



กรมการแพทย์  
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

# ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขาธิการกรม กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร. 0-25918254 โทรสาร 0-2591-8266

e-mail : pr\_dms@yahoo.co.th www.dms.moh.go.th



## แพทย์เตือนนักกีฬาระวัง “โรคข้อเข่านักกระโดด”

โรงพยาบาลเลิดสิน กรมการแพทย์ เตือนนักกีฬากระโดดสูง บาสเก็ตบอล วอลเลย์บอล และผู้ที่เล่นกีฬาประเภทวิ่งหรือกระโดดเป็นประจำ ใ้ใจข้อเข่าก่อนเจ็บรุนแรง

นายแพทย์ณรงค์ อภิกุลวณิช รองอธิบดีกรมการแพทย์ และโฆษกกรมการแพทย์ เปิดเผยว่าโรคข้อเข่านักกระโดด หรือ Jumper knee เป็นโรคที่พบบ่อยกับคนทั่วไปเพราะกิจวัตรประจำวันไม่จำเป็นต้องกระโดดหรือวิ่งด้วยความเร็วสูงอยู่เป็นประจำ แต่พบบ่อยในกลุ่มนักกีฬา เช่น นักกีฬากระโดดสูง นักบาสเก็ตบอล นักวอลเลย์บอล นักกีฬาวิ่งระยะสั้น ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ทำให้เกิดการกระชากของเส้นเอ็นใต้กระดูกสะบ้าจากการหดตัวของกล้ามเนื้อต้นขาอย่างรวดเร็วและรุนแรง ทำให้เส้นเอ็นเกิดการฉีกขาดในระยะแรกอาจฉีกขาดเล็กน้อย ที่มองด้วยตาเปล่าไม่เห็นและยังไม่รู้สึกถึงอาการเจ็บปวดหรือปวดเฉพาะเวลาเดินหรือวิ่งเท่านั้น แต่ถ้ายังทำกิจกรรมเดิมๆจะเป็นการกระตุ้นให้เกิดการฉีกขาดและเจ็บปวดมากขึ้น ทำให้เกิดอาการปวดอยู่ตลอดเวลา แม้ในเวลา นั่งพักเฉยๆ ซึ่งอาการจะต่างจากผู้ที่เป็โรค ข้อเข่าเสื่อมที่ปวดตื้อๆขจัดๆในข้อเข่า โดยเฉพาะเข่าทางด้านใน และปวดมากเมื่อก้าว

นายแพทย์สมพงษ์ ตันจริยภรณ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเลิดสิน กรมการแพทย์ กล่าวว่าเมื่อมีอาการสามารถปฐมพยาบาลด้วยการประคบน้ำแข็งประมาณ 5-10 นาที เพื่อลดอาการอักเสบและลดปวด แล้วพักอยู่ในท่าเหยียดเข่าตรง โดยพันผ้าเพื่อประคองข้อเข่าและลดการใช้งานของเส้นเอ็น ที่สำคัญควรพักการทำกิจกรรมที่กระตุ้นให้เกิดอาการ แต่ถ้าไม่ดีขึ้นควรพบแพทย์ เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและรักษา รวมทั้งอาจต้องทำการรักษาทางกายภาพบำบัด เช่นการรักษาโดยใช้คลื่นเหนือเสียง (อัลตราซาวด์) เครื่องเลเซอร์ และการออกกำลังด้วยวิธีต่างๆ โดยนักกายภาพบำบัดเป็นต้น เพื่อรักษาจุดที่อักเสบและกระตุ้นให้เส้นเอ็นที่ฉีกขาดนั้นซ่อมแซมตัวเองเร็วขึ้น สำหรับการป้องกันทำได้โดยหลีกเลี่ยงการวิ่งที่ต้องกระโดด หลีกเลี่ยงพื้นที่แข็ง เพื่อลดแรงกระแทกกระดูกที่ข้อเข่า และควรบริหารกล้ามเนื้อต้นขาให้แข็งแรงอยู่เสมอ

\*\*\*\*\*

- ขอขอบคุณ-

8 กุมภาพันธ์ 2561