

การพยาบาลผู้สูงอายุภาวะข้อเข่าเสื่อม ในสถานการณ์

การแพร่ระบาดของโรค Covid-19

Nursing care for the elderly with osteoarthritis in the situation of the Covid-19 epidemic

สายสมร เฉลยกิตติ* นันทิกานต์ กลั่นเชตุ

Saisamorn Chaleoykitti* Nuntikran Krinchet

วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก ราชเทวี กรุงเทพฯ ประเทศไทย 10400

The Royal Thai Army Nursing College, Ratchathewee, Bangkok, Thailand 10400

บทคัดย่อ

ภาวะข้อเข่าเสื่อมเป็นภาวะที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ และมีแนวโน้มจะสูงขึ้นเรื่อยๆ จากการที่ประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างมากในปัจจุบัน ประเทศไทยพบผู้ป่วยมากกว่า 6 ล้านคน ผู้สูงอายุที่อายุมากกว่า 65 ปีขึ้นไปพบได้ถึงร้อยละ 50 สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากน้ำหนักตัวที่มากเกินไป อาจใช้นานกว่าปกติ หรือผิดท่า ผู้ที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมมากๆ จะมีการเจ็บหรือปวดข้อเข่าผิดรูป ข้อฝืด หรือข้อติด เดินได้ไม่ปกติ การปฏิบัติภารกิจประจำวันต่างๆ ทำได้ไม่สะดวก ส่งผลให้เกิดความทุกข์ทรมานทั้งด้านร่างกายและจิตใจ บทความวิชาการมีวัตถุประสงค์ เพื่อเป็นแนวทางให้เกิดความรู้ ความเข้าใจถึงภาวะและการดำเนินของโรค การดูแลตนเองของผู้สูงอายุเพื่อให้เกิดภาวะนี้ช้าลง และแนวปฏิบัติเมื่อเกิดภาวะของโรคนี้แล้ว ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค Covid-19

คำสำคัญ : การพยาบาล, ผู้สูงอายุ, ข้อเข่าเสื่อม, สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค Covid-19

Abstract

Osteoarthritis is a common condition in the elderly and tends to increase steadily due to the enormous increase in the aging population nowadays. Thailand found more than 6 million patients. Elderly people aged 65 and over found up to 50 percent. Most of the reasons are due to heavy body weight using a lot of knees which may be used longer than usual or in the wrong position. People with severe knee osteoarthritis will have pain or pain in deformed knee joint, stiffness or stuck joint, and unable to walk normally. Performing several inconvenient tasks in daily resulted in both physical and mental suffering. Academic articles have objectives as a guideline for knowledge understanding of the condition and progression of the disease. Self-care for the elderly to slow the progression of this condition and guidelines when the condition of this disease occurs in the situation of the Covid-19 epidemic.

Keyword: Nursing care, Elderly, Osteoarthritis, Situation of the Covid-19 Epidemic

Corresponding Author : * E-mail: saisamorn2006@hotmail.com

วันที่รับ (received) 11 เม.ย. 2565 วันที่แก้ไขเสร็จ (revised) 15 มิ.ย. 2565 วันที่ตอบรับ (accepted) 5 ส.ค. 2565

บทนำ

โรคข้อเข่าเสื่อม เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญพบมากในวัยกลางคน และผู้สูงอายุ ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ผู้ที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมมาก ถ้าไม่ได้รับการรักษาหรือปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสม โรคจะดำเนินไปเรื่อยๆ อาจทำให้มีความเจ็บปวด ข้อเข่าผิดรูป เดินได้ไม่ปกติ การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่างๆ ก็ทำได้ไม่สะดวก จะมีความทุกข์ทรมานทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ผู้ที่มีอายุมากกว่า 40 ปี ทั่วโลกมีความชุกของโรคข้อเข่าเสื่อม¹ หากประชาชนหรือผู้ที่เริ่มมีอาการข้อเข่าเสื่อมมีความรู้ สามารถดูแลตนเองเพื่อชะลอความเสื่อม หรือบรรเทาอาการของข้อเข่าเสื่อม ก็จะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีในระยะยาว โรคข้อเข่าเสื่อม หมายถึงโรคที่เกิดจากความเสื่อมของกระดูกอ่อนผิวข้อ ทั้งทางด้านรูปร่าง โครงสร้าง การทำงานของกระดูกข้อต่อและกระดูกบริเวณใกล้เคียง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไม่สามารถกลับสู่สภาพเดิมและอาจมีความเสื่อมรุนแรงขึ้นตามลำดับ รวมไปถึงมีปัญหการนอนหลับ มีภาวะซึมเศร้า และนำไปสู่ภาวะทุพพลภาพ นอกจากนี้ยังส่งผลต่อปัญหาทางด้านรายได้ในครอบครัวทั้งทางตรงและทางอ้อม^{2,3} ผู้ป่วยอาจอยู่อย่างไร้สมรรถภาพในการประกอบอาชีพและการใช้ชีวิตประจำวัน⁴

