OSTEOARTHRITIS OF THE HIP กระดูกข้อสะโพกเสื่อม



โรคข้อเข่าเสื่อม (degenerative joint disease) เป็นโรคที่ข้อต่ออักเสบ เจ็บปวดและข้อติด มักจะส่งผลต่อหัวเข่า สะโพก มือ และกระดูกสันหลัง ข้อต่อเหล่านี้ประกอบด้วยกระดูกอ่อน ซึ่งเป็นโครงสร้างที่ช่วยรองรับจุดที่กระดูกทั้งสองมาบรรจบกัน เมื่อโรคข้อเข่าอักเสบเกิดขึ้น หมอนกระดูกอ่อนจะสูญเสียความสามารถในการรองรับข้อต่อและกระดูกกัน โรคกระดูกอ่อนขั้นรุนแรง หมอนรองจะเสื่อมสภาพอย่างสมบูรณ์ โรคข้อเข่าเสื่อมไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ น้ำหนักและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออาจช่วยชะลอการเริ่มต้นของโรคและปรับปรุงความยืดหยุ่น หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ต้องใช้กำลังเช่นกีฬา

สาเหตุ



โรคข้อเข่าเสื่อมเกิดจากอายุ การบาดเจ็บ บาดแผล และ ปัจจัยอื่น ๆ โรคข้อเข่าเสื่อมเป็นเรื่องปกติมากในคนอายุ 70ปี สามารถเกิดขึ้นได้ตั้งแต่อายุยังน้อยในผู้ที่มีน้ำหนักเกิน มันส่งผลกระทบทั้งชายและหญิง

อาการ





โรคข้อเข่าเสื่อมค่อยๆพัฒนา อาการแรกอาจจะเป็นการปวดมักจะอยู่ที่ส่วนหน้าของต้นขาหรือขาหนีบ เจ็บปวดแย่ลงด้วยการออกกำลังกายและหยุดระหว่างพักผ่อน บางครั้งความเจ็บปวดจะร้าวไปที่ก้นหรือส่วนล่างของต้นขา การข้อติดในตอนเช้าอาจเกิดขึ้นได้ แต่จะหายไปในระหว่างวัน เมื่อโรคข้อเสื่อมแย่ลง ข้อต่อก็จะยืดหยุ่นน้อยลง ข้อสะโพกจะกดเจ็บและอาจรู้สึกเกร็งได้ในระหว่างการเคลื่อนไหว

วินิจฉัย

การวินิจฉัยของแพทย์ขึ้นอยู่กับอาการและการตรวจร่างกาย สัญญาณที่สำคัญที่สุดโรคในระยะแรกคือไม่สามารถหมุน ขาไปทางศูนย์กลางของร่างกาย แพทย์

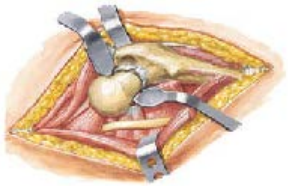
อาจทำการเอ็กซ์เรย์ข้อสะโพกหรือทำการทดสอบเพิ่มเติมเพื่อแยกแยะความเจ็บป่วยอื่น ๆ ที่อาจส่งผลต่อข้อต่อสะโพก การทำMRI ของสะโพกอาจทำได้หากพิจารณาการผ่าตัด



การรักษา

เป้าหมายการรักษาคือการควบคุมความเจ็บปวดและรักษาความคล่องตัว ประเภทของการรักษาขึ้นอยู่กับไลฟ์สไตล์และระดับของโรคข้อเข่าเสื่อม การรักษาน้ำหนักให้แข็งแรงเป็นสิ่งสำคัญมาก โรคข้อเข่าเสื่อมเล็กน้อยอาจต้องออกกำลังกายเพื่อปกป้องข้อสะโพกและบางครั้งก็เป็นยารักษาอาการปวด แพทย์อาจสั่งยาแก้ปอักเสบNSAID ช่วยลดความเจ็บปวดแต่อาจมีผลข้างเคียง (เช่น กระเพาะอาหารปวดและมีเลือดออกหรือไต, ตับและหัวใจ) ผลิตภัณฑ์ที่จำหน่ายหน้าเคาน์เตอร์ เช่น กลูโคซามีนและคอนโดรอิตินเป็นที่นิยมแต่ยังไม่ได้รับการพิสูจน์ว่ามีประสิทธิภาพ แผ่นทำความร้อน แช่น้ำอุ่น และประคบเย็นอาจช่วยบรรเทาได้ แพทย์อาจกำหนดโปรแกรมกายภาพบำบัดและยา (ยาแก้ปวดและยาแก้อักเสบ)สำหรับโรคที่รุนแรงมากขึ้น การออกกำลังที่มีแรงกระแทกต่ำโดยเฉพาะการว่ายน้ำอาจช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ อุปกรณ์เช่นไม้เท้าหรือไม้ค้ำยันอาจลดการกดทับบนสะโพก การแก้ไขความแตกต่างของความยาวของขาด้วยการยกส้นเท้าช่วยหากวิธีนี้ใช้ไม่ได้ผล ให้ผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกแทนอาจถูกเสนอให้เป็นทางเลือกสุดท้าย

ควรไม่ควร





✓ใช้ยาของคุณตามที่แพทย์สั่ง

✓ทำกายภาพบำบัดเพื่อรักษาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความยืดหยุ่นของข้อต่อ

✓เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตเพื่อลดความรู้สึกไม่สบายและแรงกดบนข้อต่อสะโพกที่ได้รับผลกระทบ

✓ควรลดน้ำหนักหากคุณมีน้ำหนักเกิน

✗อย่าทำงานหรือกิจกรรมกีฬาที่ทีผลกระแทกกับข้อสะโพก

อ้างอิงข้อมูล : Fred Ferri.(2011).Ferri's Netter Patient Advisor.Retrived April 29, 2019, from www.netterreference.com