

เรียนรู้วิธีรักษาอาการเข็บเข่า ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

โดยผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูกและข้อจากประเทศญี่ปุ่น

変形性膝関節症 **は** 自分で治せる!

# ข้อเข่า·เสื่อม รักษาหายได้ ด้วยตนเอง!

ไม่ต้องผ่าตัด  
ไม่ต้องเจ็บตัว

เพียงบริหารวันละ **5 นาที**  
ก็จัดปัญหาข้อเข่าเสื่อมได้ไม่ยาก

Sakai Shintaro เซียน  
ภัทรสร คุรุชีพพัฒน แปล

**Gakken**





変形性膝関節症は自分で治せる!

ข้อเข่าเสื่อม รักษาหายได้ด้วยตนเอง!

Sakai Shintaro เขียน

ภัทรสร คุรุพิพัฒน์ แปล

วรรณวิวัฒน์ รัตนลิมม์ บรรณาธิการต้นฉบับ

พิมพ์ครั้งที่ 1 พฤษภาคม 2563

ราคา 145 บาท

Japanese Original Title: 変形性膝関節症は自分で治せる!

Henkeisei Hiza Kansetsu Shou wa Jibun de Naoseru!

© Shintaro Sakai/Gakken

First published in Japan 2018 by Gakken Plus Co., Ltd., Tokyo

Thai translation rights arranged with Gakken Plus Co., Ltd.

© ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2563: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ชยะฉิ, ซินตะโร.

ข้อเข่าเสื่อม รักษาหายได้ด้วยตนเอง!. -- กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์, 2563.

112 หน้า.

1. ข้อเข่า -- โรค. 2. ข้อเสื่อม. I. ภัทรสร คุรุพิพัฒน์, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

616.7223

ISBN 978-616-04-4935-4

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร คิม จงสถิตย์วัฒนา • ผู้จัดการสำนักพิมพ์ สุชาติ งามวัฒนาจินดา • บรรณาธิการที่ปรึกษา เอื้อยจิตร  
บุญนา • บรรณาธิการบริหาร สุวพันธ์ ชัยปัจจา • บรรณาธิการเล่ม ปานวาด มากนวล • หัวหน้าพิสูจน์อักษร ธนชัย ทุมรัตน์  
• พิสูจน์อักษร นิชาปวีณ์ พรุจิลักษณ์ • ออกแบบปก สุภาวดี แพวขุนทด • กราฟิก จิตติมา ศรีธนทิพย์ • หัวหน้าประสานงาน  
การผลิต จรัสศรี พรหมเทพ • ประสานงานการผลิต พรทิพย์ ทองบุตร

เพลตและพิมพ์ที่ พิมพ์ดี โทร. 0-2401-9401

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย

 **NANMEEBOOKS**

บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

e-mail: editorial@nanmeebooks.com • www.nanmeebooks.com • www.facebook.com/nanmeebooksfan

หนังสือเล่มนี้ใช้กระดาษปลอดสารพิษ ไม่ระคายเคืองผิวหนัง ช่วยถนอมสายตา

และใช้หมึกธรรมชาติจากน้ำมันถั่วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ โดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น

โปรดส่งไปเปลี่ยนตามที่อยู่บริษัท หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1

# คำนำสำนักพิมพ์

โรคข้อเข่าเสื่อมเป็นความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัย ก่อนอ่านหนังสือ **ข้อเข่าเสื่อม รักษาหายได้ด้วยตนเอง!** เล่มนี้หลายคนอาจเข้าใจผิดคิดว่าโรคข้อเข่าเสื่อมเกิดในกลุ่มผู้สูงอายุเท่านั้น จึงละเลยสุขภาพข้อเข่ามาตลอด กระทั่งเริ่มปวดเข่าเวลาขยับตัว มีเสียงลั่นดัง "กร๊อบ" ตอนยืดอก หรือขึ้นลงบันไดที่โรก็เจ็บแปลบ สัญญาณเหล่านี้เป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้ามเด็ดขาด เพราะอาจเป็นจุดเริ่มต้นของภาวะบกร่องทางการเคลื่อนไหวที่ทำให้กลายเป็นผู้ป่วยติดเตียงได้

หนังสือเล่มนี้มีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้อ่านตระหนักถึงความสำคัญของข้อเข่าแล้วหันมาตรวจสอบสุขภาพของข้อเข่าตนเองอยู่เสมอ ไม่ว่าจะมมีอาการเจ็บเข่าอยู่หรือไม่ การดูแลข้อเข่าอย่างถูกวิธีตั้งแต่เนิ่น ๆ ย่อมช่วยยืดอายุขัยของข้อเข่าให้แข็งแรงไปจนแก่เฒ่า ช่วยให้เราดำเนินชีวิตได้เป็นปกติโดยไม่ต้องพึ่งอุปกรณ์ช่วยเดินหรือผู้ดูแลเมื่ออายุมากขึ้น

