

บทความวิชาการ

การลดอาการปวดในผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อม ที่ประกอบอาชีพกรีดยางพารา Pain Reduction in Aged Rubber Tapper with Knee Osteoarthritis

สมฤดี พุนทอง^{1*} ณอมศรี อินทนนท์²
Somrudee Poontong^{1*} Tanomsri Intanon²

¹อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ จังหวัดพัทลุง
Lecturer, Faculty of Nursing, Thaksin University, Phatthalung, Thailand.

²รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ จังหวัดพัทลุง
Associate Professor, Faculty of Nursing, Thaksin University, Phatthalung, Thailand.

*Corresponding author: oil-britney@hotmail.com

Received 4 July 2019 • Revised 18 February 2020 • Accepted 18 February 2020

บทคัดย่อ

อาการปวดข้อเข่าจัดเป็นปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อม โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพกรีดยางพารา บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้พยาบาลวิชาชีพ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขผู้เกี่ยวข้องในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพกรีดยางพารา เข้าใจสถานการณ์ปัญหาในผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมที่ประกอบอาชีพกรีดยางพารา หลักการลดอาการปวดข้อเข่า และสามารถประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมการดูแลตนเองเพื่อลดอาการปวดข้อเข่า ที่ส่งผลในการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและคุณภาพชีวิตในการทำงานของผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพกรีดยางพาราได้ การวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาในผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมที่ประกอบอาชีพกรีดยางพารา พบว่าปัจจัยส่งเสริมให้เกิดอาการปวดเข่า และความรุนแรง คือ การใช้ท่าทางในการทำงานและอิริยาบถในชีวิตประจำวันที่ไม่เหมาะสม ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต แม้การลดอาการปวดข้อเข่ามีหลากหลายวิธี แต่การป้องกันถือเป็นวิธีการที่ดีที่สุด ดังนั้น การส่งเสริมการดูแลตนเองเพื่อลดอาการปวดข้อเข่าที่สำคัญ คือ การปรับท่าทางในกิจวัตรประจำวัน ท่าทางการทำงาน และการออกกำลังกายให้เหมาะสมจะช่วยลดแรงกระทำต่อข้อเข่า และเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบเข่า ทำให้ข้อเข่ามีความแข็งแรงมากขึ้น

คำสำคัญ: การลดปวด; ข้อเข่าเสื่อม; ผู้สูงอายุ

Abstract

Knee pain is an important health problem for the elderly. Especially, the elderly who still have to work in rubber tapper. This article aims to give professional nurses or public health officials who involve in health promotion understand the situation of the aged rubber tapper with knee osteoarthritis, understand principles for reducing knee pain, and apply self-care promotion methods to reduce knee pain in order to increase work efficiency and the quality of life in aged rubber tapper. Problem analysis in aged rubber tapper with knee osteoarthritis showed the factors that enhance knee pain and severity are using inappropriate working postures and posture in daily life. These cause factor suffering both physical and mental, and also affect daily life. Although there are methods of knee pain reducing, prevention of knee pain is the best one. Therefore, adjusting the posture in daily activities and work related body position will reduce pressure on the knees. In addition, appropriate exercise strengthening the muscles around the knee and increase knee strength.

Keywords: elderly; osteoarthritis; pain reduction

บทนำ

ข้อเข่าเสื่อมเป็นปัญหา 1 ใน 5 ของปัญหาสุขภาพในผู้สูงอายุ และจัดอยู่ในอันดับ 3 ของโรคเรื้อรังที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ¹ เนื่องจากผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงของกระดูกตามวัยส่งผลให้เกิดโรคข้อเสื่อม และกระดูกพรุนได้มากขึ้นเมื่ออายุเพิ่มขึ้น ผู้ป่วยส่วนใหญ่ที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไปเกือบทุกรายมีความเสื่อมของกระดูกข้อ² โดยเฉพาะผู้ที่มีภาวะอ้วนและน้ำหนักเกิน มีความสัมพันธ์กับภาวะข้อเสื่อมอย่างมาก รวมถึงอาชีพที่มีการใช้ท่าทางในการทำงานไม่เหมาะสม เป็นการเพิ่มแรงกระทำต่อข้อเข่า ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมให้เกิดความรุนแรงของข้อเข่าเสื่อม³ เช่นเดียวกับผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพกรีดยางพาราที่มีลักษณะท่าทางการทำงานที่ส่งเสริมให้เกิดภาวะข้อเข่าเสื่อมมากขึ้น เช่น การก้มๆ เงยๆ ในกระบวนการเก็บและกรีดยางในระดับความสูงของหน้ายางที่ต่างกัน การต้องเดินหิ้วถังน้ำยางในระยะทางไกลๆ ต้องกรีด และเก็บน้ำยางโดยใช้ท่าทางซ้ำๆ ติดต่อกันเป็นเวลานานจนเกิดแรงกระทำต่อข้อเข่า ทำให้โครงสร้างของกระดูกอ่อนถูกทำลายเกิดการเสียดสีกัน^{3,4} ส่งผลให้เกิดอาการปวดข้อ และเกิดความลำบากในการใช้ชีวิตประจำวัน มีความทุกข์ทรมานจากอาการปวดวิตกกังวลจากโรค สูญเสียภาพลักษณ์จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย คุณค่าในตัวเองลดลง ทำให้การเข้าสังคมน้อยลง นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อภาครัฐในการใช้งบประมาณเพื่อการรักษาที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง⁵

