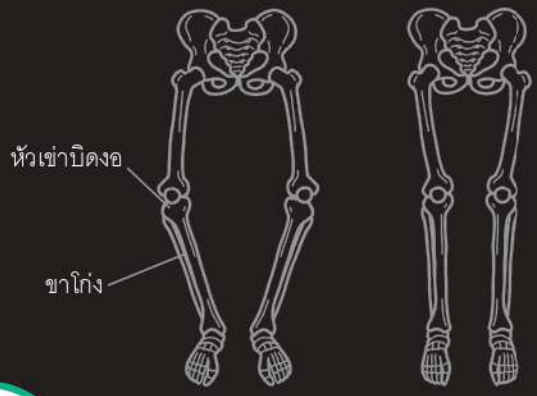
อ่านง่าย
ทำได้จริง

ความเจ็บปวดหายไป
ใจจะพากลับมาเดินได้อีกครั้ง

เข่าดี 100 ปี ชีวีสดใส

นายแพทย์ ทัตสึมิ อิจิโร เรียบเรียง

หมอผู้เชี่ยวชาญกระดูกข้อเข่า
โรงพยาบาลอิจิโนะมิยะนิชิ
ผู้อำนวยการศูนย์ข้อเข่าเทียม



ภาพประกอบ 4 สี

ความเจ็บปวดหายไป ใจจะพากลับมาเดินได้อีกครั้ง

เข่าดี 100ปี ชีวีสดใส

นายแพทย์ ทัตสึมิ อิจิโร

หมอผู้เชี่ยวชาญกระดูกข้อเข่า

โรงพยาบาลอิจิโนะมิยะนิชิ

ผู้อำนวยการศูนย์ข้อเข่าเทียม

คลิกสั่งซื้อได้ที่นี่ www.booktime.co.th

@booktime

สุขภาพใจ

บทนำ

“กฎของหัวเข่า 5 ข้อ” สไตล์ทัตสึมิ

สวัสดีครับทุกท่าน ผมชื่อทัตสึมิ อิจิโร แพทย์ศัลยกรรมกระดูก ศึกษาเฉพาะทางด้านข้อเข่าครับ ผมได้รับคำถามมากว่า 300 ข้อ รวมถึงจดหมายขอบคุณจากท่านที่อ่านเรื่อง “ขาและสะโพกดี 100 ปี” หนังสือที่ผมเขียนและวางแผงเดือนพฤศจิกายน ปีเรวะที่ 1 (ค.ศ. 2019) ครั้งนี้ผมเฝ้ารอมานานที่จะมอบหนังสือที่เน้นเรื่อง “หัวเข่า” เป็นหลัก ซึ่งจะตอบคำถามมากมายเหล่านั้น และหวังว่าหนังสือจะไปถึงท่านที่ประสบปัญหาเจ็บปวดเข่ามาก

ผมจะตอบคำถามข้อที่ถามมาเยอะ เล่าเรื่องการค้นพบวิธีรักษารูปแบบใหม่ในหลายปีที่ผ่านมานี้ รวมถึงวิธีดูแลสุขภาพเสียแต่เนิ่นๆ ที่ควรเสริมไว้

เวลาผ่านไปเร็วถึง 17 ปี ที่ผมตัดสินใจว่าจะตรวจรักษาข้อเข่าเท่านั้น

หลังคุยกับท่านที่เจอปัญหาเรื่องหัวเข่าทุกวัน ผมรู้สึกว่า “หัวเข่า” สำคัญต่อการช่วยให้เรามีชีวิตในรูปแบบของตนเองและใช้ชีวิตอย่างสุขสบายได้ถึง 100 ปี แต่พอเวลาผ่านไปปีแล้วปีเล่าหลายท่านจะเจอปัญหาเรื่อง “หัวเข่า” ผมจะดีใจมากถ้าหนังสือเล่มนี้แก้ปัญหาได้ **เราอาจพบหนทางแก้ปัญหาด้านสุขภาพต่าง ๆ ขึ้นมาได้อย่างน่าประหลาดใจระหว่างช่วยกันแก้ปัญหาเรื่อง “หัวเข่า” ก็ได้**

เมื่ออ่านจบ ผมจะแลกเปลี่ยนข้อมูลที่ไม่น่ามีโอกาสรู้จากที่อื่นมากนัก แล้วแชร์วิธีเสริมสร้าง “หัวเข่าให้มีอายุ 100 ปี” ดีกว่า ท่านจะรู้สึก “โชคดีจังที่อ่านเล่มนี้!”

เล่มนี้จะไขข้อสงสัยของท่านที่อ่านเรื่อง “ขาและสะโพกดี 100 ปี” บางส่วนเป็นเรื่องค่อนข้างเฉพาะทาง ถ้าคิดว่ายาก จงอ่านส่วนนั้นแบบผ่านๆ มันเป็นแค่ศัพท์เฉพาะ

แต่ท่านที่อยากรักษาอาการเจ็บข้อเข่า จงอ่านแค่ 4 วิธีที่ขาดไม่ได้กับ “กฎ 5 ข้อ” ที่ยกมาในเล่มนี้ให้ดี จะได้หยุดรักษาแบบประคับประคอง

“การรักษาแบบอนุรักษนิยมสไตล์ทัตสึมิ” ที่ยังมีอยู่ในอำเภออิจิโนะมิยะ จังหวัดไอจิ

ผมขอแนะนำตัวเล็กน้อยก่อนเข้าเนื้อหาสำคัญก่อนอันดับแรก ผมเป็น “หมอพิลึกพิกลหน่อยๆ” แต่ผมและคนอื่นรู้กันดี จึงจะมาเล่าวิธีคิดขั้นพื้นฐานเรื่องการรักษาและการใช้ชีวิตประจำวันของผมเองให้ฟัง ท่านที่ “รู้จักผมเป็นครั้งแรก” จะได้อ่านต่อเนื่อง

ผมอายุ 63 ปี เกิดในแถบคันไซเมื่อปี 1960 มีติดสำเนียงคันไซบ้าง ก่อนหน้านี้ ผมอาศัยในภูมิภาคคันโตมานานถึง 15 ปี แต่ก็ตัดจากภาษาแม่ไม่ขาด

เมื่อเดือนพฤษภาคม ปีศักราชเรวะที่ 2 (ค.ศ. 2020) ผมย้ายจากโรงพยาบาลกลางโชนันคามาคุระ จังหวัดคานากาว่า มายังศูนย์ข้อต่อเทียม โรงพยาบาลอิจิโนะมิยะนิชิ อำเภออิจิโนะมิยะ จังหวัดไอจิ แม่ของผมป่วยเป็นโรคสมองเสื่อมจากลิววี บอดี้ ผมเลยคิดว่าควรรักษาแม่ให้ดีขึ้นในอำเภออิจิโนะมิยะ พื้นที่ที่มีธรรมชาติอุดมสมบูรณ์จากแม่น้ำคิโซะดีกว่า จึงย้ายออกจากเมืองโชนันที่ผมรักมาก

พ่อของผมเสียชีวิตก่อนวัยอันควรตอนผมเรียนชั้นประถม แม่ตัวคนเดียวเลี้ยงผมกับน้องสาวที่อายุห่างกัน 2 ปี และยังมีย่า (แม่ของพ่อ) ที่ช่วยเลี้ยงดูฟูมฟัก ผมจึงอยากรักษาโรคสมองเสื่อมของแม่ให้ได้

คนไข้ของผมหลายท่านเป็นผู้สูงอายุ บางท่านในกลุ่มนี้ แม้อายุเลย 90 ปีแล้ว แต่ยินดีอยากผ่าตัดหัวเข่า เวลาพวกเขาคุยกัน ก็ไม่พบอาการสมองเสื่อมเลย ผมจึงเก็บข้อมูลจากการถามคนไข้กลุ่มนี้ว่า “ท่านใช้ชีวิตจวบจนบัดนี้ได้อย่างไร”

จากข้อมูลที่มี ผมรู้สึกว่าใครที่ใช้ชีวิตแบบได้สัมผัสพื้นดินจะมีอาการสมองเสื่อมน้อย ผมจึงลองออกไปสัมผัสกลางแจ้งด้วยวิธีนั้นวิธีนี้เองบ้าง พร้อมรับมือกับภาวะสมองเสื่อมของแม่ไปด้วย

สาเหตุที่ผม “ไม่ผ่าตัดให้ทันที”

