



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๕๙-๕๐๐๐
ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๖๕๘-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์บ้านเมือง ฉบับประจำวันที ๘ เดือนมิถุนายน พ.ศ.๒๕๕๗ หน้า ๖ มูลค่าข่าว ๑๐๖,๒๕๕.-

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

‘เอ็นไอวีหน้าเข่าอีก’ อุบัติเหตุจากกีฬาที่ควรระวัง!

การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา หรือการเล่นล้ม ในระหว่างการเดินในลักษณะที่ทำให้หัวเข่าบิดพลิก จนเกิดการบาดเจ็บของเอ็นไขว้หน้าของเข่า เมื่อ บิดข้อเข่าจะรู้สึกเข่าอ่อนจะล้ม เกิดอาการปวดเข่า และอาจจะมีการฉีกขาดของหมอนรองกระดูกข้อ เข่า หรือกระดูกอ่อนผิวข้อร่วมด้วย นำไปสู่ภาวะ ข้อเข่าเสื่อมได้ ผู้ป่วยที่มีอายุน้อยและต้องการ ใช้เข่าในชีวิตประจำวันได้ตามปกติควรได้รับการ รักษาโดยการผ่าตัดนำเอ็นส่วนอื่นของร่างกาย มาทดแทนเอ็นไขว้หน้าที่ขาดไป ปัจจุบันการผ่าตัด เอ็นไขว้หน้าผ่านกล้ามเนื้อหลายวิธี และมีการพัฒนา วิธีรักษาผ่าตัดอย่างต่อเนื่อง เพื่อที่จะทดแทน ตำแหน่งและเลียนแบบหน้าที่และการทำงานของ เอ็นไขว้หน้าให้ได้ใกล้เคียงของเดิมมากที่สุด

น.พ.บัณฑิต รุ่งนิม อาจารย์สาขาศัลยกรรม

งอเหยียดเข่าได้ไม่สุด เพราะเอ็นไขว้หน้าเป็นเอ็นยึด ข้อเข่าที่สำคัญภายในเข่า ช่วยเพิ่มความมั่นคงของเข่า ในการบิดหรือหมุนข้อเข่า คนที่ไม่มีเอ็นไขว้หน้าหรือ เอ็นไขว้หน้าฉีกขาด เวลาหมุนข้อเข่าจะรู้สึกเข่าอ่อน จะล้มและเกิดการปวดเข่ามาก

การตรวจวินิจฉัยแบบเอกซเรย์แบบธรรมดาจะ ไม่พบว่าเอ็นฉีกขาดเพราะไม่มีการแตกหักของกระดูก ต้องทำการเอกซเรย์ด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า (MRI) ซึ่งในเบื้องต้นเมื่อได้รับการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา หรืออุบัติเหตุ ควรได้รับการรักษาทางยา และลดการ เคลื่อนไหวข้อเข่าเพื่อลดการอักเสบที่เกิดขึ้นในเข่าให้เร็ว ที่สุด จากนั้นจะต้องมีการประเมินเพื่อดูว่าเอ็นไขว้หน้า ฉีกขาดมากน้อยแค่ไหน ในกรณีที่มีกรบาดเจ็บไม่มาก แนะนำให้ฟื้นฟูกล้ามเนื้อรอบข้อเข่าโดยวิธีกายภาพบำบัด แต่เมื่อแพทย์วินิจฉัยแล้วพบว่าเข่ามีอาการไม่มั่นคงก็



