

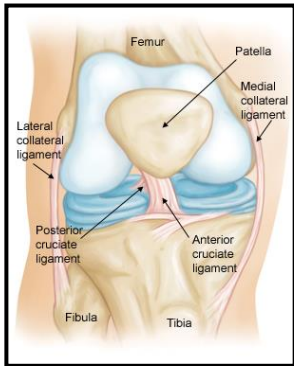
เส้นเอ็นไขว้หลังฉีกขาด

(Posterior cruciate ligament injuries)

เส้นเอ็นไขว้หลังอยู่ตำแหน่งด้านหลังเข่าซึ่งเป็นหนึ่งในหลายๆเส้นเอ็นที่เชื่อมต้นขาและแข้ง เส้นเอ็นไขว้หลังคอยควบคุมให้แข้งไม่เคลื่อนที่ไปด้านหลังมากเกินไป

เส้นเอ็นไขว้หลังบาดเจ็บเกิดจากการได้รับแรงกระแทกที่แรง สาเหตุส่วนใหญ่มักเกิดจากเข่างอแล้วกระแทกแพลงหน้าปีดรถยนต์ในอุบัติเหตุรถยนต์หรือล้มเข่ากระแทกขณะเล่นฟุตบอล

โครงสร้าง (Anatomy)



กระดูกขาท่อนบนและกระดูกขาท่อนล่าง 2 ท่อนมาต่อกันที่ข้อเข่า สะบ้าเข่าอยู่บริเวณด้านหน้าข้อต่อเพื่อเป็นเกราะป้องกันกระดูกท่อนหนึ่งเชื่อมต่อกับกระดูกอีกท่อนหนึ่งด้วยเส้น

เอ็น โดยมีเส้นเอ็นในเข่าหลักๆอยู่ 4 เส้นด้วยกันทำหน้าที่เหมือนเชือกที่แข็งแรงที่ดึงกระดูกให้อยู่ด้วยกันให้เข่ามั่นคง

การรักษา(Treatment)

การรักษาแบบผ่าตัด(Surgical treatment)

แพทย์จะแนะนำให้ผ่าตัดเมื่อมีการบาดเจ็บอื่นๆร่วม เช่นเข่าเกิดการเคลื่อนตำแหน่งและมีเส้นเอ็นบาดเจ็บหลายเส้นรวมถึงเส้นเอ็นไขว้หลัง จึงจำเป็นต้องผ่าตัดการสร้างเส้นเอ็นใหม่(Rebuilding the ligament) เนื่องจากการเย็บเส้นเอ็นติดกลับเข้าไปมักจะไม่สำเร็จ เพราะฉะนั้นจึงต้องสร้างเส้นเอ็นใหม่ แพทย์จะใส่เนื้อเยื่อปลูกถ่ายแทนเส้นเอ็นที่ขาด โดยนำมาจากส่วนอื่นๆในร่างกายของคนไข้หรือจากการบริจาคจากผู้ให้บริจาค เนื้อเยื่อจะสมานติดกับกระดูกได้ต้องใช้เวลากหลายเดือน

การรักษาแบบไม่ผ่าตัด(Nonsurgical treatment)

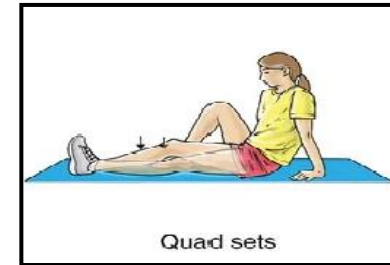
เส้นเอ็นไขว้หลังที่เกิดการบาดเจ็บจะสมานได้ดีโดยไม่ต้องผ่าตัด โดยแพทย์จะแนะนำวิธีการรักษาต่างๆแบบไม่ต้องผ่าตัด

RICE : พัก(Rest), ประคบเย็น(Ice),

พันข้อ(Compression)และยกขาสูง(Elevation)

จะช่วยให้หายได้เร็วขึ้น ไม่เคลื่อนไหว(Immobilization) แพทย์อาจแนะนำให้ใส่Braceเพื่อป้องกันการเคลื่อนไหวและอาจใช้ไม้ค้ำยันเพื่อป้องกันการลงน้ำหนักบนขา

การกายภาพบำบัด(Physical therapy) เมื่อเข้าบวมลดลง ก็จะเริ่มโปรแกรมการฟื้นฟูได้ ทำออกกำลังตามโปรแกรมเฉพาะจะช่วยฟื้นฟูหน้าที่การทำงานของเข่าได้และเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้งานร่วมกัน กล้ามเนื้อต้นขาที่แข็งแรงจะเป็นตัวบ่งบอกถึงการฟื้นตัวที่ดี