ไม่ว่าจะสมัยที่ผมตรวจรักษาที่โซนันหรือตอนนี้เอง แผนกผู้ป่วยนอกในช่วงแรก มีคนไข้จากทั่วประเทศญี่ปุ่น แล้วมีคนไข้จากต่างประเทศในเวลาต่อมา ถ้าดูจากแผนที่ประเทศญี่ปุ่น จังหวัดไอจิตั้งอยู่เกือบกึ่งกลาง ตั้งแต่ผมย้ายมาโรงพยาบาลอิจิโนะมิยะนิชิ คนไข้จำนวนไม่น้อยดีอกดีใจว่า “คามาคุระอยู่ไกล แต่ตอนนี้อยู่ใกล้แล้ว”

แม้แต่ตอนนี้เอง ในฐานะผู้เชี่ยวชาญด้านข้อเข่า ผมมองว่าต่อให้เปลี่ยนที่ตรวจรักษา แต่ได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ใช้โปรแกรมตรวจรักษาที่ดีที่สุด จึงไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงเป็นพิเศษ

เราอัปเดตนวัตกรรมเทคโนโลยีด้านการผ่าตัดอยู่เสมอตามเกณฑ์มาตรฐานโลก จึงคง “การรักษาที่โดดเด่นและการรักษาขั้นพื้นฐาน” ตัวหลักไว้ไม่เปลี่ยน

ผมจะพูดคุยกับคนไข้ที่ประสบปัญหาเรื่องข้อเข่า คอยรับฟัง และร่วมค้นหาสาเหตุเพื่อระงับอาการเจ็บปวด

เรื่องง่ายแค่นี้ ไม่เห็นมีอะไรแปลกใช่ไหมครับ

สาเหตุที่ผม “ไม่ผ่าตัดให้ทันที” เพราะผมเห็นว่าขนาดคนไข้ที่กระดูกอ่อนเสื่อมหมดแล้วยัง “ฟื้นฟูกลับมา” ได้ ผมเองก็ตกใจกับเรื่องนี้ และเรียนรู้จากคนไข้หลายคนว่าคนที่ค้นหาสาเหตุของหัวเข่าเสื่อม แล้วต่อสู้กับมันจนก้าวข้ามมาได้จะรักษาด้วยตัวเอง

แต่การสั่งให้ทำอย่างนั้นไม่ใช่เรื่องดี ผมไม่บังคับคนที่ไม่อยากรู้สาเหตุ ส่วนคนที่ไม่มีเวลาผมจะให้แก้ปัญหาด้วยการผ่าตัด ไม่เป็นไรครับ ผมยังชอบผ่าตัดหัวเข่าจนตอนนี้ จะผ่าให้ดีที่สุดถ้าจำเป็น

รายละเอียดอยู่ในบทต่อๆ ไป **แล้วยังมีผู้ป่วยอีกจำนวนไม่น้อยที่เลือกไม่เข้ารับการผ่าตัด แต่ระงับอาการปวดด้วย “วิธีรักษาแบบอนุรักษนิยมสไตล์ทัตสึมิ” 4 ข้อ จนกลับมาเดินและทำกิจกรรมได้เหมือนเคย**

ส่วนใหญ่ ท่านที่ก้าวข้ามอาการปวดและรักษาจนหายเป็นคนไข้ที่ระงับอาการปวดได้ช่วงแรก และตั้งใจว่า “ไม่ผ่าตัด” เพื่อให้กลับมาเดินได้อีกครั้งสมความปราถนา พวกเขาไม่ได้คิดเช่นนั้นเอง แต่แพทย์ที่ตรวจรักษาก่อนหน้านี้บอก ถ้าอาการปวดหายไปหลังปรับแก้ “สาเหตุ” แล้วกลับมาขยับเคลื่อนไหวได้ ก็ไม่ต้องผ่าตัด

ต้องคุยกับคนไข้ที่ “มาตรวจครั้งแรก”

ที่โรงพยาบาลอิจิโนะมิยะนิชิ ผมจะ **“คุยเรื่องหัวเข่าตอนตรวจครั้งแรก”** ประมาณ 1 ชั่วโมง กับท่านที่มาตรวจครั้งแรกในแผนกผู้ป่วยนอกพร้อมหน้าสมาชิกครอบครัวที่มาด้วย

ผมจะอธิบายสาเหตุของหัวเข่าที่เสื่อมลงและสอนวิธีอ่านฟิล์มเอกซเรย์ ต่อด้วยข้อดีข้อเสียของ “การรักษาหัวเข่าแบบอนุรักษนิยม” ที่ไม่ต้องผ่าตัด และ “การผ่าตัด” คนไข้จะได้ตัดสินใจเอง ส่วนคนไข้ที่ไม่รู้จะทำอย่างไร ผมจะคุยกับสมาชิกครอบครัวที่มาด้วยต่อหน้าเจ้าตัวเพื่อสร้างเงื่อนไขการเลือกวิธีรักษา

สิ่งที่ผมบอกเป็นอันดับแรกตอน “คุยเรื่องหัวเข่าในวันตรวจครั้งแรก” คือ “4 วิธีรักษาหัวเข่าโดยไม่ต้องผ่าตัด” ต่อด้วย “การรักษาแบบประคับประคอง ก่อนหันมารักษาให้หายขาด”

เมื่อรับฟังเรื่องราวและรับคำถามง่ายๆ มา จะเข้าสู่การตรวจวินิจฉัยเฉพาะบุคคล

เวลาวินิจฉัยเป็นรายคน ผมมุ่งเน้นสาเหตุสำคัญอันดับแรกที่ทำให้คนไข้ปวดหัวเข่าและแนะหลายวิธีที่ช่วยให้ก้าวข้ามสิ่งเหล่านั้นได้

ณ ตอนนั้น เราไม่ตัดสินทันทีว่าจะผ่าตัดหรือไม่ แต่ให้จองคิวเข้าตรวจอีกครั้งใน 3 เดือนต่อมา หลังคนไข้ทำ “การบ้าน” แล้ว

ช่วงทำ “การบ้าน” ส่วนใหญ่ท่านที่ปวดน้อยลงกว่าตอนตรวจครั้งแรกไม่ถึงครึ่งจะสู้กับโรค 3 เดือน ถึงค่อยโบกมือลาอาการปวด ส่วนคนที่อาการปวดไม่บรรเทาลงเลยแม้แต่ 10% เราจะช่วยคิดหาสาเหตุ ให้พวกเขาเลือกว่าจะรักษาแบบอนุรักษนิยมต่อหรือผ่าตัด

นโยบายการรักษานี้เป็นแบบเดียวกันกับสมัยอยู่ที่โรงพยาบาลโชนัน ปัจจุบันนี้ คนไข้ในฮกไกโด โทโฮกุ คันโต นีกาตะ คันไซ ชิโคคุ และคิวชูก็มาโรงพยาบาลโดยใช้ไม้เท้า หรือไม่ก็นั่งรถเข็น

ทุกวันนี้ คนไข้ประมาณ 60% ที่ฟัง “เรื่องหัวเข่าในวันมาตรวจครั้งแรก” แล้วรักษาแบบอนุรักษนิยมจะบอกลาอาการปวดใน 3 – 6 เดือน 5 – 10% ของคนเลือกผ่าตัดจะหายปวด และอีก 30% จองคิวเข้าตรวจซ้ำตอนมาตรวจอีกใน 3 เดือนให้หลัง โดยบอกว่า “ขอลองต่ออีกนิด” แล้วรักษาแบบอนุรักษนิยมต่อ

วิธีการรักษาแบบอนุรักษนิยมที่ผมแนะมีแค่ “4 วิธีที่ขาดไม่ได้” กับ “เลิกรักษาแบบประคับประคอง” คนไข้หลายคนบอกลาอาการปวดหัวเข่าด้วย 2 อย่างนี้ ผมจึงเขียนหนังสือเล่มนี้ นำวิธีเหล่านั้นทั้งหมดมาไว้ในหนังสือ พวกเขาจะได้ไม่ต้องรอคิวคนไข้นอกรายใหม่ที่ตอนนี้ยาวเป็นครึ่งปี

ขนาดคนที่บอกให้ “ผ่าตัดเท่านั้น” ก็ “รักษาแบบอนุรักษนิยม” โดยไม่ผ่า

ใน “การรักษาแบบอนุรักษนิยม” 4 ข้อนี้ เรานำ “วิธีป้องกัน” “วิธีป้องกันไม่ให้อาการวิกฤตและเกิดซ้ำ” มาใช้กับคนที่ “อนาคตไม่อยากปวดเข่าจนเดินไม่ได้” หรือคนที่ “ปวดเข่าตอนเดินบ้างบางครั้ง แต่ไม่ถึงขั้นต้องไปโรงพยาบาลหรอก”

