

ปวดเข่า

เข่าเสื่อม

การดูแลรักษา
และการป้องกัน



คู่มือคนปวดเข่าเรื้อรังและปวดเข่าฉับพลันจากอุบัติเหตุ

อีกเสบรมาตอยด์ เอ็นเข่าอักเสบฉีกขาด

ตะบ้าสิ่กกร่อน หรือหลุดบอยๆ

ไปถึงการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า



10040066

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

กนกอร บุญพิทักษ์



รู้จักโครงสร้างและหน้าที่ของเข้า	8
แบบทดสอบอาการปวดเข้าด้วยตนเอง	22
ลักษณะผิดปกติของข้อเข้าที่พบบ่อย	28
เข้าเคล็ด เข้าแพลง	32
เศษกระดูกที่หลุดอยู่ในข้อเข้า	45
กระดูกสะบ้าหลุดบ่อย	48
ผิวกระดูกสะบ้าเสื่อม	52
ถุงน้ำข้อเข้าอักเสบบวม	57
วัณโรคของข้อเข้า	60

เข้าอีกเสบรมาทอดยต์	63
โรคกระดูกพรุนกับเข้าเสื่อม.....	71
โรคข้อเข้าเสื่อม.....	79
การซักประวัติ-ตรวจ-วินิจฉัย	89
ว่าด้วยเรื่องผ่าตัดข้อเข้าเสื่อม.....	120
การส่องกล้องข้อเข้า.....	120
ลักษณะผิวเข้าเทียมทั้งหมด.....	123
องศาการเคลื่อนไหวของเข้าเทียม	126
ควรเปลี่ยนเข้าเทียมเมื่อไร	129
ผ่าตัดแบบมาตรฐานกับแบบแผลเล็ก	132
ข้อแทรกซ้อนของการเปลี่ยนเข้าเทียม	140

การฟื้นฟูผู้ป่วยหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่า	142
ระยะหลังผ่าตัดวันที่ 3-7 วัน.....	157
ระยะหลังผ่าตัดวันที่ 7-3 สัปดาห์.....	162
วิธีทำสมาธิลดปวด ช่วยให้นอนหลับ	167
นัดกดจุด ลดปวดเมื่อยเข่าด้วยตนเอง.....	169
เดินออกกำลังภายในโรคเข่าเสื่อม.....	176
หลากวิธีออกกำลังภายในเข่าเสื่อม เข่าเทียม.....	187
อาหารบำรุงเข่า	191