อาการปวดข้อเข่าสามารถป้องกันหรือควบคุมได้ โดยการออกกำลังกาย การรับประทานยาที่เหมาะสม การใช้ท่าทางที่เหมาะสมในการทำงาน และปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน

ซึ่งวิธีการที่ดีที่สุด คือ การป้องกันที่สาเหตุโดยเน้นการปรับท่าทางในกิจวัตรประจำวัน และท่าทางการทำงานให้เหมาะสม เพื่อลดแรงกระทำต่อข้อเข่ารวมทั้งการทำการกิจกรรมที่สร้างความพร้อมของกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น การเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบเข่า ด้วยการออกกำลังกายช่วยให้ข้อเข่ามีความแข็งแรงมากขึ้น^{3,6} แนวทางการดูแลสุขภาพเพื่อลดอาการปวดสำหรับผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมที่ประกอบอาชีพกรีดยางพาราในปัจจุบันยังไม่มีรูปแบบที่จำเพาะ ใช้รูปแบบเดียวกับการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมของกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งเจ้าหน้าที่เป็นผู้ปฏิบัติหลักในการให้คำแนะนำและการดูแลรักษา การให้ผู้ป่วยมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพตนเองยังพบได้น้อย⁷ การให้ผู้ป่วยมีส่วนสำคัญในการดูแลตนเองและบรรเทาความเจ็บปวดด้วยตนเองเป็นสิ่งจำเป็นและเหมาะสมเพื่อให้ผู้ป่วยสามารถพึ่งพาตนเองและควบคุมอาการปวดของโรคได้ การทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในบทความนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อให้พยาบาลวิชาชีพหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขผู้เกี่ยวข้องในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพกรีดยางพาราเข้าใจสถานการณ์ปัญหาในผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมที่ประกอบอาชีพกรีดยางพารา หลักการลดอาการปวดข้อเข่า และสามารถประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมการดูแลตนเองเพื่อลดอาการปวดข้อเข่า ที่ส่งผลในการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน และคุณภาพชีวิตในการทำงานของผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพกรีดยางพาราได้

สถานการณ์ปัญหาในผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมที่ประกอบอาชีพกรีดยางพารา