ในการตรวจรักษา บางคนที่มาโรงพยาบาลพร้อมผ่าตัดเต็มที่ตั้งแต่แรก กลุ่มนี้จะฟื้นตัวหลังผ่าตัดได้เร็วหลังปฏิบัติตาม 4 วิธีนี้อย่างเคร่งครัด

จะอย่างไร การรักษาแบบอนุรักษนิยมเป็นวิธีที่ได้ผลแม้กับคนที่เตรียมผ่าตัด การสร้าง “หัวเข่าอายุ 100 ปี” ให้เป็นจริงได้จึงไม่มีอะไรดีไปกว่านี้แล้ว ผมอธิบายวิธีเหล่านั้นไว้ในหนังสือเล่มนี้อย่างละเอียด ผลลัพธ์จะออกมาใน 3 – 6 เดือนหากปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

นอกจากนี้ ผมอยู่ในช่วงเสริมสร้าง “พลังกายอายุ 100 ปี” ในสภาพแวดล้อมใหม่ที่อิจิโนะมิยะ

แนะให้ใครก็ได้ที่มีปัญหาปวดเข่าหรือปัญหาการเดินมารักษาถึงต้นตอลึกๆ ผมอยากให้คนหันมาดู “สาเหตุต้นตอ” ที่การแพทย์แผนปัจจุบันละเลยให้เยอะกว่านี้ พร้อมเข้าใจกฎการทำร่างกายให้สุขภาพดีด้วยตนเอง แล้วนำไปปฏิบัติจริง

ผมมีสิ่งที่อยากทำ จึงตั้งใจรักษาร่างกายให้แข็งแรง ที่อิจิโนะมิยะ ผมเติมเต็มการดำรงชีวิตในบ้านหลังที่เข้ากับกายและใจมากกว่าแต่ก่อน ให้ความสำคัญมากกับความเรียบง่าย เช่น ซื้อบ้านสไตล์ดั้งเดิม เริ่มทำนา ใช้เวลากับแม่ นอนหลับในบ้านหลังที่ปรับปรุงด้วยวัสดุจากธรรมชาติ ได้พรวนดิน และรู้สึกขอบคุณที่ได้ทานอาหารที่ปลอดภัย

ผมเองยังแข็งแรง มีชีวิตอยู่ด้วยสุขภาพใจที่แข็งแรง จึงเอาใจใส่เรื่องสุขภาพกาย ใจโดยรวมและการดำรงชีวิตของตนเองเพื่อ “ต้อนรับ” คนไข้แต่ละคนให้ดี ไว้จะเล่าเรื่องนั้นให้ฟัง

ถ้าอย่างนั้น ขอเกริ่นนำไว้เพียงเท่านี้

มาเข้าเรื่องโดยเริ่มที่ความสำคัญของ “ข้อเข่า” ก่อนเลย

สารบัญ

บทนำ

- “กฎของหัวเข่า 5 ข้อ” สไตล์ทัตสึมิ 2
- “การรักษาแบบอนุรักษนิยมสไตล์ทัตสึมิ” ที่ยังมีอยู่ในอำเภออิจิโนะมิยะ จังหวัดไอจิ 3
- สาเหตุที่ผม “ไม่ผ่าตัดให้ทันที” 4
- ต้องคุยกับคนไข้ที่ “มาตรวจครั้งแรก” 5
- ขนาดคนที่บอกให้ “ผ่าตัดเท่านั้น” ก็ “รักษาแบบอนุรักษนิยม” โดยไม่ผ่า 6

บทที่ 1 “หัวเข่า” สิ่งสำคัญต่อการมีสุขภาพแข็งแรงอายุยืน

สิ่งที่ “หัวเข่า” ของคน 14,000 คนบอกมา

- “หัวเข่า” ที่ส่งเสริมกิจกรรมของมนุษย์ 16
- พวกเราใช้หัวเข่าเป็นเครื่องมือสื่อสาร 19
- อย่าลืมเรียนรู้วิธีดูแลหัวเข่าจากหนังสือเล่มนี้กันนะครับ แล้วคนไข้จะมาบอกว่า “ดูเด็กลง!” 20
- อาการเจ็บเข่าจาก “สาเหตุของสรีระ” ที่พบเยอะในชาวญี่ปุ่นมากเป็นพิเศษ 23
- แต่จะ “เอาแต่โทษหัวเข่า” อย่างเดียวไม่ได้ 23
- เผชิญหน้ากับ “สาเหตุแท้จริง” ของการเจ็บปวดหัวเข่า 25

ทำความรู้จักสาเหตุของอาการปวดเข่า

- หญิงในช่วงวัย 70 ปี จำนวน 70% เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม 27
- “ปริมาณของกระดูกอ่อน” ส่งผลต่ออาการปวด 28
- อาการปวดจากการเสื่อมลงของกระดูกอ่อน เกิดจาก “รอยหักในกระดูก” ที่เกิดซ้ำๆ! 29
- ชีวิตประจำวันที่หัวเข่ารับน้ำหนักเยอะ 30
- โรคข้อที่หัวเข่าต้องรับน้ำหนักเยอะ อันนอกเหนือจากพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน 32
- “เดินได้หลังกินยาแก้ปวด” แบบนี้ไม่ได้เลยนะ! 32
- “การรักษา” เริ่มขึ้นได้เพราะมี “อาการปวด” 34
- อันที่จริงแล้ว ยาแก้ปวดเป็น “สิ่งน่ากลัว” 36
- ต้องทำอย่างไรเมื่อต้องรักษาตามอาการติดต่อกัน 39
- ทำไมอาการปวดเข่าจึง “เป็นๆ หายๆ” 42
- ดูแลรักษากระดูกอ่อนด้วย “วิธีรักษาแบบอนุรักษนิยมสไตล์ทัตสึมิ” 44

บทที่ 2 ยินดีต้อนรับสู่เวทีการฟื้นฟูกระดูกอ่อน

กระดูกอ่อนตรงหัวเข่าสร้างขึ้นมาใหม่ “ได้ด้วยตัวมันเอง”

- คำกล่าวที่ว่า “กระดูกอ่อนตรงหัวเข่าไม่สร้างขึ้นมาใหม่” เป็นเรื่องเข้าใจผิด 48
- กระดูกอ่อนผิวข้อตรงหัวเข่ามี “น้ำในข้อกระดูกเหนียวหนืด” เป็นแกนหลัก 49
- สิ่งที่ดูเรียบร้อยคือ “ข้อต่อ” 50
- “ท่าบริหารห้อยขา” ช่วยเพิ่มกระดูกอ่อนได้ด้วยตนเอง 56

- อันตราย! “หลังตื่นขึ้นมา” กับ “การอยู่ในท่าเดิมนานๆ” ทำให้กระดูกอ่อนอยู่ในสภาพแห้งผาก 57
- แม้จะไม่มีกระดูกอ่อนไฮอะลีน แต่ยังมี “กระดูกอ่อนพังผืด” ทำหน้าที่แทน 58
- ถ้ามี “น้ำ” ขังในหัวเข่า ต้องทำอย่างไร 60

“วิธีเดินที่ไม่ทำให้กระดูกอ่อนสึกกร่อน” สไตล์ทัตสึมิ

- “การเดินปลายเท้าตก” ทำให้กระดูกอ่อนเสื่อม 63
- กระดูกอ่อนสึกกร่อนลงไปจาก “การถูกพิงลงไป” 66
- คนที่มีขารูป O จง “เดินให้นิ้วเท้าหันเข้ามาด้านใน” โดยย่ำนิ้วโป้งลงไป! 69
- คนที่มีขารูป X จง “เดินเป็นเส้นตรง” โดยย่ำนิ้วก้อยลงไป! 73
- “การกระตุ้นฝ่าเท้า” ที่ป้องกันไม่ให้หกล้มลงไปง่าย 75
- ใช้ “ไม้เท้า” ผู้ช่วยในช่วงเวลาจำกัด ให้ถูกวิธีอย่างชาญฉลาด! 76

“เทคนิคการยืดกระดูกอ่อนและเพิ่มแรงกล้ามเนื้อ” สไตล์ทัตสึมิ

- ทำตอนดูโทรทัศน์ก็ OK! เริ่มจาก “ขยับเคลื่อนไหว” กล้ามเนื้อ 80
- เปลี่ยนกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าให้เป็น “อุปกรณ์เสริมเข่าที่มีอยู่แล้ว” 81
- การเสริมสร้างกล้ามเนื้อต้นขาดีต่อร่างกายทุกสัดส่วน! เรามาสร้างรากฐานของการมีสุขภาพดีกันดีกว่า 82
- ปวดกล้ามเนื้อจนได้! ดีใจได้เลยว่าจะมีการสร้างกล้ามเนื้อขึ้นมาใหม่ 83

