 – 6 เดือนหากปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

นอกจากนี้ ผมอยู่ในช่วงเสริมสร้าง “พลังกายอายุ 100 ปี” ในสภาพแวดล้อมใหม่ที่อิชิโนะมิยะ

นะจะให้ใครก็ได้ที่มีปัญหาปวดเข่าหรือปัญหาการเดินทางมาถึงต้นตอลึกๆ ผมอยากให้คนหันมาดู “สาเหตุต้นตอ” ที่การแพทย์แผนปัจจุบันละเลยให้เยอะกว่านี้ พร้อมเข้าใจกฎการทำร่างกายให้สุขภาพดีด้วยตนเอง แล้วนำไปปฏิบัติจริง

ผมมีสิ่งที่ยากจะทำ จึงตั้งใจรักษาร่างกายให้แข็งแรง ที่อิชิโนะมิยะ ผมเติมเต็มการดำรงชีวิตในบ้านหลังที่เข้ากับกายและใจมากกว่าแต่ก่อน ให้ความสำคัญมากกับความเรียบง่าย เช่น ซื้อบ้านสไตล์ดั้งเดิม เริ่มทำนา ใช้เวลากับแม่ นอนหลับในบ้านหลังที่ปรับปรุงด้วยวัสดุจากธรรมชาติ ได้พรวนดิน และรู้สึกขอบคุณที่ได้ทานอาหารที่ปลอดภัย

ผมเองยังแข็งแรง มีชีวิตอยู่ด้วยสุขภาพใจที่แข็งแรง จึงเอาใจใส่เรื่องสุขภาพกาย ใจโดยรวม และการดำรงชีวิตของตนเองเพื่อ “ต้อนรับ” คนไข้แต่ละคนให้ดี ไว้จะเล่าเรื่องนั้นให้ฟัง

ถ้าอย่างนั้น ขอเกริ่นนำไว้เพียงเท่านี้

มาเข้าเรื่องโดยเริ่มที่ความสำคัญของ “ข้อเข่า” ก่อนเลย

สารบัญ

บทนำ

| | | |
|---|---|---|
| ✓ | “กฎของหัวเข่า 5 ข้อ” สไตลท์ตัดสี่มิ | 2 |
| ✓ | “การรักษาแบบอนุรักษ์นิยมสไตลท์ตัดสี่มิ” ที่ยังมีอยู่ในอำเภออิจิโนะมิยะ จังหวัดไอจิ | 3 |
| ✓ | สาเหตุที่ผม “ไม่ผ่าตัดให้ทันที” | 4 |
| ✓ | ต้องคุยกับคนไข้ที่ “มาตรวจครั้งแรก” | 5 |
| ✓ | ขนาดคนที่บอกให้ “ผ่าตัดเท่านั้น” ก็ “รักษาแบบอนุรักษ์นิยม” โดยไม่ผ่า | 6 |

บทที่ 1

“หัวเข่า” สำคัญต่อการมีสุขภาพแข็งแรง อายุยืน

สิ่งที่ “หัวเข่า” ของคน 14,000 คนบอกมา

| | | |
|---|---|----|
| α | “หัวเข่า” ที่ส่งเสริมกิจกรรมของมนุษย์ | 16 |
| α | พวกเราใช้หัวเข่าเป็นเครื่องมือสื่อสาร | 19 |
| α | อย่าลืมนำวิธีดูแลหัวเข่าจากหนังสือเล่มนี้กันนะครับ แล้วคนไข้จะมาบอกว่า “ดูเด็กลง!” | 20 |
| α | อาการเจ็บเข่าจาก “สาเหตุของสรีระ” ที่พบเยอะในชาวญี่ปุ่นมากเป็นพิเศษ | 23 |
| α | แต่จะ “เอาแต่โทษหัวเข่า” อย่างเดียวไม่ได้ | 23 |
| ✓ | เผชิญหน้ากับ “สาเหตุแท้จริง” ของการเจ็บปวดหัวเข่า | 25 |