โรค Covid-19 เป็นวิกฤติด้านระบาดวิทยาครั้งใหญ่ของโลกและของประเทศไทย ปัจจุบันสถานการณ์โรคระบาดของไวรัสโคโรนา (Coronavirus Disease 2019: COVID-19) ได้ส่งผลให้มีผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตจำนวนมาก (WHO) ได้ประกาศให้การระบาดของโรคดังกล่าวเป็นภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุขระหว่างประเทศและประเทศไทยได้ประกาศให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา-2019 หรือ โรคติดเชื้อโควิด 19 เป็นโรคติดต่ออันตรายตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2558 เป็นโรคติดต่อผ่านระบบทางเดินหายใจที่มีการแพร่กระจายเชื้อผ่านทางสิ่งคัดหลั่ง เช่น น้ำมูก น้ำลาย และเสมหะของผู้ติดเชื้อ ไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด-19 (COVID-19) เป็นเชื้อไวรัสที่สามารถ ก่อให้เกิดโรคทางเดินหายใจ หลังติดเชื้ออาจไม่มีอาการ หรืออาจมีอาการตั้งแต่ไม่รุนแรงคือ คล้ายกับไข้หวัดธรรมดา หรืออาจก่อให้เกิดอาการรุนแรง เป็นปอดอักเสบและเสียชีวิตได้⁵

การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด-19 (Covid-19) ได้เริ่มต้นเมื่อปลายปี พ.ศ. 2562 และลุกลามไป ทั่วโลก⁶ ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค Covid-19 ทำให้ระบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมเป็นแบบวิถีใหม่ (New Normal) เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อ

ตามแนวทางของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข หน่วยงานสาธารณสุขที่ให้บริการตรวจรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมเรื้อรัง เพื่อลดความแออัดของผู้ป่วยในโรงพยาบาล และจากสถานการณ์ การแพร่ระบาดของโรค Covid-19 การดำเนินกิจกรรมการพยาบาลผู้ป่วยภาวะข้อเข่าเสื่อม ได้ดำเนินการตามหลักการป้องกันการแพร่ระบาด ของกระทรวงสาธารณสุขอย่างเคร่งครัด โดยมีผู้ป่วยบางส่วนเท่านั้นที่เข้ารับการรักษาต่อเนื่องตามปกติ และบางส่วนได้รับยาโดยหน่วยบริการบรรจุส่งทางไปรษณีย์ หรือบางแห่งมีการนำส่ง ผ่านโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล การดำเนินงานดังกล่าวส่งผลให้ผู้สูงอายุภาวะข้อเข่าเสื่อม มีความสะดวกในการรับยาและลดภาระการเดินทางอีกด้วย

อาการ และอาการแสดงของโรคข้อเข่าเสื่อม^{4,7,8}

1. **ปวด** อาการปวดในโรคข้อเข่าเสื่อมมักมีลักษณะปวดตื้อๆ ทั่วๆ ไปบริเวณข้อ ระบุตำแหน่งไม่ได้ชัดเจน มักเป็นเรื้อรังและปวดมากขึ้นเมื่อใช้งานในท่าอเข่า การขึ้นลงบันไดหรือลงน้ำหนักบนข้อนั้นๆ และทุเลาลงเมื่อพักการใช้งาน หากการดำเนินของโรครุนแรงขึ้นอาจปวดตลอดเวลา แม้เวลากลางคืนหรือขณะพัก บางรายมีอาการปวดตึงบริเวณพับเข่าด้วย

2. **ข้อฝืดตึง** (stiffness) พบได้บ่อยในช่วงเช้า (morning stiffness) แต่มักไม่นานเกินกว่า 30 นาที อาการฝืดตึงอาจเกิดขึ้นชั่วคราวในช่วงแรกของการเคลื่อนไหวหลังจากพักเป็นเวลานาน ที่เรียกว่า ปรากฏการณ์ข้อเหนียว (gelling phenomenon) เช่น ข้อเข่าฝืดหลังจากนั่งนานแล้วลุกขึ้น ทำให้ต้องหยุดพักขยับข้อระยะหนึ่ง จึงจะเคลื่อนไหวได้สะดวก

3. **ข้อใหญ่ผิดรูป** (bony enlargement) พบมีข้อบวมใหญ่ซึ่งเกิดจากกระดูกที่งอกไปบริเวณข้อ และเมื่อโรครุนแรงมากขึ้นอาจพบขาโก่ง (bow leg) ซึ่งพบได้บ่อยกว่าเข่าค้ำ (knock knee) อาจมีการบวมจากน้ำซึมผ่านในข้อ (effusion) อันเป็นผลจากการอักเสบในข้อเข่า แต่การบวมไม่ใช่อาการจำเพาะของข้อเข่าเสื่อม

4. **มีเสียงดังกรอบแกรบ** (crepitus) ในข้อเข่าขณะเคลื่อนไหว

5. **ทุพพลภาพในการเคลื่อนไหวและการทำงาน** (reduced function) มีความลำบากในการนั่ง ลุก เดิน หรือขึ้นลงบันได และหากเป็นมากอาจรบกวนการทำงานในหน้าที่ประจำวัน ทำให้คุณภาพชีวิตด้อยลง