เทคนิคการลดน้ำหนักเพื่อลดการรับน้ำหนักของกระดูกอ่อน สไตล์ทัตสึมิ

- คนไข้ที่ต้องผ่าตัดเท่านั้นจำนวน “30%” บอกลาอาการปวดหัวเข่าด้วยการลดน้ำหนัก 84
- คุมอาหาร “แบบที่ไม่รับประทานเยอะเกิน” ให้อยู่บนความเป็นจริง มากกว่าออกกำลังกาย 85
- จงหลุดออกมาจากวงจรอุบาทว์ ของการ “รับประทานเยอะเกินเพราะเครียด” 86
- ลองสนุกกับ “วันที่ปล่อยให้ท้องร้องจ๊อกๆ” ดูไหม 88
- การคิดไปว่า “ถ้าไม่กินเต็มที่ จะหมดแรง” 89
- รับประทานช้าๆ ให้สัมผัสน้ำลายเยอะๆ 92

“การเสริมสร้างจิตใจเมื่อต้องปรับเปลี่ยนร่างกาย” สไตล์ทัตสึมิ

- จงคิดว่า “รักษาหายได้จริง” มากกว่าคิดว่า “รักษาหายทันที” 94
- การเปลี่ยนความคิดได้ช่วยกระตุ้น “ความสามารถในการรักษา” 95

บทที่ 3 ลองบริหารกระดูกอ่อนตามแบบฉบับของทัตสึมิกันเถอะ!

- การงอกขึ้นมาใหม่ของกระดูกอ่อน “ท่าบริหารห้อยขา” เพิ่มปริมาณกระดูกอ่อนที่เสื่อมลงไป “ด้วยตนเอง” 98
- การดูแลรักษากระดูกอ่อน “การกระตุ้นฝ่าเท้า” ปรับเท้าให้อยู่ในท่ายืนที่ถูกต้อง 100
- การดูแลรักษากระดูกอ่อน “ท่าเดินบิดเท้าเข้าด้านใน” ปกป้องรักษากระดูกอ่อนของผู้มีขาโก่ง 104

- การดูแลรักษากระดูกอ่อน “การเดินเป็นเส้นตรง” ปกป้องรักษากระดูกอ่อนของผู้มีขารูป X 106
- การดูแลรักษากระดูกอ่อน “การเสริมสร้างกล้ามเนื้อที่ง่ายที่สุดในโลก” เริ่มเสริมสร้างกล้ามเนื้อได้จากตรงนี้! 108
- การดูแลรักษากระดูกอ่อน “บริหารกล้ามเนื้อหุบขา” ขยับต้นขาด้านในในท่านอน 109
- การดูแลรักษากระดูกอ่อน “ท่าบริหารที่ยิงปืนนัดเดียวได้นก 5 ตัว” เสริมสร้าง “กล้ามเนื้อให้มีอายุยืน” อย่างมีประสิทธิภาพ 110

บทที่ 4 จงเชื่อในพลังกายแล้วมาสร้าง “แรงกายอายุ 100 ปี” ให้เป็นจริงกันเถอะ

สิ่งที่ผมอยากบอกผู้ที่ตั้งใจจะมีแรงกายอายุ 100 ปี

- เลิก “พึ่งหมอ” ถ้าอยากอยู่ให้ครบอายุขัย 114
- เพราะเหตุใด การรักษาหัวเข่าแบบอนุรักษนิยม จึงได้รักษาโรคอื่นด้วย 117
- ยาลดระดับน้ำตาลในเลือดไม่ช่วยรักษาโรคเบาหวาน 118
- จงเชื่อ “ทักษะการรักษาร่างกายด้วยตนเอง” มากกว่ายารักษาโรค 120
- “เส้นเลือดขอด” เองก็ต้องรักษาด้วยการเผชิญหน้ากับสาเหตุ 122
- สาเหตุที่ “ความดันโลหิตสูงขึ้น” เมื่ออายุเพิ่มขึ้น 125
- วิธีเลือกแพทย์ประจำตัวที่ดีที่สุด 127
- จงมีชีวิตแบบ “ให้บริการ” ตัวเอง “อย่างดี” เนี่ยแหละ 128

กิจวัตรประจำของผมในการเสริมสร้างแรงกายอายุ 100 ปี

- ทำร่างกายให้อุ่นเข้าไว้ อย่าให้ตัวเย็น 130
- ความสัมพันธ์ของอุณหภูมิกาย ที่มีต่อการรับประทานอาหารอย่างมาก 131
- พูดคุยกับร่างกาย แล้วปฐมพยาบาลเบื้องต้น 132
- รับประทานของอร่อย อย่านำของไร้ประโยชน์เข้าปาก 133
- จงเลือกกิน “อาหารอุดมสมบูรณ์” ตามแบบฉบับของตนเอง 135
- จงทำทุกวันให้สดชื่นด้วยการ “กลั่นกรอง” ชีวิตความเป็นอยู่ 137
- ทำบ้านให้รู้สึกน่าอยู่ด้วยตัวเอง 138
- ความฝันชิ้นใหม่คือ การนำ “วิถีทางการแพทย์” กลับมาใช้! 139

บทที่ 5 การรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม

ขอพูดเรื่องการผ่าตัดด้วยนะครับ

- เวลามาเข้าตรวจครั้งแรกในแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลอิจิโนะมิยะนิชิ จะเริ่มจาก “วิธีรักษาแบบอนุรักษนิยม” ก่อน 142
- เมื่อมาตรวจอีกครั้ง จะพูดคุยเรื่อง “ที่จะเกิดขึ้นนับจากนี้” เพื่อวางแผนการรักษาเฉพาะคน 145
- ประโยชน์ของการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม 147
- ให้ร่างกายรับภาระน้อยที่สุด! “การผ่าตัดข้อเข่าเทียมด้านเดียว” ใส่ข้อเทียมแค่จุดที่เสียหาย 148
- “การผ่าตัดข้อเข่าเทียมทั้งหมด” แทนที่ข้อเข่าทั้งหมดด้วยข้อต่อเทียม 150

Q & A เกี่ยวกับการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม

Q อาหารเสริม “คอนดรอยติน” ช่วยเพิ่มกระดูกอ่อนหรือไม่ 152

Q หมอประจำตัวบอกว่า “ยังไงก็ต้องผ่าตัด” ดิฉัน / ผมควรฟังความคิดเห็นที่สองหรือไม่ 152

Q ข้อเสียของการผ่าตัดข้อเข่าเทียมคืออะไร 153

Q ความเสี่ยงหลังผ่าตัดมีอะไรบ้าง 153

Q เจ็บเข่าขวามาก เข่าซ้ายก็เจ็บ แต่ไม่เจ็บมากเมื่อเทียบกับเข่าขวา กรณีเช่นนี้ต้องผ่าตัดขาทั้งสองข้างหรือไม่ 154

Q หลัง “ผ่าตัดข้อเข่าเทียม” จริงหรือไม่ว่ามีคนกลับมาเล่นสกีได้ ใครก็ออกกำลังกายหนักๆ ได้ใช่หรือไม่ 155

Q การรักษาด้วยการฟื้นสภาพกระดูกอ่อนหัวเข่าขึ้นมาใหม่ คืออะไร 156

บทส่งท้าย 157

บทที่ 1

“หัวเข่า” สิ่งสำคัญ ต่อการมีสุขภาพแข็งแรง อายุยืน

สิ่งที่ “หัวเข่า” ของคน 14,000 คนบอกมา

“หัวเข่า” ที่ส่งเสริมกิจกรรมของมนุษย์

ผมเป็นศัลยแพทย์กระดูก จึงตรวจรักษาอาการบาดเจ็บและโรคที่เกี่ยวกับหลัง มือ และเท้า แต่ตั้งแต่ปี 2006 เป็นต้นมา จวบจน 17 ปี ผมตรวจแค่โรค “ข้อเข่า”

เท่าที่ตรวจหัวเข่าของคนจำนวนประมาณ 14,000 คน ผมผ่าตัดให้ประมาณ 5,300 เคส ชีวิตทุกวันของผมคือการศึกษาค้นคว้างานวิจัยด้านการรักษาหัวเข่าทั่วโลก เรียกได้ว่า “จดจ่อกับหัวเข่า”