ส่วนผู้อ่านที่มีอาการผิดปกติบริเวณข้อเข่า หรือเคยผ่านกระบวนการรักษามาแล้วหลายครั้ง ภายในเล่มก็ยังมีวิธีบริหารที่ช่วยเสริมประสิทธิภาพการรักษาให้ได้ผลดียิ่งขึ้น ทั้งยังช่วยป้องกันไม่ให้อาการเจ็บกลับมาเป็นซ้ำได้อีกด้วย ฉะนั้น ไม่ว่าจะสุขภาพข้อเข่าของคุณจะเป็นเช่นไรก็ตามหนังสือเล่มนี้แล้วนำไปปรับใช้ได้อย่างแน่นอน

สำนักพิมพ์นานมีบุ๊คส์หวังว่า **ข้อเข่าเสื่อม รักษาหายได้ด้วยตนเอง!** จะเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการช่วยดูแลคนไทยให้มีสุขภาพดีกันถ้วนหน้า

ด้วยความปรารถนาดี  
นานมีบุ๊คส์

# บทนำ

## “ข้อมูลใหม่” เกี่ยวกับอาการเจ็บเข่า

คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าสาเหตุหลักของอาการเจ็บเข่าเป็นเพราะ “โรคข้อเข่าเสื่อม” ที่มักเกิดขึ้นในวัยกลางคนจนถึงวัยสูงอายุ แต่ในความเป็นจริงอาการเจ็บเข่าอาจมาจาก “ภาวะคล้ายโรคข้อเข่าเสื่อม” ก็ได้ การรักษาจึงใช้ “วิธีที่ทำได้ด้วยตนเอง” ร่วมกับการรักษาโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้เกิดผลที่มีประสิทธิภาพ

ผมดำเนินกิจการ Sakai Clinic Group ที่รักษาอาการปวดเข่า ปวดเอว และปวดคอมาหลายปี ปัจจุบันมีพนักงานเกือบ 50 คนที่ประจำอยู่ในสาขาต่างๆ ได้ตรวจวินิจฉัยผู้ป่วยไปกว่า 1 ล้านคนจึงพบว่าคนจำนวนมากที่มาตรวจมีอาการเจ็บเข่าจาก “ภาวะคล้ายโรคข้อเข่าเสื่อม”

อาการดังกล่าวส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันเพราะ...

“เดินขึ้นลงบันไดลำบาก”

“เจ็บเข่าตอนลุกจากเก้าอี้”

“นั่งคุกเข่าไม่ได้”

“เวลาเดินรู้สึกเจ็บจนทรมาน”

อาการเหล่านี้เป็นปัญหาใหญ่สำหรับผู้ป่วย

มีคนจำนวนไม่น้อยที่หาข้อมูลโรคข้อเข่าเสื่อมจากสื่อต่างๆ เพื่อนำมารักษาอาการเจ็บเข่าของตนเอง แต่ “การรักษาแบบเต็มๆ ไม่ช่วยให้อาการดีขึ้น” บางคนมีอาการเจ็บเข่ามากแต่กลับได้รับผลวินิจฉัยว่า “ไม่ได้เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม” ในกรณีแบบนี้สันนิษฐานได้ว่า "ภาวะคล้ายโรคข้อเข่าเสื่อม" คือสาเหตุแต่ถูกมองข้ามไป

โรคข้อเข่าเสื่อม คือ อาการกระดูกอ่อนข้อเข่าสึกหรอหรือเปลี่ยนรูปร่าง จึงยับยั้งแรงกระแทกจากการเดินไม่ได้ตามปกติ มีอาการเจ็บปวดเมื่อเคลื่อนไหว

ส่วน "ภาวะคล้ายโรคข้อเข่าเสื่อม" แม้เกิดขึ้นที่ข้อเข่าเหมือนกัน แต่มีความผิดปกติในตำแหน่งที่ต่างกันเล็กน้อย จึงมักได้รับผลวินิจฉัยให้ใช้วิธีการรักษาเช่นเดียวกับโรคข้อเข่าเสื่อม แต่ผลปรากฏว่าอาการกลับไม่ดีขึ้น การรักษาปัญหาข้อเข่าจึงต้องเข้าใจสาเหตุของอาการเจ็บปวดก่อนว่าเกิดจาก “โรคข้อเข่าเสื่อม” หรือ “ภาวะคล้ายโรคข้อเข่าเสื่อม” กันแน่

หนังสือเล่มนี้มีจุดประสงค์เพื่ออธิบาย "วิธีดูแลรักษาอาการเจ็บเข่าให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด" เนื้อหาต่อจากนี้อยู่บนพื้นฐานข้อเท็จจริงที่ว่า สาเหตุของอาการเจ็บเข่ามี 2 ประการ คือ "โรคข้อเข่าเสื่อม" และ "ภาวะคล้ายโรคข้อเข่าเสื่อม" การดูแลตนเองด้วยท่ายืดเส้นที่ถูกต้องช่วยรักษาอาการเจ็บเข่าจากสาเหตุทั้ง 2 ประการได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังช่วยป้องกันไม่ให้อาการเจ็บเข่ากลับมาเป็นซ้ำได้อีกด้วย