6. ข้อเข่าเคลื่อนไหวได้จำกัด (restricted movement)

การเหยียดตรงได้ลำบาก (flexion contracture) และเมื่อมีอาการมากขึ้นจะทำให้ข้อเข่าได้ลดลงด้วย
เกณฑ์การวินิจฉัยโรคข้อเข่าเสื่อม วิทยาลัยแพทย์โรคข้อ
และรูมาติสซั่มสหรัฐอเมริกา^{4,9}

ปวดข้อเข่าและภาพรังสีพบปุ่มกระดูกงอก (osteophytes) ประกอบกับมีปัจจัยอย่างน้อย 1 ใน 3 ประการ
ดังต่อไปนี้:

1. อายุมากกว่า 50 ปี
 2. ระยะเวลาที่ข้อฝืดตึงช่วงเช้า (morning stiffness) < 30 นาที
 3. มีเสียงกรอบแกรบ (crepitus) เมื่อเคลื่อนไหว
ปวดข้อเข่าและภาพรังสีพบปุ่มกระดูกงอก หรือ
 4. ปวดข้อเข่าในบุคคลอายุ > 40 ปี และมีระยะเวลา
ที่ข้อฝืดตึงช่วงเช้า < 30 นาที
- ประกอบกับมีเสียงกรอบแกรบเมื่อเคลื่อนไหว

เป้าหมายการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม^{4,8}

1. ให้ผู้ป่วยและญาติมีความรู้เกี่ยวกับตัวโรค
แนวทางการปฏิบัติตัว การรักษาโรค และภาวะแทรกซ้อนที่อาจ
เกิดขึ้น
2. รักษาและบรรเทาอาการปวด
3. แก้ไข คงสภาพ หรือฟื้นฟูสภาพการทำงานของ
ข้อให้ปกติหรือใกล้เคียงปกติมากที่สุด
4. ชะลอการดำเนินของโรค
5. ป้องกันภาวะแทรกซ้อน อันเกิดจากตัวโรค
และการรักษาทั้งในระยะเฉียบพลันและเรื้อรัง
6. ให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดี
7. ฟื้นฟูสภาพจิตใจของผู้ป่วย

การรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม

1. การรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมโดยไม่ใช้ยา (Nonpharmacologic modalities)^{4,10}

- #### 1.1 การให้ความรู้
- ควรให้ความรู้แก่ผู้ป่วย
ญาติผู้ป่วย ผู้ดูแลในประเด็นต่อไปนี้
- ปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรค ได้แก่ ความอ้วน
อาชีพ อุบัติเหตุ การใช้งานของข้อผิดวิธี ประวัติโรคข้อเสื่อม
ในครอบครัว

- ผู้ป่วยแต่ละรายมีการดำเนินโรคที่แตกต่างกัน
บางรายอาจไม่มีอาการ บางรายมีอาการข้อเข่าปวดแต่ส่วนใหญ่มี
อาการเรื้อรัง ซึ่งบางรายการดำเนินโรคเปลี่ยนแปลงไปในทาง
แย่งลงอย่างรวดเร็ว

- จัดตั้งหน่วยงานที่ทำหน้าที่รับผิดชอบ
ด้านการให้คำปรึกษาในประเด็นต่าง ๆ เช่น ความเจ็บปวด
การใช้ยา ผลข้างเคียงของยา การประกอบกิจวัตรประจำวัน และ
การประกอบอาชีพ

1.2 การลดน้ำหนัก

ผู้ป่วยที่มีดัชนีมวลกาย
เกิน 23 ควรลดน้ำหนักลงให้อยู่ในระดับใกล้เคียงมาตรฐาน
หรืออย่างน้อยร้อยละ 5-10 ของน้ำหนักขณะที่มีอาการปวดข้อ

1.3 กายภาพบำบัดและกิจกรรมบำบัด

- ประเมินความสามารถในการประกอบกิจวัตร
ประจำวันพื้นฐานและการใช้อุปกรณ์อำนวยความสะดวกในชีวิต
ประจำวัน เช่น การเดิน การหิ้วของ การเดินทางโดยพาหนะ
- ให้คำแนะนำการบริหารกล้ามเนื้อ เพื่อเพิ่ม
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบข้อและเพิ่มพิสัยการเคลื่อนไหว
ของข้อ

- จัดหาอุปกรณ์เสริม และเครื่องช่วยเดิน
- ปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตประจำวันและสภาพ
แวดล้อม

1.4 การบริหาร (Therapeutic exercise)

รูปแบบและวิธีการบริหารต้องพิจารณาเป็นรายบุคคล ขึ้นกับ
ความรุนแรง ระยะของโรค โดยมีวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

- เพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของ
กล้ามเนื้อรอบข้อ
- เพิ่มพิสัยการเคลื่อนไหวและป้องกันการติด
ของข้อ