ตั้งแต่ปี 2006 – 2020 ผมดำรงตำแหน่งหัวหน้าศูนย์ข้อเข่าที่โรงพยาบาลกลางโชนันคามาคุระ จังหวัดคานากาว่า อันที่จริง ตอนเปิดศูนย์ช่วงนั้น ผมคิดว่าคนที่กระดูกอ่อนในหัวเข่าด้านในเสื่อมหายไปหมดจากโรคข้อเข่าเสื่อมจนกระดูก 2 ชิ้นชนกัน “ต้องผ่าตัดเท่านั้น”

ในตอนนี้ผมดูเป็นอีกคน เปลี่ยนความคิดจากหน้ามือเป็นหลังมือ เมื่อหลายคนที่เลือกรักษาแบบอนุรักษนิยมหายปวดและกลับมาเดินได้ ทั้งที่บางคนเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมในระยะกลางขึ้นไป

เมื่อตรวจคนไข้โดยละเอียด คนไข้ทำให้ผมรู้ว่า **แม้กระดูกอ่อนเสื่อมหมด แต่หัวเข่าฟื้นฟูกลับมาได้**

ร่างกายมนุษย์มีข้อต่อประมาณ 260 ชิ้น แต่ในบรรดาข้อต่อทั้งหลาย ข้อเข่าเป็นข้อต่อที่รับน้ำหนักมากที่สุด มีหน้าที่สำคัญเวลามนุษย์ทำกิจกรรมต่างๆ ทั้งเดิน ทั้งเคลื่อนไหว ข้อเข่าที่ทำงานดีช่วยให้คนขยับเคลื่อนไหวได้สบายตามใจชอบ

ตอนเป็นศัลยแพทย์กระดูกใหม่ๆ ผมมัวแต่ผ่าตัด **“ข้อต่อสะโพก”** ที่เป็นข้อต่อที่ใหญ่ที่สุดในร่างกาย เนื่องจากข้อต่อสะโพกอยู่ลึกห่างจากผิวหนัง จึงผ่าตัดยากในช่วงแรก แต่ข้อเข่าอยู่ใต้ชั้นผิวหนังเลยทำให้มองว่าผ่าตัดง่าย

แต่ผลออกมาตรงกันข้ามโดยสิ้นเชิง ในความเป็นจริง คนไข้ที่ผ่าตัดข้อต่อสะโพกดูสบายตรงที่หายปวดทันทีหลังใส่ข้อต่อเทียม ต่างจากคนไข้ที่ผ่าตัดข้อเข่าจะมีทั้งคนที่อาการดีขึ้นกับคนที่ยังปวดเล็กน้อย งอหัวเข่าไม่ค่อยได้ ผลลัพธ์คาดเดายาก

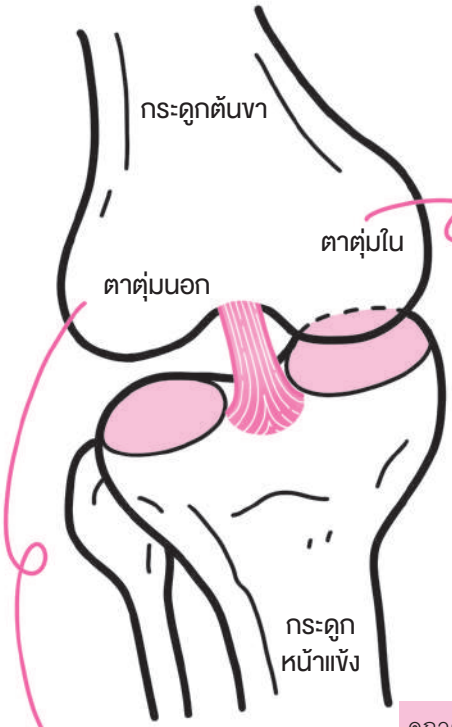
ข้อต่อสะโพกที่มีบอลกับซ็อคเก็ท นอกจากบิดงอกับเหยียดออกได้ ยังแยกขาออกด้านนอกหรือบิดเข้าด้านในได้ เคลื่อนไหวอิสระเต็มที่ ต่อให้มีผลกระทบตามมา แต่ยังมีหลายหนทางหลบหลีก พูดได้ว่า **“เสียหายยาก”** (เลยมีหลุมพรางน่ากลัว นั่นคือหลุดออกมา)

แต่ข้อเข่าขยับเคลื่อนไหวง่ายๆ ได้ 2 ทิศทางเท่านั้น นั่นคือบิดงอและยืดออก มีความซับซ้อนมาก มีโอกาสเกิดผลกระทบโดยตรงสูง **“เสียหายง่าย”** กว่าข้อต่อสะโพก เราเชื่อกันว่าเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น จำนวนคนไข้ที่เจ็บข้อเข่ามีมากกว่าคนเจ็บข้อต่อสะโพก

ความละเอียดกับความซับซ้อนของเข่าขนาดนี้พาให้ผมมาจดจ่อกับการรักษาข้อเข่า

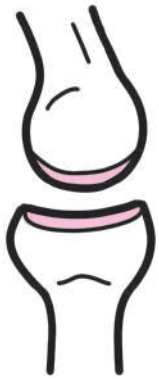
ยิ่งผ่าตัดบ่อย ผมได้รู้ว่าข้อเข่าไม่เพียงแค่ “ยืดออก” กับ “บิดงอ” ง่ายเท่านั้น เรื่องนี้ค่อนข้างเฉพาะทาง กล่าวคือ ตอนยืดข้อเข่าออก ส่วนล่าง (เรียกว่า ขาส่วนล่าง) จะหมุนออกด้านนอก (หมุนออกไปโดยรอบ) ประมาณ 15 องศา เมื่อบิดงอเข่า ขาส่วนล่างจะหมุนเข้าด้านใน (หมุนเข้าไปโดยรอบ) ทำมุมมากกว่า 120 องศา ทำให้ผมรู้ว่าข้อเข่าเคลื่อนไหวโดยรอบ มีตาตุ่มในตรงกระดูกต้นขาเป็นศูนย์กลาง (ภาพหน้าถัดไป) เวลานั่งขัดสมาธิ ตาตุ่มนอกตรงกระดูกต้นขาจะหลุดไปด้านหลัง

การเคลื่อนไหวของข้อเข่า

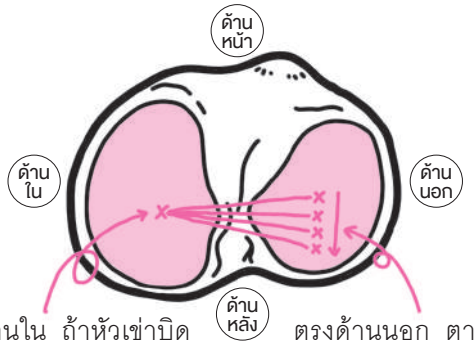


ตาตุ่มในตรงกระดูกต้นขาเป็น
บอลกับซ็อคเก็ท

มองตาตุ่มในจากด้านข้าง

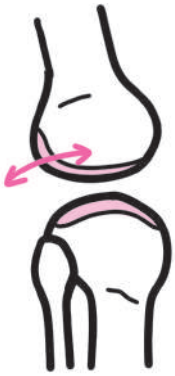


ดูการเคลื่อนไหวของตาตุ่มในกับตาตุ่มนอกจากด้านบน



มองตาตุ่มนอกจากด้านข้าง

ตาตุ่มนอกตรงกระดูกต้นขา
เป็นเสมือนสไลเดอร์
(มีไว้สร้างความปลอดภัยให้เข่า)
(เปรียบได้กับล้อเสริมรถจักรยาน)



บริเวณด้านใน ถ้าหัวเข่าบิด 0 – 120 องศา จะขยับไม่ค่อยได้ ถ้าบิดเกิน 120 องศาหัวเข่าจะเอี้ยวไปด้านหลังประมาณ 5 มิลลิเมตร

ตรงด้านนอก ตาตุ่มนอกจะเคลื่อนไปด้านหลังเยอะตามการบิดงอของเข่า และหลุดออกไปด้านหลังเวลานั่งขัดสมาธิ

ไม่ใช่เพียงข้อต่อแบบบานพับ แม้บิดงอหรือยืดออกได้ แต่การหมุนรอบตรงนั้นมีความซับซ้อนเพื่อให้มนุษย์เคลื่อนไหวยืดหยุ่นได้ ความรู้ใหม่เรื่องโครงสร้างและการเคลื่อนไหวอันซับซ้อนนี้ของข้อเข่าค่อยๆ ถูกไขออกมาในช่วง 30 ปีที่ผ่านมานี้ ทำให้ผมโฟกัสเรื่องปริศนาและความลึกลับในหัวเข่ายิ่งขึ้นอีก

