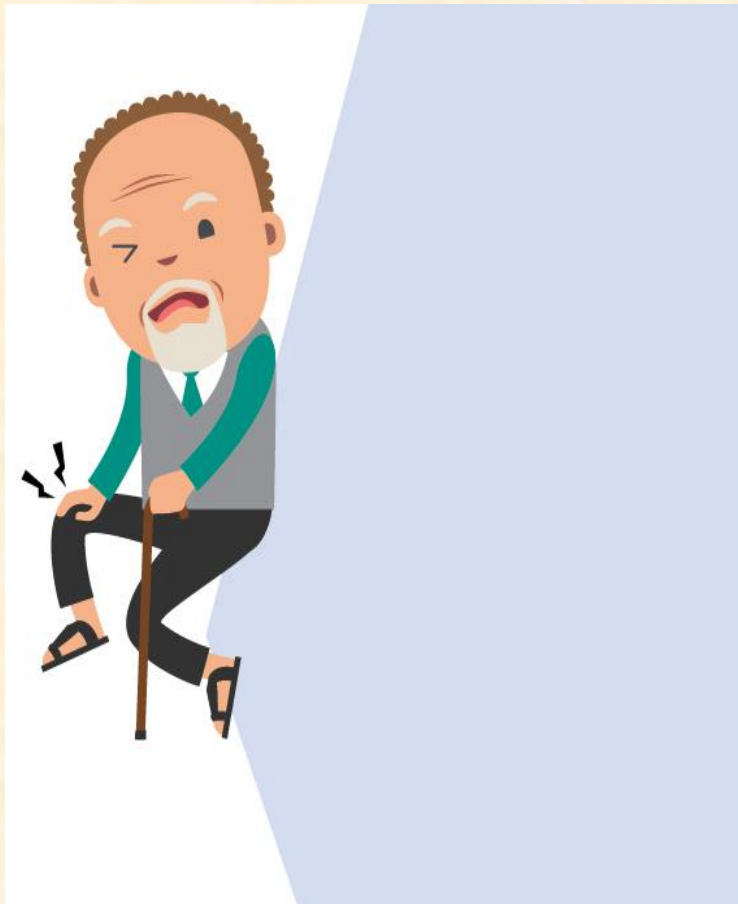


การป้องกันข้อเข่าเสื่อม



- ❖ ควบคุมน้ำหนักให้เหมาะสมกับอายุ
- ❖ หลีกเลียงหลีกเลียงการนั่งพับเพียบ
- ❖ ขึ้นลงบันไดเท่าที่จำเป็น ผู้สูงอายุไม่ควรขึ้น-ลงบันได
- ❖ นอนเตียงแทนการนอนพื้นเพื่อไม่ต้องงอเข่ามาก
- ❖ นั่งเก้าอี้ที่สูงพอเข่าตั้งฉากเท้าถึงพื้น
- ❖ ออกกำลังกายที่ไม่มีผลต่อข้อเข่า เช่น การเดิน การปั่นจักรยาน