2. การบำบัดด้วยยา

- #### 2.1 ยาแก้ปวด
- แนะนำอย่างยั้งให้ใช้ยาบรรเทาปวด
(pain relievers เช่น acetaminophen, non-steroidal anti-
inflammatory drugs: NSAIDs) ในผู้ป่วยที่มีอาการปวดข้อ
- #### 2.2 แนะนำให้ใช้ยาต้านการอักเสบในผู้ป่วยโรค
- ทางเดินอาหารหรือโรคหัวใจและหลอดเลือดอย่างระมัดระวัง
- #### 2.3 ยาทาเจลพริก หรือยาต้านการอักเสบชนิด
- ทาภายนอก
- #### 2.4 ยาอนุพันธ์ฝิ่น (opioid หรือ narcotic
- analgesic)

2.5 การฉีดยาสเตรียรอยด์เข้าข้อ

2.6 การฉีดยากรดไฮยาลูโรนิกเข้าข้อ

(Intraarticular hyaluronic acid)

3. การบำบัดโดยการผ่าตัด (Surgical treatment)

หมายถึง การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเทียมการดูแลตนเองเพื่อถนอมข้อ เมื่อเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม¹⁰

1. การปรับเปลี่ยนอิริยาบถและสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ข้อเสื่อมมากขึ้นและยืดอายุการใช้งานของข้อให้ยาวนานที่สุด

1.1 การนั่ง ควรนั่งบนเก้าอี้ ควรมีที่รองแขนเพื่อช่วยในการพยุงตัวลุกขึ้นยืนได้สะดวก ไม่ควรนั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิ นั่งคุกเข่า นั่งยองๆ หรือนั่งราบบนพื้น เพราะทำนองดังกล่าวจะทำให้ผิวข้อเข่าเสียดสีกันมากขึ้น ส่งผลให้เกิดความเสื่อมเร็วขึ้น หลีกเลี่ยงการนั่งหรือยืนนิ่งๆ นานๆ เพราะการที่ข้อเข่าอยู่ในท่าเดียวนานๆ จะทำให้กระดูกอ่อนซึ่งโดยปกติจะมีเลือดไปเลี้ยงน้อยมากอยู่แล้ว จะยิ่งขาดสารอาหารและออกซิเจนมากขึ้น จึงควรเปลี่ยนอิริยาบถ เช่น ลุกขึ้นเดินไปมาอย่างน้อยทุก 1-2 ชั่วโมง หรือนั่งเหยียดขา เตะขาเบาๆ บริหารกล้ามเนื้อต้นขาพร้อมด้วยเป็นพักๆ เป็นต้น

หลีกเลี่ยงการนั่งพื้นทำกิจกรรมต่างๆ เช่น เลี้ยงเด็ก เติร์มอาหาร ทำการฝีมือ ทำงานบ้านต่างๆ เช่น

- การซักผ้า หลีกเลี่ยงการนั่งยองๆ ซัก ควรซักที่ละไม่มากขึ้น นั่งซักบนม้านั่งเตี้ยๆ และเหยียดเข่า 2 ข้าง หรือนั่งเก้าอี้ หรือยืน หรือใช้เครื่องซักผ้า

- การรีดผ้า หลีกเลี่ยงการนั่งพื้นรีดผ้า ควรใช้การนั่งเก้าอี้ หรือยืนรีด และมีม้านั่งเตี้ยๆ มารองพักขาข้างหนึ่งไว้เพื่อช่วยพักกล้ามเนื้อขาและหลัง

- หลีกเลี่ยงการนั่งก้มถูพื้นบ้าน ทำความสะอาดห้องน้ำ ควรใช้ไม้ ม็อบถูพื้นแทน

- ไขว้ขา นั่งสมาธิ สวดมนต์ที่บ้าน อาจหลีกเลี่ยงโดยนั่งเก้าอี้ หรือขอบบันไดแทน เพราะระหว่างล้มตัวลงนอนหรือลุกขึ้นยืนจะต้องใช้แรงจากข้อเข่าเพื่อช่วยในการเปลี่ยนท่าทางอย่างมาก ควรพักอาศัยอยู่ชั้นล่าง และขึ้นลงบันไดให้น้อยที่สุด จับราวบันไดเมื่อขึ้นลง เนื่องจาก ขณะก้าวขึ้นหรือลงบันได ข้อเข่าต้องรับน้ำหนักถึง 3-4 เท่า ขณะขึ้นบันไดใช้เท้าข้างที่ไม่ปวดเข่าก้าวขึ้น และขณะลงบันไดใช้เท้าข้างที่ปวดเข่าก้าวขึ้น รวมทั้งหลีกเลี่ยงการเดินขึ้นลงที่ลาดชันซึ่งจะมีแรงกดที่ข้อเข่ามากกว่าการขึ้นลงบันได

