

# สารบัญ

## PART

### 1

## สภาพของข้อ ตัวยอก "อายุภายนอก" ของคุณ

- ข้อไม่ดีทำให้แก่! ..... 14
- เหตุใดอาการบาดเจ็บบริเวณข้อจึงหายยาก? ..... 20

## PART

### 2

## เคลื่อนไหวเช่นนี้น้อยๆ จะทำให้ข้อเสียหายมาก!

- ระวัง! พฤติกรรมเสี่ยงที่ข้อจะได้รับความเสียหายได้ง่าย ..... 28
- ไชข้อสงสัยเกี่ยวกับการดูแลข้อ ..... 34
- ปกป้องข้อ ต้องเริ่มต้นด้วยท่าทางที่ถูกต้อง! ..... 42

## PART

### 3

## ป้องกันไม่ให้ข้อได้รับบาดเจ็บ จะวิ่ง กระโดด เดินอย่างแข็งแรงจนอายุ 100 ปี!

- 10 เคล็ดลับดูแลข้อ ..... 47
- กินให้ถูก ข้อยิ่งแข็งแรง! ..... 53
- ออกกำลังกายทุกวัน เพื่อส่วนหลังที่แข็งแรง ..... 56
- ทำออกกำลังกายข้อเข่า ..... 64
- ทำออกกำลังกายข้อเท้า ..... 70
- ทำสเตรซซิงข้อไหล่ ..... 74

PART

4

ข้อติดๆ ขัดๆ เจ็บกระดูก!

มหาสาเหตุดูว่า มีปัญหาที่ข้อส่วนไหน?

ข้อเข่า

- ① กระดูกอ่อนบริเวณกระดูกลูกสะบ้าอักเสบ.....84
- ② ข้อเข่าเคล็ด.....87
- ③ ภาวะลดเสียดสีอักเสบ.....90
- ④ เอ็นข้อเข่าฉีกขาด.....93
- ⑤ หมอนรองกระดูกเข่าฉีกขาด.....96
- ⑥ กระดูกเข่าหัก.....98
- ⑦ กระดูกตาย.....100
- ⑧ โรคปุ่มกระดูกหน้าแข้งอักเสบ.....102

ข้อสะโพก

- ① ข้อสะโพกเคล็ด.....105
- ② กระดูกสะโพกหัก.....107
- ③ Articular labrum ฉีกขาด.....109
- ④ กระดูกข้อสะโพกตาย.....111
- ⑤ ภาวะลดเสียดสีอักเสบ.....114
- ⑥ กระดูกต้นขาหัก.....117

ข้อเท้า

- ① ข้อเท้าเคล็ด.....119
- ② ฟังผิดได้ฝ่าเท้าอักเสบ (โรครองช้ำ).....122
- ③ แผ่นรองสันเท้าบาดเจ็บ.....125

④ กระจุกหรือกระจุกอ่อนแตก .....	127
⑤ กลุ่มอาการกดทับ .....	129
⑥ กระจุกกลางฝ่าเท้า ท่อนที่ 5 หัก.....	131
⑦ กระจุกกลางฝ่าเท้าหัก.....	133

### ข้อไหล่

① ฤงลดเสียดสีอักเสบ.....	135
② เอ็นข้อไหล่อักเสบ.....	137
③ เอ็นข้อไหล่ฉีกขาด.....	139
④ ข้อไหล่หลุด.....	142
⑤ ข้อต่อหลุด.....	145
⑥ กระจุกไหปลาร้าหัก.....	147
⑦ กระจุกต้นแขนหัก.....	149

### ข้อศอก

① ปวดข้อศอกด้านนอก.....	151
② ปวดข้อศอกด้านใน.....	154
③ ฤงลดเสียดสีอักเสบ.....	157
④ ข้อศอกหักง่าย.....	159
⑤ อาการปวดชาบริเวณข้อศอก นิ้วนาง นิ้วก้อย.....	162
⑥ โรคกระจุกอ่อนที่เกิดเฉพาะในเด็กเล็ก.....	165
⑦ หนูในข้อ.....	167

## มือและข้อมือ

① เอ็นข้อมืออักเสบ.....	169
② นิ้วล็อก .....	172
③ การกดทับเส้นประสาทบริเวณข้อมือ .....	175
④ เอ็นฝ่ามือฉีกขาด .....	178
⑤ กระจุกข้อมือหัก .....	180
⑥ กระจุกฝ่ามือหัก .....	182
⑦ กระจุกนิ้วและกระจุกฝ่ามือหัก .....	184
⑧ เอ็นเคล็ดหรือฉีกขาด.....	186

## คอ เอว และหลัง

① กล้ามเนื้อหรือเอ็นบาดเจ็บหรือเคล็ด .....	188
② โรคหมอนรองกระดูกเคลื่อนทับเส้นประสาท .....	191
③ หมอนรองกระดูกเคลื่อนทับไขสันหลัง .....	194
④ กระจุกสันหลังเคลื่อน.....	197
⑤ กระจุกสันหลังหัก.....	200
⑥ หมอนรองกระดูกติดแข็ง .....	203
⑦ เนื้องอกที่กระดูกสันหลัง .....	205
⑧ ปวดหลังจากสภาพจิตใจ .....	207

คอลัมน์พิเศษ 3 นาทีกับ “ข้ออักเสบจากการเสื่อม”.....	209
---	-----

**PART****5****ไม่ควรรีบตัดสินใจผ่าตัด การรักษาอย่างถูกวิธี  
จะไม่ทำให้เกิดผลเสียภายหลัง!**

- การรักษาอาการบาดเจ็บแบบต่างๆ.....212
- การรักษาด้วยการออกกำลังกาย.....215
- การรักษาทางกายภาพ.....218
- การลดน้ำหนักและการรักษาด้วยยา.....222
- การรักษาด้วยวิธี Orthokine.....225
- ไขข้อสงสัย เกี่ยวกับการรักษาข้อ.....228

**คอลัมน์พิเศษ**

- 3 นาทีกับ “ข้ออักเสบประเภทโรคข้อรูมาตอยด์”.....237
- 3 นาทีกับ “ข้ออักเสบจากโรคเกาต์”.....239



## สภาพของข้อ ตัวบอ "อายุภายนอก" ของคุณ

“ข้อ” มีความสำคัญอย่างมากต่อร่างกายคนเรา หากข้อไม่แข็งแรงก็จะไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ อีกทั้งยังทำให้ท่าทางของคุณผิดไปจากปกติ ส่งผลให้ดูแก่กว่าวัยมากกว่าความเป็นจริง ! ขณะเดียวกัน ข้อมักเกิดอาการบาดเจ็บได้ง่าย โดยเฉลี่ยใน 4 คนจะมี 1 คนที่มีปัญหาเกี่ยวกับข้อ อาการบาดเจ็บที่ข้อจะรักษาหายยาก ฉะนั้น การลงมือป้องกันด้วยวิธีต่างๆ ไม่ว่าจะปลูกฝังการออกกำลังกาย ฝึกสเตรซซิง ฝึกเวตเทรนนิ่ง (Weight training) ให้เป็นนิสัยจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง หากข้อได้รับบาดเจ็บ ก็ควรรีบรักษาโดยเร็วตามการวินิจฉัยที่ถูกต้องวิธี ไม่ควรรอช้า