ในกระบวนการผลิตยางพารานั้นพบว่ายังต้องใช้แรงงานคนเป็นหลักและเมื่อพิจารณาถึงลักษณะการทำงานของเกษตรกร พบว่า ในกระบวนการเก็บน้ำยาง และการเคลื่อนย้ายน้ำยาง มีการใช้ท่าทางการทำงานไม่เหมาะสม และท่าทางการทำงานซ้ำซาก ได้แก่ การก้มหรือเอนศีรษะ การบิดเอียงศีรษะ การก้มบิดเอี้ยวตัว การนั่งยอง การยกแขนขึ้นเหนือศีรษะจากการเก็บน้ำยางหน้าต่ำหรือสูงเกินไป และการกระดกบิดหมุนข้อมือเพื่อกวาดน้ำยาง หรือดึงก้อนยางออกจากถ้วยจนหมด ท่าทางการทำงานไม่เหมาะสมรวมกับการใช้แรง ได้แก่ การก้มยก หรือหิ้วถังน้ำยางที่มีความจุประมาณ 14.70 - 17.64 กิโลกรัม เป็นระยะเวลาประมาณ 2 ชั่วโมง การเดินเก็บน้ำยางหรือยกถังอย่างต่อเนื่องมากกว่า 1 ชั่วโมง การบิดเอี้ยวตัว การก้มยกภาชนะใส่น้ำยาง การก้มยกหิ้ว หรือแบกภาชนะบรรจุน้ำยางขนาด 49-98 กิโลกรัม เพื่อเคลื่อนย้ายน้ำยาง ถูกเข้า หรือนั่งยอง ซ้ำๆ ในขณะทำแผ่นยาง ต้องยกของหนักเป็นประจำ ลักษณะการทำงานของผู้ประกอบอาชีพกรีดยางพาราในแต่ละขั้นตอนข้างต้น พบว่า เป็นการใช้ท่าทางการทำงานที่ไม่เหมาะสม ใช้ท่าทางการทำงานที่ซ้ำซาก ซึ่งเป็นปัจจัยที่พบได้บ่อยและสำคัญที่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพของผู้ประกอบอาชีพกรีดยางพารา โดยเฉพาะการเกิดกลุ่มอาการผิดปกติของโครงร่างและกล้ามเนื้อ ถึงแม้ว่าลักษณะการทำงานจะส่งผลกระทบให้ผู้ประกอบอาชีพกรีดยางพารามีอาการปวดตามข้อได้ในทุกๆ ส่วนของร่างกาย แต่ผลกระทบต่อการปวดข้อเข่าก็เป็นอีกปัญหาที่พบได้บ่อย เพราะนอกจากปัจจัยจากการทำงานข้างต้นแล้ว ปัจจัยทางด้านความเสื่อมของร่างกายตามวัยก็เป็นสิ่งสำคัญที่ส่งผลให้เกิดความรุนแรงของอาการปวดข้อเข่า เช่นเดียวกับรายงานการสำรวจสุขภาพผู้สูงอายุไทย ที่พบว่าปัญหาการปวดข้อเข่าจากภาวะข้อเสื่อมจัดเป็นปัญหา 1 ใน 5 ของปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุ และจัดอยู่ในอันดับ 3 ของโรคเรื้อรังที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุ¹ รวมทั้งยังเป็นโรคที่พบมากที่สุดในกลุ่มโรคกระดูกและกล้ามเนื้อ² ข้อเข่าเป็นข้อต่อที่ใหญ่ที่สุดในร่างกาย ประกอบไปด้วยกระดูก 3 ชิ้น คือ กระดูกต้นขา กระดูกสะบ้า กระดูกหน้าแข้ง องค์ประกอบและโครงสร้างรอบๆ ข้อเข่า ได้แก่ กระดูกอ่อนผิวข้อ เยื่อข้อ กระดูกใต้กระดูกอ่อนผิวข้อ น้ำไขข้อ เส้นเอ็น กล้ามเนื้อ เส้นเลือด และเส้นประสาท โดยมีกระดูกอ่อนผิวข้อและน้ำไขข้อเป็นตัวรับแรง และกระจายแรงที่มากระทำต่อข้อเมื่อเกิดภาวะข้อเข่าเสื่อม กระดูกอ่อน (cartilage)

จะมีขนาดบางลง ผิวจะขรุขระ จะมีการงอกของกระดูกขึ้นมา ที่เรียกว่า ออสติโอไฟต์ส (osteophytes) และเมื่อมีการอักเสบเยื่อหุ้มข้อจะสร้างน้ำหล่อเลี้ยงข้อเพิ่มขึ้นทำให้ข้อเข่ามีขนาดใหญ่เอ็นรอบข้อจะมีขนาดใหญ่ขึ้นกล้ามเนื้อจะลีบลง การเปลี่ยนแปลงของข้อจะเป็นไปอย่างช้าๆ ในรายที่เป็นรุนแรงกระดูกอ่อนจะบางมาก ปลายกระดูกจะมาชนกันเวลาขยับข้อจะเกิดเสียงเสียดสีในข้อ ทำให้ปวดเข่าทุกครั้งที่มีการเคลื่อนไหว^{10,11} อาชีพมีความสัมพันธ์กับการเกิดข้อเข่าเสื่อมสำหรับผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพกรีดยางพารา มีการใช้ท่าทางการทำงานที่ไม่เหมาะสมในกระบวนการกรีดยาง และเก็บน้ำยางหรือยกถังก่อนนั้นมีการนั่งยอง ถูกเข้า ในกระบวนการกรีดยางหน้าต่ำหรือการนั่งล้มบด การหิ้วถังน้ำยางที่หนัก ท่าทางเหล่านี้ส่งผลให้เพิ่มแรงกระทำต่อข้อเข่าซึ่งเป็นการรบกวนกระดูกผิวข้อและน้ำไขข้อทำให้กระดูกผิวข้อเกิดการเสียดสีกันและบางลงเกิดการแตกปริเมื่อเสียดสีกันเป็นระยะเวลานานทำให้เกิดอาการปวดเกิดการอักเสบ และจะเกิดกระบวนการซ่อมแซม โดยมีหินปูนมาเกาะบริเวณผิวข้อกระดูก และช่องว่างระหว่างข้อทำให้เกิดอาการข้อเข่าฝืด⁵ ส่งผลให้เกิดอาการปวดข้อเข่าและเพิ่มความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อมได้ อาการปวดเข่ามักเป็นมากขึ้นในขณะทำงานและจะทุเลาลงหลังจากการหยุดพัก อาการของข้อฝืดแข็งจะเกิดขึ้นในช่วงเช้าหรือในช่วงการตื่นไปกรีดยางในตอนกลางคืน หลังจากมีการพักข้อไปนานอาการจะดีขึ้นภายหลังได้เคลื่อนไหวข้อ ถ้าอาการของโรครุนแรงขึ้นแม้มีการเคลื่อนไหวทำงานเพียงเล็กน้อยก็จะเกิดอาการปวดที่รุนแรง มีการบวมผิดรูปของข้อ และมีเสียงดังกรอบแกรบขณะเคลื่อนไหวซึ่งอาการเหล่านี้ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานทางกายส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตในหลายๆ ด้าน¹²

หลักการลดอาการปวดในผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมที่ประกอบอาชีพกรีดยางพารา

ในปัจจุบันวิธีการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมโดยทั่วไป เป็นวิธีการรักษาแบบประคับประคอง เนื่องจากยังไม่มีวิธีการใดที่สามารถยับยั้งกระบวนการเสื่อมของข้อเข่าได้ ดังนั้นการดูแลจึงมีวัตถุประสงค์เพื่อบรรเทาปวด ลดอาการข้อฝืดแข็ง เพื่อให้เคลื่อนไหวข้อได้สะดวก รวมทั้งป้องกันการทำลายข้อมากยิ่งขึ้น เช่นเดียวกับผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพกรีดยางพารา ซึ่งยังไม่มีรูปแบบที่จำเพาะในด้านการลดปวดข้อเข่าเฉพาะกลุ่มอาชีพ การควบคุมอาการปวดในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมของกระทรวงสาธารณสุข⁷ มี 2 แนวทางหลักที่สำคัญ ดังนี้

1. การป้องกันความรุนแรงของภาวะข้อเข่าเสื่อม

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่าการใช้ท่าทางที่ไม่เหมาะสม การมีน้ำหนักตัวที่มากเกินไปล้วนเป็นการเพิ่มแรงกระทำต่อข้อเข่า เป็นปัจจัยส่งเสริมให้เกิดความรุนแรงของอาการปวดข้อเข่า เป็นปัจจัยส่งเสริมให้เกิดความรุนแรงของอาการปวดข้อเข่า ซึ่งวิธีการที่ดีที่สุดในการลดอาการปวดข้อเข่า คือ การป้องกันที่สาเหตุโดยเน้นการปรับท่าทางในชีวิตประจำวัน และท่าทางการทำงานให้เหมาะสมเพื่อลดแรงกระทำต่อข้อเข่า โดยการให้ความรู้เรื่องข้อเข่าเสื่อม การดำเนินของโรคและการลดปัจจัยเสี่ยงต่างๆ การปรับเปลี่ยนการใช้งานในชีวิตประจำวันเพื่อลดความปวด และเพิ่มทักษะการอยู่ร่วมกับโรค การให้ความรู้ อาจเป็นแบบเฉพาะตัว หรือเป็นกลุ่มย่อย ดังนี้

1.1 การพัก ช่วยป้องกันข้อไม่ให้เกิดเสียหายเพิ่มขึ้น พักการใช้งานของข้อในช่วงที่มีการอักเสบเฉียบพลันและมีอาการปวดมาก เมื่ออาการปวดลดลงจึงเริ่มมีการเคลื่อนไหวข้อเบาๆ ท่าที่สามารถทำได้ แต่การพักข้อไม่ควรเกินหนึ่งสัปดาห์เพราะจะทำให้ข้อติดได้^{10,11}

1.2 การลดน้ำหนัก น้ำหนักเกินภาวะปกติจะกระตุ้นการเสื่อมของข้อเข่ามีโอกาสเกิดการอักเสบของข้อเข่าได้ง่ายแม้จะได้ยาจากแพทย์ก็ตาม พบว่าน้ำหนักตัวมีความสัมพันธ์ต่อการบาดเจ็บข้อเข่าโดยคนปกติขณะเดินจะมีแรงผ่านเข้าประมาณ 3 เท่าของน้ำหนักตัว มีการถ่ายน้ำหนักไปบนขาข้างใดข้างหนึ่ง¹³ การควบคุมน้ำหนักทำได้ด้วยการควบคุมทั้งชนิด และปริมาณอาหาร อาทิ การลดอาหารรสหวาน งดของมัน รับประทานอาหารแต่พออิ่ม ดื่มน้ำให้มาก