1.2 การยืน ควรยืนตรงให้น้ำหนักตัวลงขาทั้งสองข้างเท่าๆกัน

1.3 การเดิน ควรเดินบนพื้นราบ ควรใส่รองเท้าแบบมีสันเตี้ยหรือไม่มีสัน พื้นนุ่ม กระชับพอเหมาะ จะช่วยลดแรงกระแทกต่อข้อได้ และถ้าไม่แน่ใจในการทรงตัวควรใช้ไม้เท้า หลีกเลี่ยงการยกหรือถือของหนักๆ ควรช่วยกันถือ หรือใช้เครื่องทุ่นแรงช่วย เช่น กระเป๋ามีล้อลาก รถเข็น

1.4 การใช้ห้องน้ำ ควรใช้ชักโครก หรือถ้าเป็นห้องส้วมซึมหรือส้วมนั่งยอง ควรใช้เก้าอี้นั่งมีรูตรงกลาง หรืออุปกรณ์ 3 ขา มาวางครอบบนส้วมซึมแทน บริเวณด้านข้างที่นั่งชักโครกควรทำราวจับเพื่อพยุงตัวขึ้นยืนได้สะดวก ในผู้ที่มีปัญหาเข่าอ่อน เข่าทรุด ควรมีราวเกาะในห้องน้ำ และในบ้าน ป้องกันการหกล้ม

2. การควบคุมน้ำหนักตัว ควรอยู่ในเกณฑ์สมส่วน ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน ควรลดน้ำหนักหรือควบคุมไม่ให้เพิ่มขึ้น น้ำหนักตัวที่มาก จะเพิ่มแรงกดหรือกระแทกบนข้อต่อในทุกอิริยาบถที่เคลื่อนไหว กล่าวคือ ขณะยืน หรือเดิน ข้อเข่าจะต้องรับน้ำหนัก 2-3 เท่าของน้ำหนักตัวผู้นั้น การลดน้ำหนักไม่ใช่เรื่องง่าย ต้องอาศัยกำลังใจ วินัยในการควบคุมตัวเอง ความเข้าใจในเรื่องโภชนาการ และการออกกำลังกายที่ถูกต้อง หากลดน้ำหนักได้แม้เพียงเล็กน้อย ก็ช่วยลดอาการปวดข้อได้ มีผู้ทำการศึกษาในผู้หญิงที่มีน้ำหนักตัวเกินซึ่งมีอาการปวดเข่า เมื่อลดน้ำหนักลง 5 กิโลกรัม ทำให้ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคข้อเสื่อมได้ถึงร้อยละ 50

ข้อปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีของร่างกายและข้อ¹⁰

รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายให้พออิ่มทุกมื้อ รับประทานอาหารเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ รับประทานอาหารพืชผักให้มาก และผลไม้เป็นประจำรับประทานปลาเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ เต้าหู้ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอควร หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด รับประทานอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน งด หรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ดื่มน้ำมากๆ ประมาณ 8 แก้วต่อวัน ระวังกระดูกอ่อนตามข้อต่างๆ มีน้ำเป็นส่วนประกอบมากถึงร้อยละ 70 และมีหน้าที่สำคัญในการหล่อลื่น และรับแรงกระแทกให้กับข้อที่แข็งแรง

3. การบริหารกล้ามเนื้อ และออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ⁸

การบริหารกล้ามเนื้อต้นขามีความสำคัญมาก หากกล้ามเนื้อต้นขาซึ่งเป็นกล้ามเนื้อใหญ่มีความแข็งแรง ก็จะมีส่วนเสริมสร้างความมั่นคงให้กับข้อเข่าจะช่วยลดข้อเข่าเสื่อมได้โดยป้องกันแรงกดดันที่ข้อเข่าในขณะที่ใช้ข้อเข่าในการลุกขึ้น และยังป้องกันแรงกระทำที่กระทำต่อข้อเข่าในขณะเดิน วัตถุประสงค์ของการบริหาร มีดังนี้

3.1 เพิ่มพิสัยการเคลื่อนไหวของข้อ : ขยับข้อเข่าให้สุดพิสัยในทุกทิศทางที่ข้อเข่าสามารถทำได้

เพิ่มกำลังกล้ามเนื้อให้แข็งแรง : เกร็งกล้ามเนื้อน่องประมาณ 6 วินาที จึงคลาย พัก และทำซ้ำด้วยความถี่ 20-30 ครั้ง/รอบ วันละ 2-3 รอบ หรือ 50-100 ครั้ง/วัน โดยเริ่มทำจาก น้อยๆ ตามความสามารถก่อน ค่อยเป็นค่อยไป ไม่หักโหม เมื่อกล้ามเนื้อเริ่มปรับตัว จึงเพิ่มความถี่ให้มากขึ้นจนถึง 100 ครั้ง/วัน เมื่อบริหารได้ดี จะช่วย **เพิ่มความทนทาน**ในการใช้งานให้แก่กล้ามเนื้อนั้นๆ ด้วยทำดังต่อไปนี้