ทำความเข้าใจสาเหตุของอาการปวดเท้า

- ๗ หญิงในช่วงวัย 70 ปี จำนวน 70% เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม 27
- ๗ “ปริมาณของกระดูกอ่อน” ส่งผลต่ออาการปวด 28
- ๗ อาการปวดจากการเสื่อมลงของกระดูกอ่อน
เกิดจาก “รอยหักในกระดูก” ที่เกิดซ้ำๆ! 29
- ๗ ชีวิตประจำวันที่หัวเข่ารับน้ำหนักเยอะ 30
- ๗ โรคข้อที่หัวเข่าต้องรับน้ำหนักเยอะ
อันนอกเหนือจากพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน 32
- ๔ “เดินได้หลังกินยาแก้ปวด” แบบนี้ไม่ได้เลยนะ! 32
- ๗ “การรักษา” เริ่มขึ้นได้เพราะมี “อาการปวด” 34
- ๔ อันที่จริงแล้ว ยาแก้ปวดเป็น “สิ่งน่ากลัว” 36
- ๔ ต้องทำอย่างไรเมื่อต้องรักษาตามอาการติดต่อกัน 39
- ๔ ทำไมอาการปวดเข่าจึง “เป็นๆ หายๆ” 42
- ๔ ดูแลรักษากระดูกอ่อนด้วย
“วิธีรักษาแบบอนุรักษ์นิยมสไตล์ทัตสึมิ” 44

บทที่ 2

ยินดีต้อนรับสู่เวทีการฟื้นฟูกระดูกอ่อน

กระดูกอ่อนตรงหัวเข่าสร้างขึ้นมาใหม่ “ได้ด้วยตัวมันเอง”

- ๔ คำกล่าวที่ว่า “กระดูกอ่อนตรงหัวเข่าไม่สร้างขึ้นมาใหม่”
เป็นเรื่องเข้าใจผิด 48
- ๔ กระดูกอ่อนผิวข้อตรงหัวเข่ามี “น้ำในข้อกระดูกเหนียวหนืด”
เป็นแกนหลัก 49
- ๔ สิ่งที่คุณเปรียบร้อยคือ “ข้อต่อ” 50
- ๔ “ทำบริหารห้อยขา” ช่วยเพิ่มกระดูกอ่อนได้ด้วยตนเอง 56

- ๕ อินทราย! “หลังตื่นขึ้นมา” กับ “การอยู่ในท่าเดิมนานๆ”
ทำให้กระดูกอ่อนอยู่ในสภาพแห้งผาก 57
- ๕ แม้จะไม่มีกระดูกอ่อนไฮอะลีน 58
แต่ยังมี “กระดูกอ่อนพังผืด” ทำหน้าที่แทน
- ๕ ถ้ามี “น้ำ” ชั่งในหัวเข่า ต้องทำอะไร 60

“วิธีเดินที่ไม่ทำให้กระดูกอ่อนสึกกร่อน” สไตส์กัตสึบิ

- ๕ “การเดินปลายเท้าตก” ทำให้กระดูกอ่อนเสื่อม 63
- ๕ กระดูกอ่อนสึกกร่อนลงไปจาก “การถูกฟิงลงไป” 66
- ๕ คนที่มีขารูป O จง “เดินให้นิ้วเท้าหันเข้ามาด้านใน” 69
โดยย่ำนิ้วโป้งลงไป!
- ๕ คนที่มีขารูป X จง “เดินเป็นเส้นตรง” 73
โดยย่ำนิ้วก้อยลงไป!
- ๕ “การกระตุ่นฝ่าเท้า” ที่ป้องกันไม่ให้หกล้มลงได้ง่าย 75
- ๕ ใช้ “ไม้เท้า” ผู้ช่วยในช่วงเวลาจำกัด 76
ให้ถูกวิธีอย่างชาญฉลาด!