1.3 การใช้ไม้เท้า หรือร่ม จะช่วยแบ่งเบาแรงกระทำต่อข้อเข่าได้ประมาณร้อยละ 25 ของน้ำหนักตัวการถือไม้เท้าหรือร่ม ควรถือในมือด้านตรงข้ามกับข้างที่ปวดเพื่อช่วยในการลดแรงกระทำต่อข้อ¹⁴

1.4 การปรับเปลี่ยนกิจวัตรประจำวันและหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่เพิ่มแรงกระทำต่อข้อเข่า เช่น ลดการเดินขึ้นลงบันไดหลีกเลี่ยงการอยู่ในท่าเดิมเป็นเวลานานๆ ไม่นั่งพับเพียบไม่คุกเข่า ไม่นั่งยองๆ ไม่นั่งขัดสมาธิตลอดถึงการปรับท่าทางการทำงานโดยการนำหลักการยศาสตร์มาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับกระบวนการกรีดยางพาราซึ่งมีวิธีการ ดังนี้^{12,15,16}

1) หลีกเลี่ยงการใช้ท่างั่งยอง หรือคุกเข่า ในการกรีดยางหน้าตัดโดยปรับเปลี่ยนเป็นท่าโน้มตัวไปข้างหน้า หรือนั่งยัดขาไปข้างหน้าทั้ง 2 ข้าง ขณะกรีดยาง

2) ลดน้ำหนักของปริมาณน้ำยางในขั้นตอนการเก็บน้ำยาง โดยใช้ภาชนะขนาดที่พอดีไม่ใหญ่จนเกินไป

เลือกถังที่บรรจุน้ำยางไม่เกิน 9 กิโลกรัม และใส่น้ำยางในปริมาณที่พอดี ไม่รอให้เกือบเต็มถึงจึงค่อยพาไปเทใส่ภาชนะรองรับ หรือมีถังพักน้ำยางสำหรับถ่ายน้ำยางเป็นระยะๆ และควรใช้แรงงาน 2 คนขึ้นไปในการยกถังน้ำยางที่มีน้ำหนักมาก

3) ทำให้วัสดุอุปกรณ์ง่ายต่อการเคลื่อนย้าย โดยในขั้นตอนการยกหรือเคลื่อนย้ายถังหรือกลลอนน้ำยางควรหาอุปกรณ์ทุ่นแรงในการเคลื่อนย้ายอาจจะเป็นรถเข็นลาก 2 ล้อ หรือในขั้นตอนการยกให้จุดศูนย์ถ่วงของถังน้ำยางอยู่ใกล้ตัวมากที่สุด ไม่ก้มไปยก ยกโดยการย่อตัว

4) ลดระยะทางในการเคลื่อนย้ายให้น้อยที่สุดในขั้นตอนการเก็บน้ำยางควรวางจุดในการนำน้ำยางมายังภาชนะรองรับให้อยู่ในบริเวณกึ่งกลางสวนยางเพื่อลดระยะทางในการต้องหิ้วน้ำยางไปเทใส่ถังให้สมดุลกันในแต่ละจุดถ้าต้องเคลื่อนย้ายในระยะทางไกลควรใช้รถเข็นรถจักรยานยนต์หรือรถยนต์ในการเคลื่อนย้าย

5) ลดการบิดเอี้ยวตัวให้มากที่สุด ปัญหานี้จะพบในขั้นตอนการกรีดเป็นส่วนใหญ่ เนื่องจากในแต่ละช่วงหน้ายางที่กรีดจะอยู่ในระยะความสูงที่ต่างกันจึงค่อนข้างลำบากที่จะปรับ แต่ในส่วนของหน้ายางที่สูงอาจหาอุปกรณ์ที่เป็นเก้าอี้พลาสติกเบาๆ หิ้วพกพาได้สะดวกไปรองขณะกรีดหน้ายางสูงๆ เพื่อจะได้ไม่ต้องเหยียดแขนมากจนเกิดการบาดเจ็บได้

6) เครื่องมือและอุปกรณ์ควรเหมาะสมกับแต่ละบุคคล การเลือกมีดกรีดยางก็ควรเลือกที่มีด้ามจับเหมาะสมกับมือ ซึ่งจะแตกต่างกันไปแต่ละบุคคล คนถนัดซ้ายก็ควรเลือกมีดที่เหมาะสมกับตน น้ำหนักไม่ควรมากเกินไป เพราะจะเกิดการกดทับ เกร็งในส่วนนิ้วมือได้ ด้ามจับไม่ควรสั้นหรือยาวเกินไปเพราะจะเกิดความไม่สมดุลในการถ่ายน้ำหนักในขณะที่ยึด สำหรับรองเท้าก็เป็นสิ่งที่สำคัญควรเลือกใช้รองเท้าบูทหรือรองเท้าหุ้มส้นที่มีพื้นเดียมีพื้นนุ่มและมีขนาดพอดีกับเท้าไม่หลวมเกินไปเพราะจะเป็นการเพิ่มน้ำหนักของเท้าส่งผลให้เกิดการปวดเมื่อยข้อเข่าได้