ท่าที่ 1 นอนหงาย ใช้หมอนใบย่อมขนาดหมอนข้างเด็กเสียบ่าศูนย์กลางประมาณ 4-5 นิ้ว หนุนใต้ข้อเข่าให้ข้อเข่างอประมาณ 15 องศา กดเข่าลง พร้อมกระดกข้อเท้าขึ้น เกร็งไว้ นับ 1-10 (ประมาณ 6 วินาที) หรือเท่าที่ทำได้ ทำ 10-20 ครั้ง สลับข้างซ้าย ขวา วันละ 2-3 รอบ

ท่าที่ 2 นอนหงาย ชันเข่าข้างหนึ่งขึ้น ขาอีกข้างหนึ่งเหยียดตรง ค่อยๆ ยกขาข้างที่เหยียดให้สูงประมาณ 1 ฟุต เกร็งค้างไว้ นับ 1-10 แล้วค่อยๆ วางขาลง ทำ 10-20 ครั้ง สลับข้างซ้าย ขวา วันละ 2-3 รอบ

ท่าที่ 3 นั่งบนเก้าอี้โดยนั่งให้เต็มก้น งอเข่าทั้ง 2 ข้าง เท้าวางราบกับพื้น ค่อยๆ ยกขาข้างหนึ่งขึ้นจนเข่าเหยียดตรง เกร็งค้างไว้ นับ 1-10 แล้ววางขาข้างหนึ่งลงเดิม สลับขาซ้าย ขวา ทำ 10-20 ครั้ง วันละ 2-3 รอบ (กรณีที่บริหารแล้วปวดเข่ามากขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่มิใช่ข้อเข่าเสื่อมหรือเสื่อมมาก ให้งดทหานี้ไว้ก่อน และนำบริหารท่าที่ 4. แทน)

ส่วนผู้ที่บริหารทหานี้ได้ดี เมื่อกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น บ้างอาจบริหารให้กล้ามเนื้อแข็งแรงมากยิ่งขึ้นโดยไม่ต้องใช้เวลาบริหารนาน ด้วยการ **เพิ่มการถ่วงน้ำหนักที่ข้อเท้า** เช่น ถุงทราย เริ่มจากน้ำหนัก 0.5 กิโลกรัม เมื่อ ข้อเข่าแบกรับน้ำหนักได้แล้ว อาจค่อยๆ เพิ่มน้ำหนักถ่วงได้ถึง 2 กิโลกรัม ตามความเหมาะสม ยก 10 ครั้ง วันละ 2-3 รอบ

ท่าที่ 4 นั่งเก้าอี้ พาดขาบนเก้าอี้อีกตัวทางด้านหน้า พยายามเหยียดเข่าให้ตรง หรือเกร็งกล้ามเนื้อต้นขาข้างไว้ นับ 1-10 คลาย ทำ 10-20 ครั้ง ทำทีละขา ทั้ง 2 ข้าง วันละ 2-3 รอบ

ท่าที่ 5 นั่ง งอเข่าทั้ง 2 ข้าง เท้าวางราบกับพื้น ใช้ขาข้างตรงข้ามไขว้กดลงบนขาอีกข้างหนึ่ง ในขณะที่พยายามยกขาข้างให้เหยียดขึ้นเกร็งไว้ นับ 1-10 ทำสลับข้างกัน 10-20 ครั้ง

3.2 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพข้อเข่า^{10,11}

โดยพิจารณาตามความเหมาะสมของสภาพร่างกายของแต่ละท่าน รวมถึงความรุนแรงของข้อเข่าเสื่อม และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขา จึงจะได้ประโยชน์ และไม่เกิดผลเสียจากการออกกำลังกาย

- ผู้ที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หรือ การออกกำลังกายเพื่อฝึกความทนทาน หรือแอโรบิค ด้วยความแรงระดับเบาถึงปานกลาง จะช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย ถ้าร่างกายมีการปรับตัว และฝึกฝนได้ดี ก็สามารถเคลื่อนไหวออกกำลังกายด้วยความแรงที่หนักขึ้น เพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้

- ควรเลือกชนิดการออกกำลังกายให้เหมาะสม เช่น

- ผู้ที่ไม่มั่นใจว่าจะสามารถออกกำลังกายได้ หรือเคยมี

อาการเจ็บปวดขณะออกกำลังกาย ควรเริ่มบริหารร่างกายจากท่าง่ายๆ จากนั้นไปหาท่าที่บริหารท่าที่ไม่ทำให้เกิดอาการปวด ถ้าไม่สามารถออกกำลังกายวิธีใดๆ ได้ให้ใช้วิธีเดิน และถือว่าการทำกิจวัตรประจำวันต่างๆ เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง งานที่สามารถทำเองได้ก็ควรทำเอง เป็นต้น

- การเดินเร็วในรายที่กล้ามเนื้อต้นขาแข็งแรงพอ แต่หากกล้ามเนื้อไม่แข็งแรง ควรเดินช้าๆ หรือเดินเท่าที่จำเป็น และเมื่อออกกำลังกายกล้ามเนื้อต้นขาแข็งแรงขึ้นถึงระดับที่สามารถกระโดดเข้าได้ดีแล้ว จึงค่อยๆ เริ่มเดินให้เร็วขึ้นได้

