

ปวดบริเวณน่อง ไม่ใช่โรคข้อเข่าเสื่อม

แพทย์เผยอาการปวดบริเวณน่อง เป็นการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อด้านหลังต้นขา ไม่ใช่ข้อเข่าเสื่อม พบได้บ่อยในนักกีฬา เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล นักวิ่ง นักเต้น เหตุจากใช้กล้ามเนื้อมากเกินไปทำให้บางส่วนฉีกขาดและอักเสบ

นายแพทย์ณรงค์ อภิกุลวณิช รองอธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า อาการปวดบริเวณน่อง คนทั่วไปมักเข้าใจว่าเป็นอาการของโรคข้อเข่าเสื่อม แต่แท้จริงแล้วเป็นการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อด้านหลังต้นขา บริเวณใกล้น่อง ซึ่งเกิดจากการใช้งานของกล้ามเนื้อมากเกินไป ทำให้อักเสบ เช่น การวิ่งเร็วหรือการวิ่งเร็ว สลับกับหยุดวิ่งแบบฉับพลันอย่างต่อเนื่อง

การเล่นกีฬาประเภทวิ่งหรือกระโดด ซึ่งพบได้ทั่วไปโดยเฉพาะนักวิ่ง นักกีฬา นักเต้น โดยพฤติกรรมดังกล่าวทำให้กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังถูกฉีกกระชาก จนกล้ามเนื้อบางส่วนฉีกขาดและเกิดการอักเสบขึ้น รวมถึงการนั่งทำงานเป็นเวลานาน เพราะกล้ามเนื้อต้องอยู่ในท่าที่หักเกร็งโดยไม่ขยับเขยื้อนนานจนกล้ามเนื้อตึง ทำให้เกิดการแพลงหรืออักเสบได้ง่าย ซึ่งระดับความรุนแรงจากการอักเสบแบ่งเป็นระดับเล็กน้อยและหายได้จนถึงกล้ามเนื้อฉีกขาดทั้งหมดและใช้เวลานานในการรักษา สำหรับอาการที่พบจากการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อด้านหลังต้นขา คือ ปวดแปลบที่กล้ามเนื้อต้นขาแบบเฉียบพลัน บวมในช่วง 2-3 ชั่วโมง แรกหลังได้รับบาดเจ็บ พกน้ำหรือมีสีผิดปกติที่ขาด้านหลังได้หัวเข่าในช่วง 2-3 วันแรก และกล้ามเนื้อด้านหลังต้นขาอ่อนแรงนานเป็นสัปดาห์ ซึ่งจะต่างจากโรคข้อเข่าเสื่อมที่มีอาการข้อเข่าฝืด ตึง ปวดบริเวณข้อและมีเสียงในข้อเข่าเวลาขยับเคลื่อนไหว เนื่องจากการสึกหรอของข้อต่อภายหลังการใช้งานมานานและอายุที่มากขึ้น

นายแพทย์สมพงษ์ ตันจริยภรณ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเลิดสิน กรมการแพทย์ กล่าวว่า การรักษาผู้ที่มีอาการปวดบริเวณน่อง เพื่อซ่อมแซมการฉีกขาดภายในกล้ามเนื้อ ทั้งนี้แพทย์ที่ทำการรักษาอาจจำเป็นต้องเอกซเรย์หรือเอ็มอาร์ไอ เพื่อดูระดับความรุนแรงและตำแหน่งของกล้ามเนื้อที่ฉีกขาด สำหรับวางแผนในการรักษาได้ถูกต้อง การรักษาผู้ที่มีอาการดังกล่าวแบ่งออกเป็น 3 วิธี วิธีแรกคือ การรักษาแบบไม่ผ่าตัด

โดยหยุดกิจกรรมที่ทำให้เกิดการอักเสบเพิ่มขึ้น ใช้ถุงน้ำแข็งประคบประมาณ 20 นาที อย่าน้ำแข็งสัมผัสกับผิวหนังโดยตรง แล้วพันข้อด้วยผ้าพันแบบยืดหยุ่น และนอนพักยกขาให้สูงเหนือหัวใจเพื่อลดอาการบวม แพทย์อาจแนะนำให้ใช้ไม้เท้าเพื่อหลีกเลี่ยงการลงน้ำหนักที่ขาหรือใส่เฝือกในช่วงสั้นๆ ซึ่งจะช่วยให้ขาอยู่ในตำแหน่งปกติ วิธีที่สองคือ การรักษาโดยกายภาพบำบัด

ด้วยการเหยียดแบบเบาๆ ช่วยฟื้นฟูช่วงการงอเหยียดและออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ซึ่งแพทย์จะให้คำแนะนำว่าเมื่อใดจะสามารถกลับไปทำกิจกรรมหรือเล่นกีฬาได้อย่างปลอดภัย และวิธีสุดท้ายคือ การรักษาด้วยการผ่าตัดเมื่อเส้นเอ็นฉีกขาดจากกระดูกอย่างสมบูรณ์ และเพื่อซ่อมแซมการฉีกขาดภายในกล้ามเนื้อ สำหรับการป้องกัน

สามารถทำได้โดยอบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังเล่นกีฬา ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ดื่มน้ำให้เพียงพอ ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและป้องกันการขาดน้ำ ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดตะคริว ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายและหมั่นเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ เพื่อเพิ่มความแข็งแรง อีกทั้งเสริมความยืดหยุ่นให้แก่กล้ามเนื้อด้านหลังต้นขาได้อีกด้วย

- ขอขอบคุณ-

19 มีนาคม 2561