



<https://printo.it/pediatric-rheumatology/TH/intro>

## กลุ่มอาการปวดแขนขา (LIMB PAIN SYNDROMES)

ฉบับแปลของ 2016

### 8. อาการเจ็บเข่าใต้กระดูกสะบ้า – ปวดเข่า (Patellofemoral pain - knee pain)

#### 8.1 คือโรคอะไร?

อาการเจ็บเข่าใต้กระดูกสะบ้าพบได้บ่อยที่สุดในกลุ่มอาการการใช้งานมากเกินไปในเด็ก (Overuse Syndrome) ความผิดปกติในกลุ่มอาการนี้เกิดจากการเคลื่อนไหวซ้ำๆ หรือการบาดเจ็บที่เกิดจากออกกำลังกายต่อเนื่องนานๆ ของตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งในร่างกาย โดยเฉพาะข้อต่อและเส้นเอ็น ความผิดปกติพวกนี้มักเจอในผู้ใหญ่ (เทนนิสหรือกอล์ฟเอลโบ, คาร์ปัลทันแนล ซินโดรม ฯลฯ) มากกว่าในเด็ก

อาการเจ็บเข่าใต้กระดูกสะบ้าหมายถึงอาการเจ็บด้านหน้าของเข่าขณะทำกิจกรรมที่มีแรงกดลงบนข้อต่อที่เกิดจากกระดูกสะบ้า (พาเทลล่า) และกระดูกต้นขา (ฟีเมอร์)

เมื่อมีอาการปวดข้อเข่าร่วมกับการเปลี่ยนแปลงของพื้นผิวกระดูกอ่อนด้านในของกระดูกสะบ้าทางการแพทย์เรียกว่า "กระดูกอ่อนเคลือบกระดูกสะบ้าเสื่อม" (chondromalacia of the patella หรือ chondromalacia patellae)

ชื่อเรียกอื่นๆ ที่ใช้เรียกอาการนี้ ได้แก่ patellofemoral syndrome, anterior knee pain, chondromalacia of patella, chondromalacia patellae

#### 8.2 พบบ่อยแค่ไหน?

พบได้น้อยในเด็กอายุไม่เกิน 8 ปี และพบมากขึ้นในช่วงวัยรุ่น เจอในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย นอกจากนี้เด็กที่มีมุมหัวเข่าผิดปกติ เช่น การผิดรูปแบบเข่าชนกัน (knock-knees, genu valgum) หรือการผิดรูปแบบขาโก่ง (bow legs, genu varum) และเด็กที่มีแนวของกระดูกสะบ้าผิดไปจากปกติและไม่มั่นคงก็มีโอกาสในการเกิดโรคนี้ได้มากขึ้น

#### 8.3 อาการหลักที่พบคืออะไร?

ผู้ป่วยมีอาการปวดเข่าด้านหน้าซึ่งเป็นมากขึ้นเวลาทำกิจกรรม เช่น วิ่ง ปีนขึ้นลงบันได นั่งยองๆ กระโดด เป็นต้น และปวดมากขึ้นเวลานั่งนานๆ ในท่างอเข่า

---

## 8.4 วินิจฉัยได้อย่างไร?

อาการเจ็บเข้าใต้กระดูกสะบ้าในเด็กที่สุขภาพแข็งแรงเป็นสิ่งที่ใช้ในการวินิจฉัย (โดยไม่จำเป็นต้องเจาะเลือดหรือเอกซเรย์) การตรวจร่างกายพบว่ามีอาการเจ็บมากขึ้นถ้ากดที่กระดูกสะบ้าหรือดันไม่ไห้กระดูกสะบ้าเคลื่อนขึ้นด้านบนเวลาเกร็งกล้ามเนื้อต้นขา (ควอดดริเซปส์)

## 8.5 รักษาอย่างไร?

ในเด็กส่วนมากที่ไม่มีความผิดปกติอย่างอื่นร่วมด้วย เช่น มุมหัวเข้าผิดปกติ หรือแนวของกระดูกสะบ้าผิดไปจากปกติ อาการเหล่านี้มักไม่มีอันตรายและหายเองได้ แต่หากอาการปวดมีผลต่อการเดินก็ฟ้าหรือการทำกิจกรรมประจำวัน การออกกำลังกายเพื่อไห้กล้ามเนื้อต้นขาแข็งแรงจะสามารถช่วยได้ การประคบเย็นหลังจากออกกำลังกายก็สามารถลดอาการปวดได้เช่นกัน

## 8.6 การใช้ชีวิตประจำวันเป็นอย่างไร?

เด็กควรใช้ชีวิตตามปกติ ส่วนความหนักเบาของการออกกำลังกายให้ทำเท่าที่ไม่มีอาการปวด ในเด็กที่ชนมากอาจใส่ปลอกสวมขาที่รัดกระดูกสะบ้า (สนับเข่า)