

## สมุดคู่มือผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมที่มีน้ำหนักเกิน



โดย

นางสาวสมฤทัย ปานเจริญ

นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

คำนำ

การมีร่างกายจิตใจที่สมบูรณ์แข็งแรง ย่อมส่งผลให้บุคคลสามารถดำเนินกิจกรรมประจำวันได้เป็นปกติ และดำรงอยู่ในสังคมได้ดี ซึ่งในปัจจุบันพบว่าผู้สูงอายุมีภาวะข้อเข่าเสื่อมเพิ่มมากขึ้น ตามความชราภาพ และน้ำหนักที่มากขึ้น จึงเชื่อว่าปัจจัยสำคัญประการหนึ่ง คือการเสื่อมสภาพของกระดูกอ่อนผิวข้อเนื่องจากการมีน้ำหนักเกิน ข้อเข่าต้องแบกรับแรงกดมากขึ้น ทำให้เกิดโรคข้อเข่าเสื่อมได้เร็วขึ้น

คู่มือผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมที่มีน้ำหนักเกินฉบับนี้ จึงเป็นแนวทางในการควบคุมน้ำหนักโดยการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม ในผู้สูงอายุสูงอายุข้อเข่าเสื่อมที่มีน้ำหนักเกิน ถ้าผู้สูงอายุสามารถควบคุมน้ำหนักได้จะช่วยชะลอความเสื่อมยืดอายุการใช้งานบรรเทาอาการปวดลดการใช้ยาแก้ปวด และการทำหน้าทีของข้อเข่าดีขึ้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินกิจกรรมประจำวันได้อย่างปกติ ก้าวสู่ชีวิตที่มีคุณค่าและมีความสุขต่อไป

สมฤทัย ปานเจริญ

ผู้จัดทำ

ผนวก ซ  
ตัวอย่างคู่มือผู้ป่วย

| สารบัญเรื่อง                                | หน้า  | วัตถุประสงค์ : ภายหลังจากอ่านคู่มือฉบับนี้จบ ผู้อ่าน           |
|---------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------|
| ตอนที่1 ความรู้เกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อม    | 1-5   | 1.มีความรู้เกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อม                           |
| ตอนที่2 การควบคุมน้ำหนักกับโรคข้อเข่าเสื่อม | 6     | 2.มีความรู้เกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนักของผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อม |
| ตอนที่3 การปฏิบัติตนในด้านการรับประทานอาหาร | 7-20  | 3.มีทักษะในการเลือกชนิดอาหารและรับประทานอาหารได้ถูกต้องเหมาะสม |
| ตอนที่4 การปฏิบัติตนในด้านการออกกำลังกาย    | 20-35 | 4.มีทักษะในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง                            |

# โรคข้อเข่าเสื่อม

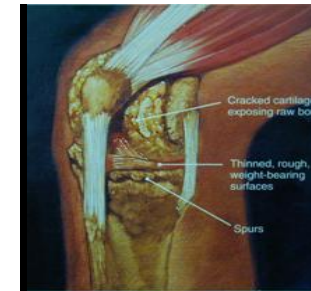
ปกติ                      เข่าโก่ง                      เข่าฉิ่ง

## ตอนที่1 ความรู้เกี่ยวกับโรคข้อเข่า

ข้อเข่าเป็นข้อที่ใหญ่และน้ำหนักมากที่สุดของร่างกายและก่อให้เกิดปัญหาข้อเข่าเสื่อมได้มากที่สุด เพราะข้อเข่าต้องรับน้ำหนักตลอดเวลาที่ยืนและทำกิจกรรมต่างๆ



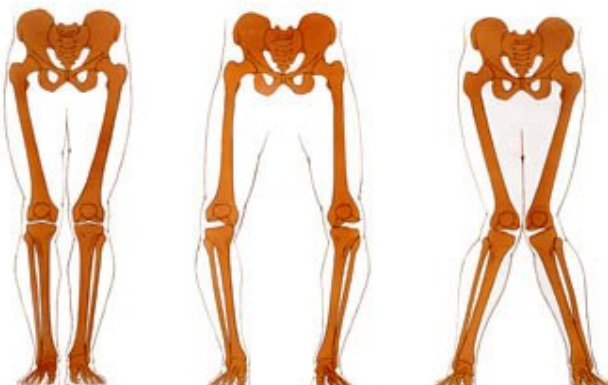
ข้อเข่าปกติ



ข้อเข่าเสื่อม

โรคข้อเข่าเสื่อมหมายถึง

โรคที่มีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้าง เกิดการฉีกขาด และทำลายข้อคือกระดูกอ่อนของผิวข้อ และกระดูกในบริเวณใกล้เคียงเช่นขอบของกระดูกในข้อ และกระดูกใต้กระดูกอ่อน รวมทั้งน้ำในข้อมีส่วนประกอบเปลี่ยนไป เมื่อผิวของกระดูกอ่อนหายไป จนทำให้ผิวข้อส่วนนั้นกลายเป็นเนื้อกระดูก เวลาข้อเข่าเคลื่อนไหวก็สัมผัสกับกระดูก