“เทคนิคการยืดกระดูกอ่อนและเพิ่มแรงกล้ามเนื้อ” สไตส์กัตสึบิ

- ๕ ทำตอนดูโทรทัศน์ก็ OK! เริ่มจาก “ขยับเคลื่อนไหว” 80
กล้ามเนื้อ
- ๕ เปลี่ยนกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าให้เป็น 81
“อุปกรณ์เสริมเข่าที่มีอยู่แล้ว”
- ๕ การเสริมสร้างกล้ามเนื้อต้นขาดีต่อร่างกายทุกสัดส่วน! 82
เรามาสังเคราะห์ฐานของการมีสุขภาพดีกันดีกว่า
- ๕ ปวดกล้ามเนื้อจนได้! 83
ดีใจได้เลยว่าจะมีการสร้างกล้ามเนื้อขึ้นมาใหม่

เทคนิคการลดน้ำหนักเพื่อลดการรับน้ำหนักของกระดูกอ่อน สไตลด์ทสี่บี

- α คนใช้ที่ต้องผ่าตัดเท่านั้นจำนวน “30%”
บอกลาอาการปวดหัวเข้าด้วยการลดน้ำหนัก 84
- α คู่มืออาหาร “แบบที่ไม่รับประทานเยอะเกิน”
ให้อยู่บนความเป็นจริง มากกว่าออกกำลังกาย 85
- α จงหลุดออกมาจากวงจรอุบาทว์
ของการ “รับประทานเยอะเกินเพราะเครียด” 86
- α ลองสนุกกับ “วันที่ปล่อยให้ท้องร้องจ๊อกๆ” ใหม่ม 88
- α การคิดไปว่า “ถ้าไม่กินเต็มที่ จะหมดแรง” 89
- α รับประทานช้าๆ ให้สัมผัสรสชาติละลายเยอะๆ 92

“การเสริมสร้างจิตใจเมื่อต้องปรับเปลี่ยนร่างกาย” สไตลด์ทสี่บี

- α จงคิดว่า “รักษาหายได้จริง” มากกว่าคิดว่า “รักษาหายทันที” 94
- α การเปลี่ยนความคิดได้ช่วยกระตุ้น “ความสามารถในการรักษา” 95

บทที่ 3

ลองบริหารกระดูกอ่อนตามแบบฉบับของ กัตสี่บีกันเถอะ!

- α การงอกขึ้นมาใหม่ของกระดูกอ่อน “ทำบริหารห้อยขา”
เพิ่มปริมาณกระดูกอ่อนที่เสื่อมลงไป “ด้วยตนเอง” 98
- α การดูแลรักษากระดูกอ่อน “การกระตุ้นฝ่าเท้า”
ปรับเท้าให้อยู่ในท่ายืนที่ถูกต้อง 100
- α การดูแลรักษากระดูกอ่อน “ทำเดินบิดเท้าเข้าด้านใน”
ปกป้องรักษากระดูกอ่อนของผู้มีขาโก่ง 104

| | | |
|---|--|-----|
| α | การดูแลรักษากระดูกอ่อน “การเดินเป็นเส้นตรง” ปกป้องรักษากระดูกอ่อนของผู้มีขารูป X | 106 |
| α | การดูแลรักษากระดูกอ่อน “การเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ที่ง่ายที่สุดในโลก” เริ่มเสริมสร้างกล้ามเนื้อได้จากตรงนี้! | 108 |
| α | การดูแลรักษากระดูกอ่อน “บริหารกล้ามเนื้อหุบขา” ขยับต้นขาด้านในในท่านอน | 109 |
| α | การดูแลรักษากระดูกอ่อน “ทำบริหารที่ยิ่งเป็นนัดเดียวได้นก 5 ตัว” เสริมสร้าง “กล้ามเนื้อให้มีอายุยืน” อย่างมีประสิทธิภาพ | 110 |

บทที่ 4 จงเชื่อในพลังกายแล้วมาสร้าง “ร่างกายอายุ 100 ปี” ให้เป็นจริงกับเถอะ

สิ่งที่คุณอยากบอกผู้ที่ตั้งใจจะมีร่างกายอายุ 100 ปี

| | | |
|---|--|-----|
| α | เลิก “ฟังหมอ” ถ้าอยากอยู่ให้ครบอายุขัย | 114 |
| α | เพราะเหตุใด การรักษาหัวเข่าแบบอนุรักษ์นิยม จึงได้รักษาโรคอื่นด้วย | 117 |
| α | ยาลดระดับน้ำตาลในเลือดไม่ช่วยรักษาโรคเบาหวาน | 118 |
| α | จงเชื่อ “ทักษะการรักษาร่างกายด้วยตนเอง” มากกว่ายารักษาโรค | 120 |
| α | “เส้นเลือดขอด” เองก็ต้องรักษา ด้วยการเผชิญหน้ากับสาเหตุ | 122 |
| α | สาเหตุที่ “ความดันโลหิตสูงขึ้น” เมื่ออายุเพิ่มขึ้น | 125 |
| α | วิธีเลือกแพทย์ประจำตัวที่ดีที่สุด | 127 |
| α | จงมีชีวิตแบบ “ให้บริการ” ตัวเอง “อย่างดี” เนี่ยแหละ | 128 |

