

ปวดเฉียบพลัน  
ปวดเรื้อรัง

พิชิตได้ด้วย **6 สูตร**  
**39 วิธี!!**

# สูตรสำเร็จกับเรื่องปวดๆ “หัวเข่า”

ヒザの痛みがとれた! 脚が楽になった!



10037296

ห้องสมุด วพบ.สุรินทร์

การปวด และเสริมความแข็งแรงให้หัวเข่า  
ใหม่ เพื่อถนอมหัวเข่าให้อยู่กับคุณไปนานๆ!

เขียนโดยผู้เชี่ยวชาญ  
แพทย์หญิงฟูกุตะ จิอากิ

แพทยศาสตร์จุฬาลงกรณ์และที่ปรึกษาผู้อำนวยการสาขาสุขภาพ

กีนภาส พาหะนิชัย แปล

# สูตรสำเร็จกับเรื่องปวดๆ “หัวเข่า”

อาการปวดหัวเข่าเรื้อรังหายไป!

## สารบัญ

|                     |  |      |
|---------------------|--|------|
| 1                   | คำนำสำนักพิมพ์   | (10) |
|                     | คำบอกเล่าของคุณหมอ: อย่าลืมบุญคุณของหัวเข่า                                    | (12) |
|                     | ปัจจัยที่ทำให้เกิดอาการปวดเข่าและการป้องกัน                                    | 1    |
|                     | อาการปวดเข่าเฉียบพลันคืออะไร/ลำดับขั้นในการปฏิบัติตัว<br>เมื่อปวดเข่าเฉียบพลัน | 2    |
| 2                   | อาการปวดเข่าเรื้อรังคืออะไร/วิธีบำบัดอาการปวดเข่าเรื้อรัง                      | 14   |
|                     | เรื่องราวจากประสบการณ์จริง ①   |      |
|                     | “เคยปวดเข่ามาก แต่พอทำแบบนี้แล้วสบายขึ้น”                                      | 24   |
|                     | “39 วิธีบำบัดอาการปวดเข่า” โดยผู้เชี่ยวชาญ                                     | 25   |
|                     | บรรเทาอาการปวดด้วยการกดจุด   | 26   |
|                     | วิธีรักษาด้วยการกดจุด  | 26   |
|                     | หลักการกดจุดตามลำดับขั้น   | 28   |
|                     | อุปกรณ์กดจุดที่หาได้รอบตัว   | 30   |
|                     | ① จุดเหยว่ยง   | 32   |
|                     | ② จุดคู๋ปี   | 33   |
|                     | ③ จุดซีเหยี่ยน   | 34   |
|                     | ④ จุดคุนหลุน   | 35   |
| ⑤ จุดเสวี่ไห่       | 36   |      |
| ⑥ จุดเหยวี่งซิว     | 37   |      |
| ⑦ จุดเหยวี่หยาง     | 38   |      |
| ⑧ จุดซีหยางกวาน     | 39   |      |
| ⑨ จุดชวีเหยี่ยน     | 40   |      |
| ⑩ จุดอินหลิงเฉวี่ยน | 41   |      |
| ⑪ จุดจู่ชานหลี่     | 42   |      |
| ⑫ จุดหย่งเฉวี่ยน    | 43   |      |

# CONTENTS

|  |    |
|--|----|
| <b>บรรเทาอาการปวดด้วยความร้อนและความเย็น</b> .....   | 44 |
| การใช้ความร้อนและการใช้ความเย็นคืออะไร               | 44 |
| ① ใช้ความร้อนจากไอน้ำ                                | 46 |
| ② ทำผ้าร้อนประคบเอง                                  | 48 |
| ③ ประคบด้วยนุกร้อน                                   | 50 |
| ④ ผ้าห่อขิงร้อน                                      | 52 |
| ⑤ แช่ตัวในน้ำอุ่น                                    | 54 |
| ⑥ ประคบเย็นด้วยน้ำแข็งหรือไอซ์แพ็ค                   | 56 |
| <b>บรรเทาอาการปวดด้วยการนวด</b> .....                | 58 |
| วิธีบรรเทาอาการปวดด้วยการนวด                         | 58 |
| ลูบผิวหนังเบาๆ                                       | 60 |
| นวดกล้ามเนื้อแบบลงน้ำหนัก                            | 61 |
| นวดต้นขา   | 62 |
| นวดน่อง  | 64 |
| นวดรอบๆเข่า  | 66 |
| <b>บำบัดด้วยการเคลื่อนไหวร่างกาย</b> .....           | 68 |
| นอนบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า                     | 68 |
| นั่งเก้าอี้บริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า             | 70 |
| นั่งบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า                    | 72 |
| เสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยท่าบริหารแบบนอนหงาย | 74 |
| เสริมกำลังของกล้ามเนื้อด้วยท่านอนตะแคง               | 76 |
| เสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยท่านอนคว่ำ          | 78 |
| วิธีแก้ปัญหาลำบากเล็กน้อย                            | 80 |
| ยืดกล้ามเนื้อจากข้อเท้าถึงน่อง                       | 82 |
| ยืดกล้ามเนื้อเข่าก่อนนอน                             | 84 |
| การเดินบำบัดอาการปวดเข่าเรื้อรัง                     | 86 |