แบบบันทึกการออกกำลังกาย  
 ให้ใส่เครื่องหมายถูก✓ลงในช่องตรงกับท่าที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละวัน

| ท่าที่ใช้ในการ/วันที่/<br>ระยะเวลา | วันที่ในการออกกำลังกาย |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------------|------------------------|--|--|--|--|--|--|
|                                    |                        |  |  |  |  |  |  |

|                                                                                                                                                                                |                        |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| <b>ระยะทำให้ร่างกายอบอุ่น</b><br>1. ทำยืดกล้ามเนื้อต้นขา และน่อง<br><br>ใช้ระยะเวลา 10 นาที |                        |  |  |  |  |  |  |  |
| หรือ                                                                                        |                        |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. เดินบนทางราบ 5 นาที ใช้<br>ระยะเวลา 5 นาที<br>                                           |                        |  |  |  |  |  |  |  |
| อัตราการเต้นของชีพจร(ระยะทำ<br>ให้ร่างกายอบอุ่น)                                                                                                                               |                        |  |  |  |  |  |  |  |
| ให้คะแนนความเหนื่อย(ระยะทำ<br>ให้ร่างกายอบอุ่น)                                                                                                                                |                        |  |  |  |  |  |  |  |
| ใช้ในการ/วันที่/ระยะเวลา                                                                                                                                                       | วันที่ในการออกกำลังกาย |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                |                        |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>ระยะออกกำลังกาย<br/>           จริงจัง</b>                                                                                                                                  |                        |  |  |  |  |  |  |  |

|                                                                                                                                           |                        |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| 1.ทำบริหารกล้ามเนื้อ<br>เข่า<br>1.1.ท่าเหยียดขา<br> หรือ |                        |  |  |  |  |  |  |  |
|  หรือ                                                    |                        |  |  |  |  |  |  |  |
| ท่าถ่วงข้อเท้าด้วยถุงทราย  หรือ                          |                        |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.2.ท่างอขา<br> หรือ                                    |                        |  |  |  |  |  |  |  |
|  หรือ                                                  |                        |  |  |  |  |  |  |  |
| ท่าที่ใช้ในการ                                                                                                                            | วันที่ในการออกกำลังกาย |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                           |                        |  |  |  |  |  |  |  |
| ท่าถ่วงข้อเท้าด้วยถุง                                                                                                                     |                        |  |  |  |  |  |  |  |

|                                                                                                                                          |                        |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| ทราย                                                  |                        |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.3.ท่าเขย่งปลายเท้า<br>                              |                        |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.4.ท่าก้าวขึ้นบันได                                  |                        |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.ช่วงแอโรบิคใช้ระยะ<br>15 นาที<br>2.1.เดินเร็ว  หรือ |                        |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.2.ปั่นจักรยาน<br>                                 |                        |  |  |  |  |  |  |  |
| ท่าที่ใช้ในการ                                                                                                                           | วันที่ในการออกกำลังกาย |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                          |                        |  |  |  |  |  |  |  |
| อัตราการเต้นของชีพจร                                                                                                                     |                        |  |  |  |  |  |  |  |

|                                                                                                                                                                                                                         |                        |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| (ระยะออกกำลังกาย<br>อย่างจริงจัง)                                                                                                                                                                                       |                        |  |  |  |  |  |  |  |
| ให้คะแนนความเหนื่อย<br>(ระยะออกกำลังกาย<br>อย่างจริงจัง)                                                                                                                                                                |                        |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>ระยะกลับสู่สภาพปกติ</b><br>ใช้ระยะ 15 นาที<br><b>1. ทำยืดกล้ามเนื้อต้นขา</b> ประกอบด้วยท่าดังนี้<br><b>1.1. ทำยืนจับเก้าอี้</b><br> |                        |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>1.2. ทำนั่งเก้าอี้</b><br>                                                                                                        |                        |  |  |  |  |  |  |  |
| ท่าที่ใช้ในการ                                                                                                                                                                                                          | วันที่ในการออกกำลังกาย |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                         |                        |  |  |  |  |  |  |  |
| อัตราการเต้นของชีพจร                                                                                                                                                                                                    |                        |  |  |  |  |  |  |  |

|                                               |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| (ระยะกลับสู่สภาพปกติ )                        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ให้คะแนนความเหนื่อย<br>(ระยะกลับสู่สภาพปกติ ) |  |  |  |  |  |  |  |  |



คุณเป็นแบบนี้มั้ย



คุณลองรับประทานอาหารแบบนี้



รูปร่างจะเริ่มดีขึ้น

คุณรับประทานอาหารแบบไหนเชิญตอบด้านหลังค่ะ  
แบบบันทึกรายการอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน

| วันเดือนปี | มื้อ<br>อาหาร | รายการอาหาร | ปริมาณ<br>อาหาร |
|------------|---------------|-------------|-----------------|
|            | เช้า          |             |                 |
|            | ว่าง          |             |                 |
|            | กลางวัน       |             |                 |
|            | เย็น          |             |                 |
|            | เช้า          |             |                 |
|            | ว่าง          |             |                 |
|            | กลางวัน       |             |                 |
|            | เย็น          |             |                 |

แบบบันทึกรายการอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน

| วันเดือนปี | มื้อ<br>อาหาร | รายการอาหาร | ปริมาณ<br>อาหาร |
|------------|---------------|-------------|-----------------|
|            | เช้า          |             |                 |
|            | ว่าง          |             |                 |
|            | กลางวัน       |             |                 |
|            | เย็น          |             |                 |
|            | เช้า          |             |                 |
|            | ว่าง          |             |                 |
|            | กลางวัน       |             |                 |
|            | เย็น          |             |                 |