พวกเราใช้หัวเข่าเป็นเครื่องมือสื่อสาร

ยังมีอีกสาเหตุว่าทำไมข้อเข่าเป็นข่อต่อที่จำเป็นต่อการทำกิจกรรมของมนุษย์

ทุกท่านน่าจะรู้ ทั้ง “จับเข่าคุยกัน” เวลาคุยกับคนด้วยท่าทางสนิทสนม ทั้ง “ตบเข่า” เวลารู้สึกตรงกับใครสักคน **พวกเราใช้หัวเข่าเป็นเครื่องมือสื่อสารใช่หรือไม่** เกือบทุกฉากชีวิตประจำวันตามธรรมเนียมญี่ปุ่น การปฏิสัมพันธ์กับผู้คนเริ่มต้นขึ้นเมื่องอเข่า หรือนั่งกับพื้นวางมือลงบนพื้นเพื่อทักทาย

ในปัจจุบัน เรากล่าวทักทายขณะยืนและนั่งเก้าอี้บ่อยขึ้น แต่ในงานที่มีคำว่า “แบบปฏิบัติ(道)” อย่างพิธีที่รวมตัวกัน งานแสดงศิลปะดั้งเดิมของญี่ปุ่น งานแสดงศิลปะป้องกันตัว หรืองานจัดดอกไม้อิเคบานะ พวกเราต้องนั่งขัดสมาธิให้เข่าอยู่กับพื้น แม้ฉากที่แสดงให้เห็นมารยาทขั้นพื้นฐานที่สุดก็ลดน้อยลง แต่ไม่ได้หมายความว่าหมดไป

ในความเป็นจริง “จะนั่งลงหรือยืนขึ้นก็ลำบาก” “นั่งขัดสมาธิไม่ได้” เป็นเรื่องน่าตกใจมากในหมู่ผู้สูงอายุ หลายคนตัดพ้ออาการแบบนี้ การเกิดอาการเหล่านี้จึงเป็นเหตุให้พบปะกับผู้คนน้อยลง

ส่วนห้องน้ำสไตล์ญี่ปุ่น แม้พบเห็นน้อยลงแล้ว แต่บางสถานที่มีแต่ห้องน้ำแบบนี้มีไม่น้อย ปัญหาเรื่องการบิดงอหรือยืดเข่ากับการเดินก็เป็นสาเหตุให้ “เลี่ยงการออกไปข้างนอก” หรือ “เลี่ยงกิจกรรมทางสังคม” ด้วย

ดังนั้น ผมขอให้ทุกท่านดูแลหัวเข่าให้แข็งแรง สนุกกับกิจกรรมในช่วงที่มีชีวิตอยู่แบบไร้ขีดจำกัด **ข้อเข่ามีบทบาทสำคัญจริงๆ ต่อความสุขในรูปแบบที่มนุษย์พึงมี**

กล่าวกันว่ากีฬาต่างๆ มีการ “ย่อเอวลง” ในความเป็นจริง ท่าย่อเอวมีส่วนสัมพันธ์กับหัวเข่ามาก

ท่าย่อเอวเป็นท่าที่ต้องบิดงอหัวเข่าเล็กน้อยเพื่อให้น้ำหนักตัวรวมอยู่ที่เอว การเคลื่อนไหวของหัวเข่าที่ยืดหยุ่นจึงสำคัญเมื่อทำท่านี้

เวลาตีลูกปิงปองกับเทนนิส เลี้ยวตอนเล่นเซิร์ฟ หรือหลอกฝ่ายตรงข้ามตอนเล่นบาสเกตบอล หัวเข่าล้วนแต่ทำหน้าที่สำคัญมาก ผมเล่นเทนนิส เวลาออกแรงตีลูก รู้สึกเลยว่าการเคลื่อนไหวของหัวเข่าสำคัญมากตอนตีลูก

กล่าวกันว่ามนุษย์เรามีอายุ 100 ปี การใช้ชีวิตทุกวันให้มีความหมายได้ อันดับแรกต้องเริ่มจาก “สร้างหัวเข่า” ให้เคลื่อนไหวได้แข็งแรงก่อน แม้ว่าตอนนี้ยังแข็งแรง ไม่รู้สึกว่ามีปัญหา แต่ก็ไม่ถือว่าเร็วเกินไปกับการเริ่มสร้าง “หัวเข่าอายุ 100 ปี” ด้วยการป้องกันไม่ให้เสื่อมสภาพจากชีวิตประจำวันหรืออายุที่เพิ่มขึ้น

อย่าลืมเรียนรู้วิธีดูแลหัวเข่าจากหนังสือเล่มนี้กันนะครับ แล้วคนไข้จะมาบอกว่า “ดูเด็กลง!”

คุณเคยสังเกตหัวเข่าของตัวเองดีๆ ไหม เรามีส่วนที่เรียกว่า “กระดูกสะบ้า” ชื่อดูน่ารัก แต่รูปลักษณ์ไม่น่าหลงไหลขนาดนั้นพอเห็นเองกับตา

โครงสร้างของข้อเข่าหรือหน้าที่ส่วนต่างๆ (ระบบ) ของหัวเข่ามีความซับซ้อน โครงสร้างมีความละเอียดดังที่กล่าวไว้ก่อนหน้า เมื่อเกิดปัญหาส่วนใดส่วนหนึ่งขึ้น ภาพเอกซเรย์ของคนจะเปลี่ยนจากหน้ามือเป็นหลังมือ

เมื่อมองภาพเอกซเรย์หัวเข่าบาดเจ็บกับหัวเข่าก่อนบาดเจ็บเทียบกัน ภาพหัวเข่าบาดเจ็บดูเสื่อมไปเยอะ กล่าวได้ว่าหัวเข่าเป็นสัญลักษณ์ของ “ความเปี่ยมด้วยพละกำลัง”

คนไข้ที่ผ่าตัดแล้วมาโรงพยาบาลใน 1 ปีต่อมาพูดเสียงเดียวกันว่า “มีคนบอกว่าเด็กลง” ผมดีใจมาก

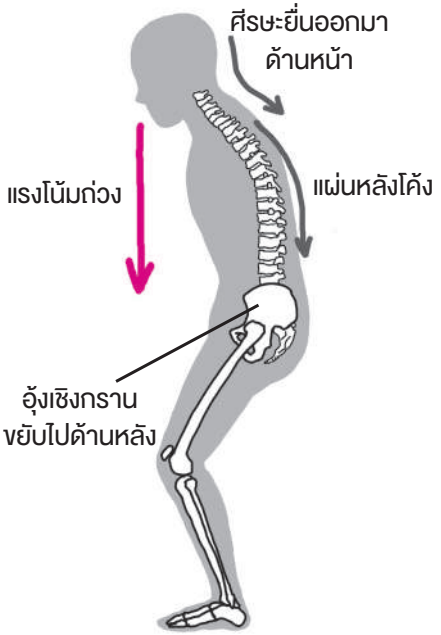
อันที่จริง เรื่องนี้ไม่ใช่ปัญหาที่เห็นด้วยตา ถ้าหัวเข่าบาดเจ็บ จะมีอาการปวดร่วมด้วย ส่งผลให้ทำกิจกรรมสนุกสนานสบายๆ ไม่ได้

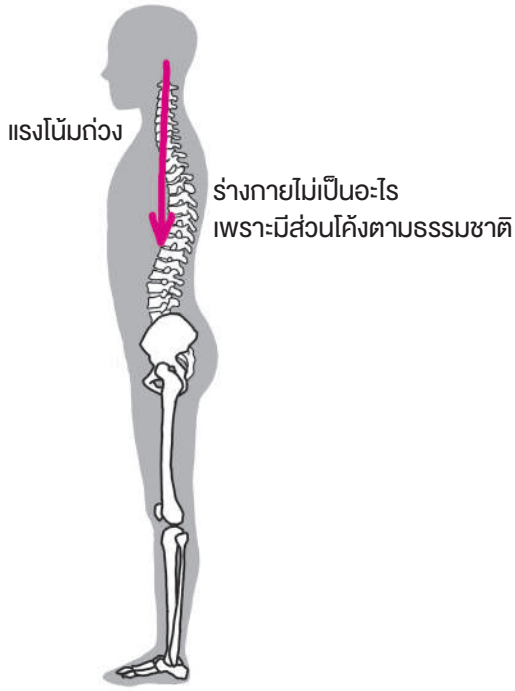
เมื่ออาการบาดเจ็บที่หัวเข่ารุนแรงขึ้น แค่จะเดิน ระยะก้าวเดินจะลดลงมาก ความเร็วในการเดินก็ช้าลงเยอะ ต่อให้ถือไม้เท้า แต่เดินข้ามทางม้าลายตอนสัญญาณไฟเขียวไม่ถึงอีกฝั่ง