# สารบัญ

บทนำ

4

## บทที่ 1

### สาเหตุของอาการเจ็บเข่าและวิธีรับมือด้วยท่าบริหารอย่างง่าย

- เข้าใจความแตกต่างของ “สาเหตุหลัก 2 ประการ”  
ที่ทำให้เกิดอาการเจ็บเข่า 14
- สำรวจอาการเจ็บเข่าเพื่อการรักษาด้วยตัวเอง 16
- ผลการทดสอบและทำยืดเส้นที่ควรปฏิบัติ 18
- รู้ทันสาเหตุและอาการของปัญหาข้อเข่า 20
- กฎการยืดเส้นเพื่อลดอาการเจ็บเข่า ฉบับชะกะอิ 22
- ทำยืดเส้นพื้นฐาน ① ท่ากดเข่า 24
- ทำยืดเส้นพื้นฐาน ② ท่ายืดและงอเข่าขณะเข้าน้ำอุ่น 26
- ทำยืดเส้นพื้นฐาน ③ ท่ายืดหัวเข่าด้วยลูกเทนนิส 28
- ทำยืดเส้นพื้นฐาน ④ ท่ายืดสะโพกด้วยลูกเทนนิส 30
- ท่าคลายกล้ามเนื้อวาสต์สมีเดียลิส ⑤ ท่าหนีบหมอน 32
- ท่าคลายกล้ามเนื้อเรกตัสฟีโมริส ⑥ ท่ายืดต้นขา 34
- ท่าบริหารแก้มขาโค้ง ⑦ ท่าพันผ้าห่ม 36

• ทำยัดเข้าและข้อเข้า 8	ทำดิ่งผ้า	38
• ทำบริหารอุ้งเท้า 9	ทำเหยียบลูกเทนนิส	40
• ทำบริหารป้องกันอาการเจ็บเข้าเมื่อเริ่มขยับ		
10	ทำหมุนกระดูกสะบ้า	42

## บทที่ 2

### ทฤษฎีใหม่ในการรักษาอาการเจ็บเข้าด้วยตัวเอง

• โอกาสที่อาการเจ็บเข้าจะหายสนิทเพิ่มมากขึ้น	45
• “ภาวะคล้ายโรคข้อเข้าเสื่อม” ที่แท้จริงคืออะไร	46
• ต้องดูแลโรคข้อเข้าเสื่อมโดยตัวนก่อนที่อาการจะรุนแรงขึ้น	48
• ปัญหาข้อเข้าเสื่อมบรรเทาได้ด้วยตัวเอง	51
• หลีกเลี่ยงการผ่าตัด แล้วขจัดอาการเจ็บเข้าด้วยตัวเอง	53
• อาการเจ็บเข้าสัมพันธ์กับภาวะบกพร่องทางการเคลื่อนไหว	55

## บทที่ 3

### อาการเจ็บเข้าหายเป็นปกติทั้งด้วยทำบริหารอย่างง่าย

• ก่อนอื่นต้องยัดเข้าให้ตรง	59
• ยึดและงอเข้าให้สุดเพื่อเพิ่มระยะการเคลื่อนไหว	60
• ทำยัดเส้นที่แก้ปัญหาอาการเจ็บเข้าจากทั้ง 2 สาเหตุ	61
• ดูแลข้อต่อบริเวณเชิงกรานให้เพียงพอ	62





- ออกกำลังกายทำให้อ่อนเยาว์แต่หัวเข่ากลับชรา 86
- สร้างนิสัยตรวจสอบพื้นรองเท้า  
ป้องกันไม่ให้อาการเจ็บเข่าแย่ลง 88
- การเลือกไม้เท้าและรถเข็นช่วยเดิน 89

## บทที่ 6

### ชีวิตเปลี่ยนเมื่ออาการเจ็บเข่าหายไป

- อาการท้องผูก มือเท้าเย็น บวมน้ำ  
หรือปวดประจำเดือนทุเลาลง 92
- ดูอ่อนเยาว์ลงด้วยการปรับทำยีนและทำเดิน 93
- ข้อเข่าส่งผลต่อจิตใจ จิตใจส่งผลต่อข้อเข่า 94
- อย่าเมินเฉยต่ออาการเจ็บปวด 96
- การแก้ปัญหาข้อเข่าช่วยยืด “อายุคาดเฉลี่ยของการมีสุขภาวะ” 97

## บทที่ 7

### ไขข้อข้องใจเกี่ยวกับวิธีรับมืออาการเจ็บเข่า

- ❑ ต้องทำท่ายืดเส้นตามผลการทดสอบทุกท่าเลยหรือไม่ 100
- ❑ คนที่เจาะระบายน้ำออกจากหัวเข่าหรือฉีดยาไฮยาลูรอน  
เป็นประจำทำท่ายืดเส้นได้หรือไม่ 101
- ❑ ในกรณีที่ใส่ข้อเข่าเทียมมีข้อควรระวังหรือไม่ 102



# บทที่ 1

## สาเหตุของ อาการเจ็บเข่าและ วิธีรับมือด้วยท่าบริหาร อย่างง่าย