รูปภาพ 1 นอนหรือนั่ง เกร็งกล้ามเนื้อต้นขาและกล้ามเนื้อน่อง (กดเข่าติดพื้น) ค้างไว้ 10 วินาที ทำ 15 ครั้ง 2 เซต

รูปภาพ 2 นั่งหลังตรง งอเข่าข้างบาดเจ็บประมาณ 90 องศา จากนั้นพยายามเกร็งกล้ามเนื้อต้นขา ค้างไว้ 10 วินาที ทำ 15 ครั้ง 2 เซต



Seated quad sets



Knee stabilization: A

รูปภาพ 4 หันด้านข้างที่ไม่
บาดเจ็บใกล้กับประตู
จากนั้นให้กางขาออก ค้าง
ไว้ 10 วินาที ทำ 15 ครั้ง 2
เซต



Knee stabilization: C

รูปภาพ 6 หันด้านข้างที่
บาดเจ็บใกล้กับประตู จากนั้น
ให้หุบขาไปด้านตรงข้ามกับ
ลำตัว ค้างไว้ 10 วินาที ทำ 15
ครั้ง 2 เซต

รูปภาพ 3 ใช้ยางยืดยึดติดกับ
ประตูร่วมกับข้อเท้า ข้าง
บาดเจ็บ หันหน้าเข้าหาประตู
จากนั้นงอขาไปด้านหลัง ค้าง
ไว้ 10 วินาที ทำ 15 ครั้ง 2 เซต

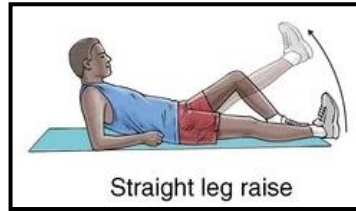


Knee stabilization: B

รูปภาพ 5 หันหลังให้กับประตู
จากนั้นให้ยืดขาไปข้างหน้า
ค้างไว้ 10 วินาที ทำ 15 ครั้ง 2
เซต

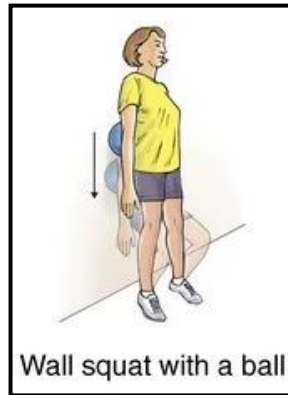


Knee stabilization: D



Straight leg raise

รูปภาพ 8 ยืนพิงฝาผนัง
หรือใช้ลูกบอล จากนั้นย่อเข้า
ลงประมาณ 45 องศา ค้างไว้
10 วินาที แล้วเหยียดขาขึ้น
ทำ 15 ครั้ง 2 เซต



Wall squat with a ball

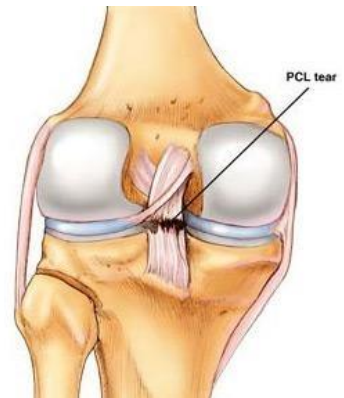
จากนั้นกลับสู่ท่าเดิม ทำ 15 ครั้ง 2 เซต

รูปภาพ 7 นอนยืดขา
ข้างที่บาดเจ็บ จากนั้น
เกร็งขายกให้สูงขึ้น ค้าง
ไว้ 10 วินาที แล้วค่อยๆ
เอียง ทำ 15 ครั้ง 2 เซต



Step-up

รูปภาพ 9 ขึ้นบนชั้นบันได หรือ
ไม้ที่มีความสูง 3-5 นิ้ว ด้วยขา
ข้างที่บาดเจ็บ ขาข้างไม่บาดเจ็บ
ยืนอยู่บนพื้น จากนั้นถ่าย
น้ำหนักมายังขาข้างที่บาดเจ็บ ขา
ข้างไม่บาดเจ็บจะลอยพื้น พื้น



โดย

นางสาวภาทิพย์ ชื่นโชคสันต์

นักกายภาพบำบัด

ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์ภาคใต้

ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และ

กายภาพบำบัด

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ที่มา :

<http://www.jointdee.info/knee/เส้นเอ็นไขว้หลังฉีกขาด/>

<https://sites.google.com/site/activecarephysiotherapyclinic/pcl-injury>

http://www.summitmedicalgroup.com/library/adult_health/

[sma_posterior_cruciate_ligament_sprain_exercises/](http://www.summitmedicalgroup.com/library/adult_health/sma_posterior_cruciate_ligament_sprain_exercises/)