2. การจัดการความปวด

2.1 การรักษาด้วยวิธีการใช้ยา จุดประสงค์หลักของการใช้ยาเพื่อบรรเทาอาการปวด ทำให้ผู้ป่วยสามารถเคลื่อนไหว และใช้ข้อทำงานได้ดีขึ้นในปัจจุบันมีการใช้ยาหลายชนิดในการรักษาอาการปวด และการอักเสบในโรคข้อเสื่อม ได้แก่ ยาพาราเซตามอล (acetaminophen) ยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (nonsteroidal anti-inflammatory

drugs: NSAIDS) ยาระงับอาการปวดที่เข้าประเภทสารเสพติด (narcotic analgesics) รวมทั้งการให้ยาทางข้อข้อ (intrasynovial medication) นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาการใช้ยาในกลุ่มที่เรียกว่ายาระงับอาการปวดที่ออกฤทธิ์ช้า (symptomatic slow-acting drugs) ในโรคข้อเสื่อมเพิ่มมากขึ้น มีรายงานการใช้ยาในกลุ่มนี้เป็นเวลานานอาจมีผลชะลอไม่ให้ข้อเสื่อมมากขึ้น หรืออาจมีส่วนทำให้กระดูกผิวข้อเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นด้วย⁹

2.2 การรักษาทางกายภาพบำบัด ได้แก่ การบำบัดด้วยความร้อน หรือความเย็น ความร้อนต้น และความเย็นลึก เลเซอร์ การบำบัดด้วยกระแสไฟฟ้าความถี่ต่ำ และการใช้สนามแม่เหล็กเพื่อลดอาการเจ็บปวดและลดการอักเสบของข้อ¹⁷

2.3 การบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแบบที่กล้ามเนื้อรอบเข่ามีการเคลื่อนไหว โดยเพิ่มความต้านทานที่ละน้อย อาจใช้การจัดท่าให้ออกกำลังต้านแรงโน้มถ่วงของโลก การต้านด้วยการใช้แขน หรือขาต้านตรงข้ามพื้นไว้ การต้านด้วยการใช้ตุ้มน้ำหนัก ถุงทราย ดัมเบล ขวดน้ำ สปริง หรือยางยืด ซึ่งการออกกำลังกายวิธีนี้ทำให้กล้ามเนื้อเกิดการพัฒนาดังต่อเนื่อง มวลกล้ามเนื้อที่สูญเสียไปกลับมาเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้กล้ามเนื้อรอบข้อเข่าแข็งแรงเพิ่มขึ้น เมื่อกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นจนสามารถพยุงข้อเข่า ช่วยให้อาการปวดข้อเข่าลดลงได้ และยังเพิ่มความสามารถในการเคลื่อนไหวข้อเข่าได้ดีขึ้น สำหรับระยะเวลาในการปฏิบัติให้เห็นผลการเปลี่ยนแปลงทางด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อพบว่า ส่วนใหญ่ใช้ระยะเวลา 4-8 สัปดาห์^{6,12,18,19}

การส่งเสริมการดูแลตนเองเพื่อลดอาการปวดในผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมที่ประกอบอาชีพกรีดยางพารา

การป้องกันความรุนแรงของภาวะข้อเข่าเสื่อม โดยการปรับท่าทางในกิจวัตรประจำวัน และท่าทางการทำงานให้เหมาะสมเพื่อลดแรงกระทำต่อข้อเข่าและการจัดการความปวดโดยการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบข้อเข่า ทั้งสองกิจกรรมเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมที่ประกอบอาชีพกรีดยางพาราสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง เพื่อลดอาการปวดข้อเข่า การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมที่ประกอบอาชีพกรีดยางพารามีส่วนในการดูแลตนเองเพื่อลดอาการปวด เป็นแนวทางการแก้ปัญหาที่เหมาะสมในการลดอาการปวดข้อเข่า มีการดำเนินการที่ใช้ต้นทุนต่ำแต่ได้ประโยชน์สูง ผู้สูงอายุสามารถจัดการความปวดด้วยตนเองได้

อย่างเหมาะสม^{6,12}

ดังนั้น ในการส่งเสริมการดูแลตนเองสำหรับผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมที่ประกอบอาชีพกรีดยางพารา ควรใช้รูปแบบการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองโดยใช้กิจกรรมช่วยเหลือภายใต้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุน และให้ความรู้ (educative supportive nursing system) ผ่านการดำเนินกิจกรรม 2 ระยะ คือ^{12,20}