- การปั่นจักรยาน ที่มีความสูงของอานนั่งให้สูงกว่าปกติเล็กน้อยหรือให้พอเหมาะ เพื่อลดการงอเข่าที่มากเกินไป **หลีกเลี่ยง การถีบจักรยานที่ตั้งความผิด ระดับความสูงไม่เหมาะสม จะเพิ่มความบาดเจ็บให้กับข้อเข่าได้ เพราะมีการเสียดสีกันของข้อเข่า**

- การออกกำลังกายในน้ำเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุดสำหรับผู้ที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม น้ำมีแรงพยุงตัวทำให้ข้อเข่ารับน้ำหนักน้อยลง จึงเหมาะกับผู้ที่มีการปวดเข่าและมีน้ำหนักตัวมาก แรงหนืดของน้ำ ทำให้ต้องออกแรงมากขึ้น ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้ดี ส่วนอุณหภูมิของน้ำ

ที่พอเหมาะประมาณ 25 องศาเซลเซียสจะให้ความสดชื่นแก่ร่างกาย ส่วนอุณหภูมิที่ใกล้เคียงกับร่างกาย เช่น 35 องศาเซลเซียส จะช่วยลดปวด กล้ามเนื้อคลายตัวได้ดีในผู้ที่มีข้อตึงยึด

- ควรออกกำลังกายหรือออกกำลังกายเป็นประจำ พอประมาณ รูปแบบใดรูปแบบหนึ่งไม่เกิน 30 นาทีต่อครั้ง ควรหยุดพักเป็นระยะหรือเปลี่ยนรูปแบบการออกกำลังกาย เพื่อให้ข้อต่ออยู่ในท่าทางซ้ำๆ กันนานเกินไป ในผู้ที่มีปัญหาข้อเข่า ควรหลีกเลี่ยงกีฬาที่ต้องใช้การหมุนหรือการลงน้ำหนักในทิศทางต่างๆ มากๆ เช่น การวิ่งจ็อกกิ้ง เทนนิส แบดมินตัน เวลาที่วิ่งตัวลอย น้ำหนักจะกระแทกลงที่ข้อเข่า ทำให้กระดูกอ่อนผิวข้อเสียดสีกันรุนแรง ส่งผลให้ผิวกระดูกอ่อนเสียหาย สึกบางลงได้
- กระโดดเชือก หรือเดินแอโรบิคบางท่าที่มีการกระโดดหรือบดงอหัวเข่ามาก เพราะจะมีแรงกระทำต่อข้อเข่าสูงมาก ถึง 7-9 เท่าของน้ำหนักตัว ออกกำลังกายแบบโยคะ พบว่าทำให้ข้อเข่าหลวม กระดูกสันหลังหลวมจากการแอ่นอก กระดูกขบกันได้

3.3 การใช้อุปกรณ์เครื่องช่วย และวิธีอื่นๆ ในรายที่ปวดมาก ควรพักข้อ ไม่เดินหรือเคลื่อนไหวข้อมากนัก

- **การใช้อุปกรณ์พยุงข้อ หรือสนับเข่า** อาจเลือกใช้ ในผู้ที่มีปัญหาข้อเสื่อมที่เป็นมากแล้ว ซึ่งความมั่นคงของข้อลดลง เนื่องจากกล้ามเนื้อรอบข้อลีบลง รวมถึงเอ็นรอบข้อก็มีการเปลี่ยนแปลงด้วย อย่างไรก็ตาม สนับเข่าอาจใส่พยุงข้อในระยะที่มีการเคลื่อนไหวหรือเดิน แต่หากใช้ต่อเนื่องยาวนาน กล้ามเนื้อโดยรอบข้อจะยิ่งลีบลงได้ ดังนั้นจำเป็นต้องมีการบริหารกล้ามเนื้อรอบข้ออย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่องร่วมด้วย

- **ใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน** หากเดินได้ไม่สะดวก เช่น ไม่เท้าหรือร่มที่มีความแข็งแรงโดยมีจุดยางอุดส่วนปลายร่มเพื่อกันลื่น จะช่วยในการพยุงตัวได้ดี ที่สำคัญช่วยลดแรงกดที่ข้อเข่าได้ถึงร้อยละ 25 โดยถือไม้เท้าด้านตรงข้ามกับเข่าที่ปวด หากปวดเข่าทั้ง 2 ข้างให้ถือข้างที่ถนัด

- **ประคบความเย็น หรือความร้อน** เพื่อลดความปวด อักเสบ บวม ถ้าเข่าอักเสบ ร้อน แดง ช้ำ หรือ บวมใน 24 ชั่วโมงแรก ควรใช้ความเย็นประคบ อาจใช้แผ่นเจลเย็น หรือน้ำแข็งใส่ถุงพลาสติก ห่อผ้าบางๆ ประคบบริเวณนั้นนาน 15-20 นาที ทำซ้ำ วันละ 2-3 ครั้ง ควรระวังหากรู้สึกแสบผิว หรือปวดมาก ให้หยุดประคบทันที ถ้าปวดเข่า เมื่อย ตึงยึด หลังใช้งานข้อเข่า หรือเข่าบวมเกิน 24 ชั่วโมง ให้ประคบด้วยความร้อน เช่น ลูกประคบ กระเป๋าน้ำร้อนขวดใส่น้ำร้อนซึ่งเป็นความร้อนขึ้นจะให้ผลในการคลายกล้ามเนื้อ