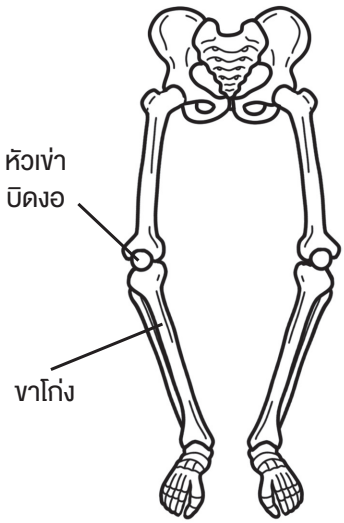
ใครๆ ก็รู้ว่าตัวเองเปลี่ยนไป เลยใจเสีย บางคนไม่ออกไปข้างนอก มองจากภายนอกก็แล้ว แต่ความร่าเริงที่ลดลงเพราะปัญหาหัวเข่าก็เป็นอุปสรรคใหญ่

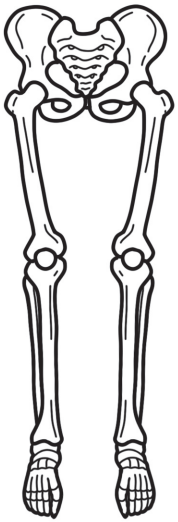
ท่าที่หัวเข่าบาดเจ็บ

ท่าที่ถูกต้อง









อาการเจ็บเข่าจาก “สาเหตุของสรีระ” ที่พบเยอะในชาวญี่ปุ่นมากเป็นพิเศษ

นอกจากนี้ เราจะเข้าใจว่าหัวเข่ามีความสำคัญจากการดู “ภาพเอกซเรย์หัวเข่าบาดเจ็บ” จงดูภาพด้านขวามือ

นอกจากหัวเข่า ยังพบปัญหาเรื่องทรวดทรงเสียหายในหลายจุด เช่น **“ศีรษะยื่นมาด้านหน้า” “หลังโก่ง” “อุ้งเชิงกรานขยับไปด้านหลัง” “ขาโก่งทั้งสองข้าง”** แรกเริ่มเดิมที ทรวดทรงเสียหายเหล่านี้คือสาเหตุของปัญหาเรื่องหัวเข่ามากมายตามมา

ชาวตะวันตกหลายคนมีปัญหาเรื่องหัวเข่าเพราะน้ำหนักตัวเกิน ส่งผลให้ทรวงทรงเสียหาย **ส่วนคนญี่ปุ่น คนไม่อ้วนจำนวนมากมีปัญหาเรื่องหัวเข่า คาดว่าเกิดจาก “ทรวดทรงเสียหาย >> ปัญหาเรื่องหัวเข่า” ที่พบเยอะมาก**

เมื่อทรวดทรงเสียหาย เราจะ **“ใช้งานร่างกาย”** ไม่ถูกลักษณะ เช่น ท่าเดินเปลี่ยนไป เป็นต้น หายใจไม่สุด ปวดไหล่หรือหลัง แค่ใช้ชีวิตประจำก็รู้สึกเหนื่อย เมื่อปวดเข่ามากขึ้นเราจะเดินไม่ได้ คุณภาพกล้ามเนื้อลดลง ท้ายที่สุด ปัญหาจะเกิดขึ้นทั่วทั้งร่างกาย

แต่จะ “เอาแต่โทษหัวเข่า” อย่างเดียวไม่ได้

ผมเจอคนไข้หลายคนที่โรงพยาบาลอยู่ทุกวัน ตอนตรวจครั้งแรก แม้จะเน้นตรวจหัวเข่า “เท่านั้น” แต่บางครั้งกลับไม่พบสาเหตุ ผมเลยเตือนตัวเองโดยเรียกการตรวจแค่หัวเข่าว่า “โทษเข่าอยู่ได้”

เมื่อเจ็บเข่า เราก็อยากหายเจ็บอยู่แล้วเป็นเรื่องธรรมดา ในกรณีแบบนี้เราจะดู “แค่” หัวเข่าอย่างเดียวไม่ได้

อันดับแรก ถอยออกมาจากหัวเข่าก่อน แล้วดูความสมดุลของร่างกาย

บางครั้ง ทรวงทรงเสียหายจากการสบฟันที่ผิดปกติทำให้ปวดเข่าก็มี ทรวงทรงเสียหายจากการสบฟันที่ผิดปกติสร้างปัญหาทั่วทั้งร่างกาย จนเกิดอาการที่หัวเข่า

ในมุมของคนไข้อาจอยากตัดปัญหาว่า “ก่อนไปเรื่องนั้น ช่วยทำให้หายปวดก่อน” “ไม่อยากฟังเรื่องความสมดุลในร่างกายอะไรนั่นหรอก รำคาญ” “อายุเยอะแล้ว ทำไงได้ล่ะ” พอใครๆ อายุเยอะขึ้น กล้ามเนื้อจะอ่อนแรงลง จนเดินไม่ได้ในที่สุด...ไม่ใช่สักหน่อย เข้าใจผิดกันไปใหญ่แล้ว

แรงกล้ามเนื้อลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้นแน่นอน แต่ถ้าใช้ร่างกายในรูปแบบที่ถูกต้อง เราจะคงคุณภาพของกล้ามเนื้อที่จำเป็นตามช่วงอายุได้

ข้อมูลที่ถูกต้องคือ การใช้งานร่างกายในลักษณะที่ไม่ถูกต้องเพราะทรวดทรงเสียหาย ส่งผลให้ทำกิจกรรมไม่ได้จนกล้ามเนื้อจำเป็นหายไป ทั้งหมดนี้ไม่ได้ “เป็นเพราะอายุ”

“ทรวดทรงเสียหาย” เป็นสาเหตุหลักอันดับต้นๆ ผลที่ตามมาคือเจ็บเข่า ส่งผลให้อวัยวะในร่างกายทำงานผิดปกติ ทั้งกระดูกกับกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และเส้นประสาท (รู้จักกันในชื่อ “โรคที่เกิดจากการลดลงของกล้ามเนื้อและกระดูก”) ทรวดทรงเสียหายเหล่านี้คือท่าเอนหลังมาด้านหน้า เช่น อยู่หน้าคอมพิวเตอร์ และเล่นโทรศัพท์สมาร์ตโฟน เป็นต้น กล่าวได้ว่าสมัยนี้ภัยเสี่ยงไม่เกี่ยวกับช่วงอายุ ใครก็เป็นได้

ดังนั้น เมื่อรู้สึกปวดหัวเข่า อย่าคิดแค่เรื่องหัวเข่าแล้วแก้อาการปวดก็จบ ตราบใดที่ทิ้งปัญหาไว้ข้างหลัง ไม่แก้ไขอาการทั่วทั้งร่างกาย จะรักษาหัวเข่าไม่ถึงต้นตอ และกลับมาเป็นอีก

การเจ็บหัวเข่าเป็นสัญญาณเตือน (คำเตือน) จากร่างกายที่บอกว่า ระวังให้ดี! หมั่นสังเกตสาเหตุต่างๆ เช่น “ร่างกายผิดรูป” “การใช้งานที่ไม่ถูกลักษณะ” แล้วมุ่งไปตรงนั้น

เผชิญหน้ากับ “สาเหตุแท้จริง” ของการเจ็บปวดหัวเข่า

ข้อเข่ามีบทบาทสำคัญในกิจกรรมของมนุษย์ อาการปวดเข่าจึงเป็นจุดเปลี่ยนให้พวกเราหันมาใส่ใจพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันที่เป็นบ่อเกิดของสุขภาพดีทั่วทั้งร่างกาย ผมหวังว่าหนังสือเรื่อง “หัวเข่าอายุ 100 ปี” เล่มนี้จะเปลี่ยนให้ท่านมาคิดแบบนี้กันนะ