|   |           |
|---|-----------|
| บรรเทาอาการปวดด้วยเทปคิเนซิโอ             | 88        |
| วิธีใช้เทปคิเนซิโอ                        | 88        |
| วิธีติดเทปคิเนซิโอแก้ขาโก่ง               | 90        |
| วิธีติดเทปสำหรับโรคข้ออักเสบ              | 92        |
| วิธีติดเทปที่ติดตอนนอนรองกระดูก           | 94        |
| วิธีติดเทปบำบัดอาการเส้นเอ็นอักเสบ        | 96        |
| <b>บำบัดด้วยการหักผ่อน</b>                | <b>98</b> |
| นอนหลับให้สบาย                            | 98        |
| ใช้สีและกลิ่น                             | 100       |
| นมอุ่น 1 แก้ว                             | 102       |
| รับอากาศบริสุทธิ์ในป่า                    | 104       |
| <b>เรื่องราวจากประสบการณ์จริง ②</b>       |           |
| “เคยปวดเข่ามาก แต่พอทำแบบนี้แล้วสบายขึ้น” | 106       |

|  |     |
|--|-----|
| <b>3</b> การรักษาที่ดูเหมือนดี แต่กลับเป็นผลเสีย | 107 |
| สวมสนับเข่าทันทีเมื่อเกิดอาการปวด                | 108 |
| ขึ้น-ลงบันไดโดยไม่จับราว                         | 110 |
| นั่งทับต้นเท้า                                   | 111 |
| ไม่ใช่ไม้เท้าช่วยเดินฝึกกำลังขา                  | 112 |
| แช่ตัวในน้ำอุ่นทันทีเมื่อเกิดอาการปวด            | 114 |
| นวดตามวิธีของตัวเอง                              | 116 |
| รองเท้ามีมูช่วยแบ่งเบาภาระของข้อเข่า             | 118 |
| นอนเอาหมอนรองใต้เข่า                             | 120 |
| <b>เรื่องราวจากประสบการณ์จริง ③</b>              |     |
| “เคยปวดเข่ามาก แต่พอทำแบบนี้แล้วสบายขึ้น”        | 122 |

# CONTENTS

|          |  |     |
|----------|--|-----|
| <b>4</b> | การใช้ชีวิตประจำวันที่ช่วยปกป้องเขา..... | 123 |
|          | ขณะนอน                                   | 124 |
|          | เมื่อตื่นนอน                             | 126 |
|          | ที่อ่างล้างหน้า                          | 127 |
|          | ขณะเข้าห้องน้ำ                           | 128 |
|          | ขณะแต่งตัว                               | 130 |
|          | เมื่อออกจากบ้าน                          | 132 |
|          | ขณะขึ้น-ลงบันได                          | 134 |
|          | เมื่อเดินติดขัด                          | 135 |
|          | ขณะขึ้นจักรยาน                           | 136 |
|          | ขณะกินอาหาร                              | 137 |
|          | ขณะสวมรองเท้าสำหรับเดินในบ้าน            | 138 |
|          | ขณะทำงานบ้าน                             | 139 |
|          | ขณะยกของหรืออุ้มเด็ก                     | 142 |
|          | ขณะอาบน้ำ                                | 144 |
|          | ขณะเล่นกีฬาหรือทำสวน                     | 145 |
|          | เรื่องราวจากประสบการณ์จริง ④             |     |
|          | "เคยปวดเขามาก แต่พอทำแบบนี้แล้วสบายขึ้น" | 146 |
| <b>5</b> | กลไกการเกิดอาการปวดเข่า.....             | 147 |
|          | สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการปวดเข่า           | 148 |
|          | วิธีรักษาอาการปวดเข่า                    | 152 |
|          | เกี่ยวกับผู้เขียน                        | 154 |