ข้อสรุป

การพยาบาลผู้สูงอายุภาวะข้อเข่าเสื่อม มีส่วนสำคัญมากในการดูแลผู้สูงอายุที่มีอาการปวดเข่า ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) โดยมีสาเหตุของโรคจากพฤติกรรมและความเสื่อมของร่างกาย พบได้ถึงร้อยละ 50 สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากน้ำหนักตัวที่มาก ใช้เข่ามากหรือผิดท่า ผู้ที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม จะมีอาการเจ็บหรือปวดข้อเข่าผิดรูป ข้อฝืด หรือข้อติด เดินได้ไม่ปกติ มีเสียงดังในเข่า เวลาเดิน ส่งผลให้เกิดความทุกข์ทรมานทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ซึ่งเป็นอาชีพที่ทำงานหนัก ทำงานเกินกำลัง และใช้การเดินหรือการยืนเป็นเวลานานในการประกอบอาชีพและพบว่าผู้ป่วยในปัจจุบันมีใช้ยาแก้ปวด และซื้อยาแก้ปวดเพื่อบรรเทาอาการเพิ่มมากขึ้น การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด-19 (Covid-19) ทำให้ระบบการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมเป็นแบบวิถีใหม่ (New Normal) เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อตามแนวทางของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข มีการรับยาตามนัดโดยผ่านช่องทางที่เปลี่ยนไป รับยาผ่านระบบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล หรือเจ้าหน้าที่ ที่เกี่ยวข้อง ดังนั้นผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อม ควรมีความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติตน และการดูแลตนเองอย่างเคร่งครัดเพื่อป้องกันการบาดเจ็บจากข้อเข่า หรือบรรเทาอาการของข้อเข่าเสื่อมที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีในระยะยาวต่อไปได้

ข้อเสนอแนะ

1. ควรเพิ่มเติมในการติดตามประเมินภาวะข้อเข่าเสื่อมอย่างต่อเนื่อง และคำแนะนำในด้านความรู้ ความเข้าใจในการปฏิบัติตนและการจัดการตนเอง รวมไปถึงส่งเสริมการจัดการที่เหมาะสม
2. ควรมีการจัดโปรแกรมการให้ความรู้อย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างความตระหนักรู้และความรอบรู้ทางสุขภาพให้กับผู้สูงอายุภาวะข้อเข่าเสื่อมในการป้องกันตนเองจากการบาดเจ็บของเข่าที่ถูกต้อง
3. ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของ Covid-19 ควรมีนโยบายการเพิ่มประสิทธิภาพเฉพาะด้านการปฏิบัติตนในการป้องกันการบาดเจ็บให้กับข้อเข่า ให้กับกลุ่มผู้สูงอายุภาวะข้อเข่าเสื่อมได้อย่างครอบคลุม

References

1. Cui A, Li H, Wang D, Zhong J, Chen Y, Lu H. Global, regional prevalence, incidence and risk factors of knee osteoarthritis in population-based studies. *E Clinical Medicine*. 2020 Dec; 29-30: 100587.
2. Hawker GA. Osteoarthritis is a serious disease. *Clin Exp Rheumatol* 2019; 37: 3-6.
3. Sharma, L. Osteoarthritis of the Knee. *New Engl J Med* 2021; 384(1): 51-9.
4. Royal College of Orthopedic Medicine of Thailand. Osteoarthritis Public Health Service Practice Guideline. Bangkok: Royal College of Orthopedic Medicine of Thailand; 2011. (in Thai).
5. Office of the Health Promotion Fund Ministry of Public Health. fight ! Covid-19 go together Self-care manual for people: Office of the Health Promotion Fund; 2020. (in Thai).
6. Department of Disease Control, Ministry of Public Health. Coronavirus Disease 2019 Prevention and Control Guide for People. Bangkok: Agricultural Cooperative Association of Thailand Printing House; 2020. (in Thai).
7. Sroisong, S Rueankon, A Fuongtong, P Srathong, P. Nursing Care for Elderly People with Knee Osteoarthritis. *Reg 11 Med*. 2019; 33 (2): 197-210. (in Thai).
8. Dangkong, S. Physiotherapy in patients with osteoarthritis of the knee. *Siriraj Medical Bulletin* .2017; 10(2): 115-121. (in Thai).
9. Nimit-arnun, N. The Epidemiological Situation and Risk Assessment of Knee Osteoarthritis among Thai People. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*. 2014; 15(3): 185-194. (in Thai).
10. Inkaew, I. Effectiveness of the program to reduce knee pain in osteoarthritis elderly patients in Chang-sai health promotion hospital. *Reg 11 Med*. 2019; 33(2): 293-301. (in Thai).