ที่จริง คนไข้ช่วยให้ผมคิดได้ว่าจะ “มัวแต่โทษเข่า” ไม่ได้ **เมื่อรักษาโรคต่างๆ ได้ช่วงหนึ่ง ผมสังเกตว่าคนไข้ที่รักษาหายมีจุดที่เหมือนกันคือ พวกเขาเผชิญหน้ากับสาเหตุของโรคที่ตัวเองเป็น หันหน้าให้ต้นเหตุแล้วสู้กับมันใหม่** ดังนั้น คนที่ต่อสู้กับสาเหตุของโรคจริงจังจะรักษาหาย

ผมอดทึ่งไม่ได้กับการก้าวไปข้างหน้าของการแพทย์แผนปัจจุบันนับตั้งแต่สงครามสิ้นสุดลง แต่ส่วนใหญ่เป็นการรักษาตามอาการ ถ้าปวดก็กินยาแก้ปวด ถ้ามีไข้ก็กินยาลดไข้ ถ้าความดันโลหิตสูงก็กินยาลดความดันโลหิต คนไข้ถึงดีใจเพราะหายเร็ว

แต่อาการการปวดมีที่มา ทั้งมีไข้ ทั้งความดันโลหิตสูงขึ้น ล้วนมีสาเหตุทั้งนั้น ถ้าบรรเทาอาการเหล่านั้นแล้วปล่อยต้นเหตุทิ้งไว้ อาการก็กำเริบอีก เราจะรักษาตามอาการต่อไม่ได้

อาจารย์อาโบะ โทรุ ผู้เชี่ยวชาญด้านภูมิคุ้มกันวิทยา ดำรงตำแหน่งศาสตราจารย์เกียรติคุณประจำมหาวิทยาลัยนีกาตะ ท่านเสียชีวิตไปแล้ว แต่เคยพูดเสมอว่า **“ร่างกายมนุษย์เราไม่ทำอะไรผิด”** เวลาไข้ขึ้น ร่างกายไม่ได้ทำผิดโดยปล่อยไข้ออกมา แต่ไข้ขึ้นมีสาเหตุ จึงเกิดปัญหาเมื่อไม่เผชิญหน้ากับสาเหตุ แล้วรักษาตามอาการ แค่ลดไข้ด้วยยาที่ผลิตจากน้ำมันเชื้อเพลิง

เรารักษาโรคโดยส่งเสริมให้คนไข้รับมือกับโรคได้ แต่เสาหลักของโรคคือตัวคนไข้เอง

ผมรู้สึกว่าคนไข้หลายคนทุกวันนี้คิดว่า “ทำอะไรก็ได้ ขอหายจากโรคเร็วๆ ก็พอ” เรารักษาตามอาการอย่างที่ต้องการทันที แต่ก็กลับมาเป็นอีก มาเริ่มเผชิญหน้ากับ “สาเหตุ” แล้วปรับให้ดีขึ้นดีกว่าไหม

ผมจะช่วยค้นหาสาเหตุของการปวดเข่าและแนะนำวิธีก้าวข้ามมันไปได้ พร้อมบอกวิธีสร้างและวิธีดูแลรักษา “หัวเข่าอายุ 100 ปี” ที่ผมเรียนรู้จากคนไข้มาจนทุกวันนี้ แต่คนที่นำไปปฏิบัติคือทุกท่าน

แล้วเราจะสร้าง “หัวเข่าอายุ 100 ปี” อย่างไร วิธีรักษาแบบอนุรักษนิยมไม่ได้ยาก มีแค่ 4 วิธี

ผมจะบอกข้อมูลพื้นฐานทั้งหมดเสมือนเป็นไกด์รันเนอร์ของทุกท่าน ทำใจสบายๆ แล้วลองทำดูครับ นำวิธีรักษาแบบอนุรักษนิยมทั้ง 4 ข้อนี้มาปฏิบัติเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันกันด้วยนะ!

วิธีรักษาแบบอนุรักษนิยมสไตล์ทัตสึมิ

① หลังตื่นนอนตอนเช้า ออกกำลังบริหารท่าห้อยขาก่อนเข้าห้องน้ำ / บริหารท่าห้อยขาในยามว่าง

② ปรับน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน / แนะให้ปรับด้วยการอดอาหารสัปดาห์ละครั้ง

③ ท่าเดิน / คนขาโก่งจะเดินขาบิดเข้ามาด้านใน / คนที่มีขารูปตัว x จะเดินเป็นเส้นตรง ให้ใช้ไม้เท้าจนกว่าจะดีขึ้น

④ เสริมสร้างกล้ามเนื้อ / เสริมสร้างกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า / รวมถึงกล้ามเนื้อหน้าท้องกับกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน

เข่าดี 100 ปี ชีวีสดใส
100年ひざ

ทัตสึมิ อิจิโร เรียบเรียง
ธันยาภัทร์ ศิริทรัพย์ แปล

100-NEN HIZA Copyright © Ichiro Tatsumi, 2023 All rights reserved.
Original Japanese edition published by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo

This Thai language edition is published by arrangement with Sunmark Publishing, Inc., Tokyo in care of Bridge Communications Co., Ltd., Bangkok.

พิมพ์ครั้งที่ 1 มีนาคม 2569
จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์สุขภาพใจ

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

อิจิโร, ทัตสึมิ .
ซีรีส์อ่านง่าย ทำได้จริง เข่าดี 100 ปี ชีวีสดใส.-- กรุงเทพฯ : บุ๊ค ไทม์, 2569.
160 หน้า.

1. ข้อเข่า. I. ธันยาภัทร์ ศิริทรัพย์, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

612.98
ISBN 978-616-14-0741-4

คณะที่ปรึกษา
คณิต นนทเปารยะ สงวนศรี ตรีเทพประติมา
บรรณาธิการบริหาร
วรุตม์ ทองเชื้อ
บรรณาธิการตรวจเทียบ
สุริยงวรวุฒิ สิริวิวัฒน์กุล
บรรณาธิการเล่ม
เบญญาภรณ์ นิลประพันธุ์
ผู้ช่วยบรรณาธิการ
ปัณฑารีย์ กอบกำ
แบบปก/เนื้อใน
สุคลี ช่างกลึงกูล
ฝ่ายการตลาด
อัคคณัฐ ชุมนุม
ฝ่ายขาย
มนัญชยา ศิริวงษ์
ฝ่ายบริหารงานพิมพ์
สุรินทร์ บูระณา
จัดจำหน่ายโดย
บริษัท บุ๊ค ไทม์ จำกัด
214 ซอยพระราม 2 ซอย 38 ถนนพระราม 2
แขวงบางมด เขตจอมทอง กรุงเทพฯ 10150
โทรศัพท์ : 0 2415 2624 0 2415 6507
www.booktime.co.th

คลิกสั่งซื้อได้ที่นี่ @booktime

ย่อยให้ **อ่านง่าย** ทำได้จริง

มีหนังสือชุดนี้ เหมือนมี**หมอประจำบ้าน**

100 ปี ชีวิสดใส

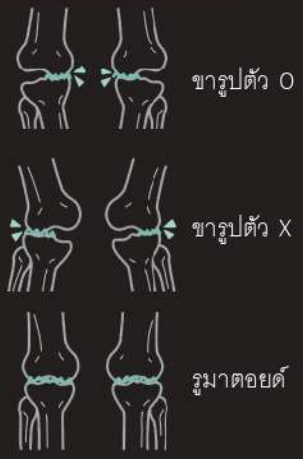
ความรู้จากแพทย์ เพื่อการ**ดูแลร่างกายในชีวิตจริง**

อ่านง่าย
ทำได้จริง

เข่าดี 100 ปี ชีวีสดใส

ผลเสียจากการเดินปลายเท้าตกที่มีมากขนาดนี้

การสึกกร่อนของกระดูกอ่อน



ยาแก้ปวดที่ปิดเส้นทางส่งต่ออาการปวด

อายุยืนอย่างมีคุณภาพโดยสร้างพื้นฐานโครงสร้างร่างกาย การเคลื่อนไหวให้ดีขึ้นด้วยหนังสือ **"ขาและสะโพกดี 100 ปี"** และหนังสือ **"เข่าดี 100 ปี"** จะช่วยซ่อมแซมและต่ออายุจุดที่ต้องรับน้ำหนักมากที่สุด

อ่านคู่กันเหมือนมีหมอช่วยดูแลขา สะโพก และหัวเข่าที่ครบถ้วนทุกข้อสงสัย ให้เดินได้อย่างมั่นคง และบรรเทาความเจ็บปวดไปอีกยาวนาน

BA0077 สุขภาพ

9 786161 407414 270.-

สุขภาพใจ SukkhapabjaiPUB

ทดลองอ่าน www.booktime.co.th @booktime