ระยะที่ 1 การประเมินและตัดสินใจ เพื่อนำไปสู่การกระทำ เป็นการเสริมสร้างความตระหนักในการดูแลตนเองให้เห็นถึงความสำคัญของการดูแลตนเอง โดยการสร้างความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติ ดังนี้

1) จัดอภิปรายกลุ่มย่อย เพื่อประเมินความรู้ความเข้าใจ การรับรู้ปัญหา และปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่ออาการปวดข้อเข่า ตลอดจนวิเคราะห์ความสามารถในการดูแลตนเองด้านการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบข้อเข่า และปัจจัยเสี่ยงจากการใช้ท่าทางการทำงานที่ส่งผลต่อการเพิ่มความรุนแรงของอาการปวดข้อเข่า พร้อมทั้งเสนอแนะแนวทางการดูแลตนเองเพื่อลดอาการปวดข้อเข่า

2) ให้ความรู้โดยการบรรยายเกี่ยวกับความเสี่ยงจากการใช้ท่าทางในการทำงานที่ไม่เหมาะสม สาเหตุปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่ออาการปวดข้อเข่า การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ตลอดจนแนวทางในการดูแลตนเองทางด้านการยศาสตร์ และการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบข้อเข่า

3) สอนสาธิตการใช้ท่าทางที่เหมาะสมในกระบวนการกรีดและเก็บน้ำยางและการออกกำลังกายพร้อมสาธิตย้อนกลับ

4) เปิดโอกาสให้สอบถามแสดงความคิดเห็นตัดสินใจเลือก และร่วมกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนในการนำไปปฏิบัติด้วยตนเองที่บ้านตามระยะเวลาที่กำหนด

ระยะที่ 2 การกระทำและประเมินผลของการกระทำ เป็นการสนับสนุนความสามารถในการนำความรู้ในการดูแลตนเองเพื่อลดอาการปวดข้อเข่าที่ได้ไปใช้ในการปรับเปลี่ยนท่าทางการทำงานให้เหมาะสมเพื่อลดแรงกระทำต่อข้อเข่า รวมทั้งการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบข้อเข่า โดยการติดตามเยี่ยมบ้านสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์ เพื่อสนับสนุนให้นำความรู้ที่ได้รับมาปฏิบัติตามแนวทางการดูแลตนเองที่ได้เลือก และตั้งเป้าหมายไว้พร้อมบันทึกกิจกรรมการดูแล

ตนเองที่ได้ปฏิบัติในแต่ละวันในแบบบันทึกการดูแลตนเอง และเพื่อประเมินผลการดูแลตนเองของกลุ่มเป้าหมายจากการพูดคุยสะท้อนการปฏิบัติ และชี้แนะแก้ไขปัญหาลุบลประสิทธิ์ที่พบ^{12,20}

การส่งเสริมการดูแลตนเองเพื่อลดอาการปวดในผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมที่ประกอบอาชีพกรีดยางพารา เน้นกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในทุกขั้นตอน โดยปฏิบัติผ่านกระบวนการกลุ่ม และการสนับสนุนการดูแลตนเองที่บ้านเป็นรายบุคคล เมื่อผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมที่ประกอบอาชีพกรีดยางพาราสามารถดูแลตนเองเพื่อลดอาการปวดข้อเข่าได้ต่อเนื่องตามเป้าหมายที่กำหนด ส่งผลให้ลดความรุนแรงของข้อเข่าเสื่อม และช่วยลดอาการปวดข้อเข่าได้

บทสรุป

วิธีการสำคัญในการลดอาการปวดในผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมที่ประกอบอาชีพกรีดยางพารา คือ การป้องกันความรุนแรงของภาวะข้อเข่าเสื่อม โดยใช้หลักการการลดแรงกระทำต่อข้อเข่าเพื่อลดความรุนแรงของอาการปวดข้อเข่า และการจัดการความปวด ซึ่งนอกจากการใช้ยาบรรเทาปวดแล้ว การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบข้อเข่าก็ยังเป็นวิธีการในการดูแลตนเองที่ได้ผลในการลดปวดข้อเข่า เนื่องจากกล้ามเนื้อรอบข้อเข่าที่แข็งแรงจะสามารถช่วยพยุงข้อเข่า ช่วยลดอาการปวดเข่าลงได้ และที่สำคัญยังลดภาวะเสี่ยงจากการได้รับผลข้างเคียงของยาลดปวด เป็นการลดปริมาณการใช้ยาที่ไม่สมเหตุผล ผล ถ้าพยาบาลวิชาชีพ หรือเจ้าหน้าที่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมที่ประกอบอาชีพกรีดยางพารา เข้าใจหลักการลดอาการปวดข้อเข่าดังกล่าว แล้วสามารถหาวิธีการที่เหมาะสมมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุปวดเข่าที่ประกอบอาชีพกรีดยางพาราก็จะช่วยลดความทุกข์ทรมานจากอาการปวดข้อเข่า เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน และคุณภาพชีวิตในงานของผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมที่ประกอบอาชีพกรีดยางพาราได้