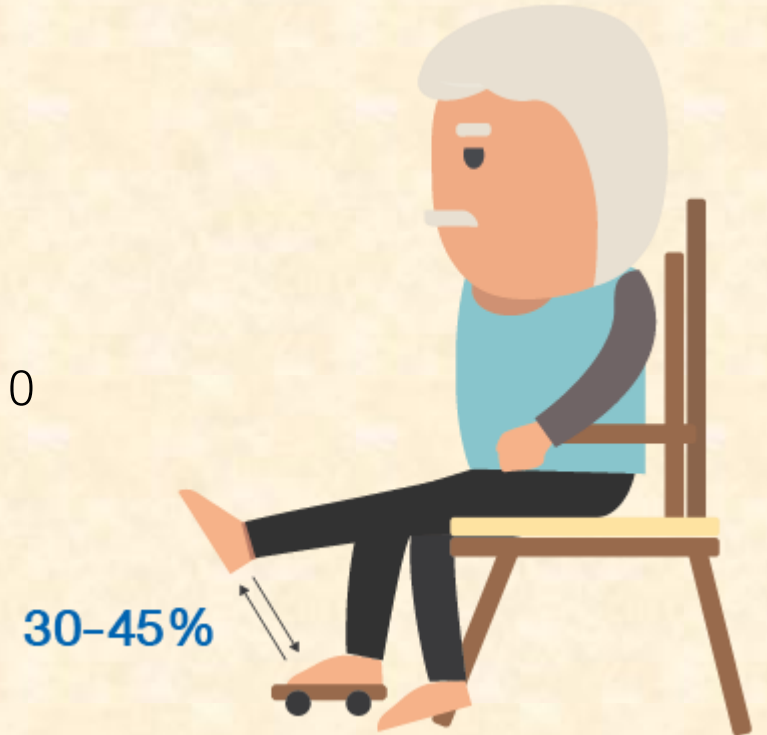
การบริหารข้อเข่า



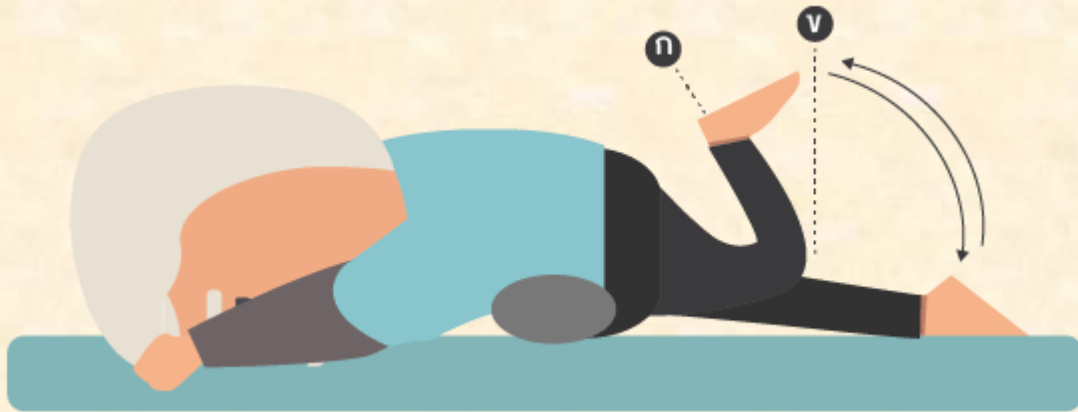
1. บริหารอยู่กับที่ (ควรทำในท่านอน)

- นอนหงาย วางเข่า 2 ข้างบนหมอน สันเท้าวางลงพื้น เกร็งกล้ามเนื้อหน้าขา (กดขาพับลงบนหมอนสันเท้าวางกับพื้น)
- นับ 1-10 พัก (นับ 1-10 = 1 ครั้ง) ทำทั้งหมด 10 ครั้ง ถ้าขณะที่บริหารมีอาการปวด ให้หยุดบริหาร

- ทำนั่ง นิ่งเก้าอี้ ก้นชิดและพิงผนัง ควรมีม้วนผ้ารองใต้ขาเหนือเข่า (ใกล้ขอบเก้าอี้ที่นั่ง) จะทำให้ตัวไม่แอ่นหรือหลังโก่งเหยียดเข่าตรง เกร็ง นับ 1-10 พัก (เวลาพักควรวางเท้าบนไม้รองเท้าเตี้ยๆ) แล้วนับ 1-10 ต่อทำจนครบ 10 ครั้งแล้วสลับข้าง



2. บริหารแบบเคลื่อนไหวที่เข้า



2.1 ท่าเหยียดเข้า

- ทำนอนหงาย นอนหงาย วางเขาลงบนหมอนข้าง (รองใต้ขาพับ) เกร็งกล้ามเนื้อหน้าขา เข้าเหยียดตรง (ส้นเท้าลอยจากพื้น ต้นขาอยู่กับที่ นับ 1-10 ทำจนครบ 10 ครั้ง)

2.2 ท่างอเข้า นอนคว่ำ

หมอนรองที่หน้าท้องบริเวณบั้นเอวกันและหลัง (ถ้านอนคว่ำไม่ได้ให้นอนตะแคง) ถ้าเข้ามีเสียงดังให้งอแค่ตั้งฉาก ถ้าไม่มีเสียงให้งอเต็มที่ การบริหารท่านี้ หากงอเข้าแม้เพียงเล็กน้อยก็มีอาการปวดให้หยุดทำ ต้องรักษาให้หายอักเสบก่อน



OPD 10