กระดูก ศูนย์การแพทย์ปัญญาทันตกรรม สุขประทุม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เผยว่า ผู้ป่วยที่ได้รับการบาดเจ็บเอ็นไขว้หน้าฉีกขาดจากอุบัติเหตุหรือ การเล่นกีฬาและเกิดเข่าพลิกอย่างรุนแรงจะปวดเข่า ในทันที ข้อเข่าจะขวมขึ้นเนื่องจากมีเลือดออกภายใน เข่า ถ้าล้มและเข่าได้รับการกระทบอย่างแรงจะไม่สามารถบิดเข่ากลับเองได้ ซึ่งมักจะพบได้บ่อยจากการบาดเจ็บระหว่างเล่นกีฬาที่ต้องมีการวิ่ง กระโดด หมุนตัว กระแทก ในช่วงจังหวะของการลงน้ำหนักตัว สู้พื้นผิวดำที่ผิดปกติทำให้เข่าบิด เช่น กีฬาแบดมินตัน ฟุตบอล ฟุตซอล บาสเกตบอล เทควันโด เมื่อได้รับบาดเจ็บแล้วจะส่งผลให้มีอาการปวดเข่า เดินลำบาก โดยเฉพาะการเดินขึ้น-ลงบันไดหรือที่ลาดชันจะปวด เข่ามาก เข่าไม่มั่นคง เข่าจะหลุดจากกัน หรือมีอาการเสียวในเข่า บางครั้งอาจจะพบเสียงลั่นในเข่า

จำเป็นต้องได้รับการผ่าตัด ซึ่งในปัจจุบันการรักษาทำได้ โดยวิธีการผ่าตัดเอ็นไขว้หน้าผ่านกล้อง เพราะเอ็นไขว้ หน้าขาดไม่สามารถต่อเองได้ ถ้าต้องการความมั่นคง ของเข่าที่มีการบิดหมุนร่วมด้วย ต้องสร้างเอ็นไขว้หน้า ขึ้นมาใหม่ด้วยวิธีการผ่าตัด โดยเอ็นที่สามารถนำมา สร้างแทนเอ็นไขว้หน้า ได้มาจากเอ็นจากกล้ามเนื้อต้น หลังข้อเข่า, บางส่วนของเอ็นลูกสะบ้า, และใช้เอ็นจาก ที่อื่นที่ไม่ใช่จากตัวผู้ป่วยเอง สำหรับข้อต่อของการผ่าตัด ผ่านกล้องคือ มีแผลผ่าตัดขนาดเล็ก การบาดเจ็บของ เนื้อเยื่อน้อยกว่า พื้นที่หลังผ่าตัดเร็วกว่า แพทย์มองเห็นพยาธิสภาพในข้อเข่าได้ชัดเจนผ่านเลนส์กล้อง เครื่องมือที่ใช้ในการผ่าตัดผ่านกล้องมีขนาดเล็กสามารถ สอดเข้าท่าผ่าตัดในขั้นที่แคบๆ ในเข่าได้ดีกว่า

การพักฟื้นหลังผ่าตัด นอกจากการรับประทานยา ตามที่แพทย์สั่งให้ครบตามเวลาแล้ว ผู้ป่วยควรใช้ไม้เท้า

ช่วยเดินเป็นเวลาประมาณ 4 สัปดาห์ เพื่อให้กล้ามเนื้อ ต้นขาแข็งแรง และให้เดินลงน้ำหนักได้เท่าที่ไม่เจ็บ ถ้าเดินแล้วมีอาการเจ็บแสดงว่าลงน้ำหนักมากเกินไป ให้ผ่อนน้ำหนักลง นอกจากนั้นให้บริหารร่างกายเพื่อ เสริมสร้างกล้ามเนื้อส่วนขาโดยการนั่งหรือนอนและ ยืดขาให้ตรงห่างไว้ กระดกปลายเข่าขึ้นลง ทำเซตละ 10 ครั้ง วันละ 3 รอบ หลังจากผ่าตัดเข้า 3-4 สัปดาห์ เริ่มให้ออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยานอยู่กับที่, นั่ง หรือนอนและถ่วงน้ำหนักที่ข้อเข่าด้วยถุงทรายเยียด ขาให้ตรงและยกขาขึ้นค้างไว้, ว่ายน้ำ, ปั่นจักรยานอยู่กับ ที่ และไม่ควรเดินหรือนั่งห้อยขาเป็นเวลานานๆ สามารถปล่อยไม้เท้าช่วยเดินได้ภายใน 2-3 เดือน หลังจากนั้นผู้ป่วยเกือบทั้งหมดจะกลับไปใช้ชีวิตเป็น ปกติได้ หากต้องการกลับไปเล่นกีฬา ควรจะรออย่างน้อย 6 เดือนหลังผ่าตัด