กิจวัตรประจำองผมในการเสริมสร้างร่างกายอายุ 100 ปี

- ๕ ทำร่างกายให้อุ่นเข้าไว้ อย่าให้ตัวเย็น 130
- ๕ ความสัมพันธ์ของคุณหมูกาย
ที่มีต่อการรับประทานอาหารอย่างมาก 131
- ๕ พุดคุยกับร่างกาย แล้วปฐมพยาบาลเบื้องต้น 132
- ๕ รับประทานของอร่อย อย่านำของไร้ประโยชน์เข้าปาก 133
- ๕ จงเลือกกิน “อาหารอุดมสมบูรณ์” ตามแบบฉบับของตนเอง 135
- ๕ จงทำทุกวันให้สดชื่นด้วยการ “กลั่นกรอง” ชีวิตความเป็นอยู่ 137
- ๕ ทำบ้านให้รู้สึกน่าอยู่ด้วยตัวเอง 138
- ๕ ความฝันชิ้นใหม่คือ การนำ “วิถีทางการแพทย์” กลับมาใช้! 139

บทที่ 5 การรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม

ขอพุดเรื่องการผ่าตัดด้วยนะครับ

- ๕ เวลาเข้ามาตรวจครั้งแรกในแผนกผู้ป่วยนอก
โรงพยาบาลอภิจิโนะมิยะนิชิ จะเริ่มจาก “วิธีการรักษาแบบอนุรักษ์นิยม” ก่อน 142
- ๕ เมื่อมาตรวจอีกครั้ง จะพุดคุยเรื่อง “ที่จะเกิดขึ้นนับจากนี้”
เพื่อวางแผนการรักษาเฉพาะคน 145
- ๕ ประโยชน์ของการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม 147
- ๕ ให้ร่างกายรับภาระน้อยที่สุด! “การผ่าตัดข้อเข่าเทียมด้านเดียว”
ใส่ข้อเทียมแค่จุดที่เสียหาย 148
- ๕ “การผ่าตัดข้อเข่าเทียมทั้งหมด”
แทนที่ข้อเข่าทั้งหมดด้วยข้อต่อเทียม 150

Q & A เกี่ยวกับการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม

- Q อาหารเสริม “คอนดรอยติน” ช่วยเพิ่มกระดูกอ่อนหรือไม่ 152
- Q หมอประจำตัวบอกว่า “ยังไงก็ต้องผ่าตัด”
ดิฉัน / ผมควรฟังความคิดเห็นที่สองหรือไม่ 152
- Q ข้อเสียของการผ่าตัดข้อเข่าเทียมคืออะไร 153
- Q ความเสี่ยงหลังผ่าตัดมีอะไรบ้าง 153
- Q เจ็บเข่าขามาก เข่าซ้ายก็เจ็บ แต่ไม่เจ็บมากเมื่อเทียบกับเข่าขวา
กรณีเช่นนี้ต้องผ่าตัดขาทั้งสองข้างหรือไม่ 154
- Q หลัง “ผ่าตัดข้อเข่าเทียม” จริงหรือไม่ว่ามีคนกลับมาเล่นสกีได้
ใครก็ออกกำลังกายหนักๆ ได้ใช่ไหม 155
- Q การรักษาด้วยการฟื้นฟูสภาพกระดูกอ่อนหัวเข่าขึ้นมาใหม่
คืออะไร 156
- บทส่งท้าย 157

บทที่

1

**“หัวเก่า” สิ่งสำคัญ
ต่อการมีสุขภาพแข็งแรง
อายุยืน**