เอกสารอ้างอิง

1. National Statistical office of Thailand. The 2013 survey on health and welfare. Bangkok: National Statistical Office; 2014. Thai.
2. Teerachitkul J, Naka K, Boonphadh P. Management of muscular aches and pains in old-age rubber tappers. TJNC. 2012; 27(2): 134-47. Thai.
3. Plykaew. R. Working posture and musculoskeletal disorders among rubber plantation workers. Nursing Journal. 2013; 40(1): 1-10. Thai.
4. Lara A, Lee C, Alison H, et al. The effectiveness of an exercise programme on knee loading, muscle co-contraction, and pain in patients with medial knee osteoarthritis: A pilot study. The Knee. 2016; 23(1): 63-9. doi: 10.1016/j.knee.2015.03.014
5. Chakarothai S. Effect of a self-management supporting program on disease severity among elders with knee osteoarthritis [dissertation]. [Chiang Mai]: Chiang Mai University; 2014. 126 p.
6. Chumklang T, Duangsong R. The effects of exercise promotion programs by the applying of Self-efficacy and social support for pain decreasing among elderly with osteoarthritis knees in Wangnamkheaw district, Nakornratchasama province. KRU Res J (GS). 2012; 12(1): 46-56. Thai.
7. Pitsamai B. Factors related to self-management behaviors for persons with osteoarthritis. Journal of Public Health. 2012; 42(2): 54-67. Thai.
8. Paksangkane S. Application of self-care theory program to relieve knee joint pain and satisfaction among elderly with knee osteoarthritis. KRU Res J. 2011; 16(1): 1-10. Thai.
9. Guideline for the treatment of osteoarthritis of knee [Internet]. Bangkok: The Rheumatism Association of Thailand; 2010 [cited 2018 March 6]. Available from: <http://www.thairheumatology.org/wp-content/uploads/2016/08/Guideline-for-Management-of-OA-knee.pdf>

10. The Royal Australian College of General Practitioners [Internet]. Austalian: Guideline for the management of knee and hip osteoarthritis; 2018 [cited 2018 April 9]. Available from: <https://www.racgp.org.au/>
11. Thai Rheumatism Association [Internet]. Bangkok: Guideline for the treatment of osteoarthritis of knee; 2010 [cited 2019 March 9]. Available from: <http://www.thairheumatology.org/wp-content>
12. Hounsri H, Isaramalai S. Effect of ergonomic self-care promoting program on self-care and severity of knee osteoarthritis in aged Para rubber farmers. TJNC. 2015; 30(2): 101-12. Thai.
13. Phempool P. Severity of osteoarthritis and self-care behavior of patients with osteoarthritis of the knee in Siriraj hospital [dissertation]. [Nakorn Prathom]: Silpakorn University; 2010. 112 p.
14. Kavinvonggovit V. Osteoarthritis handbook [Internet]. Bangkok; 2015 [cited 2019 March 9]. Available from: https://med.mahidol.ac.th/ortho/sites/default/files/public/file/pdf/knee_book_0.pdf
15. Nudboonlert T. Applying ergonomics for employees in home appliance manufacturing industries in Eastearn Thailand. Suthiparithat Journal. 2017; 31(100): 1-12. Thai.
16. Crunggryvonk. S. Ergonomics in the workplace. Bangkok: Reagnsarm graphic design; 2000. Thai.
17. Fusakul Y. Rehabilitation in musculoskeletal pain [Internet]. Bangkok; 2016 [cited 2019 March 21]. Available from: <https://www.thaijoints.com/blog>
18. Nippita S. The study of exercise program using 2 types of elastic rubber to increase physical fitness in the elderly. Thai National Research; 2007. Thai.
19. Oesen, S. Effects of elastic band resistance training and nutritional supplementation on physical performance of institutionalized elderly - A randomized controlled trial [Internet]. USA; 2015 [cited 2019 March 21]. Available from: www.elsevier.com/locate/expgeo
20. Poontong. S. Development of self-care promotion program for the elderly in rubber tapper with the rubber ring stretching exercise and modified work improvement to reduce knee pain. Journal of the Royal Thai Army Nurses. 2018; 19(Suppl): 118-27. Thai.