“เอ็นไขว้หน้าเข่าฉีกขาด” อุบัติเหตุจากกีฬาที่ควรระวัง !

การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา หรือการลื่นล้มในระหว่างการเดินในลักษณะที่ทำให้หัวเข่าบิดพลิก จนเกิดการบาดเจ็บของเอ็นไขว้หน้าของเข่า เมื่อบิดข้อเข่าจะรู้สึกเข่าอ่อนจะล้ม เกิดอาการปวดเข่า และอาจจะมีการฉีกขาดของหมอนรองกระดูกข้อเข่า หรือกระดูกอ่อนผิวข้อร่วมด้วย นำไปสู่ภาวะข้อเข่าเสื่อมได้ ผู้ป่วยที่มีอายุน้อยและต้องการใช้เข่าในชีวิตประจำวันได้ตามปกติควรได้รับการรักษาโดยการผ่าตัดนำเส้นเอ็นส่วนอื่นของร่างกายมาทดแทนเอ็นไขว้หน้าที่ขาดไป ปัจจุบันการผ่าตัดเอ็นไขว้หน้าผ่านกล้องมีหลายวิธีและมีการพัฒนาวิธีการผ่าตัดอย่างต่อเนื่อง เพื่อที่จะทดแทนตำแหน่งและเลียนแบบหน้าที่และการทำงานของเอ็นไขว้หน้าให้ได้ใกล้เคียงของเดิมมากที่สุด

นายแพทย์บัณฑิต รุ่งนิ่ม อาจารย์สาขาศัลยกรรมกระดูก ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เผยว่า ผู้ป่วยที่ได้รับการบาดเจ็บจนเอ็นไขว้หน้าฉีกขาดจากอุบัติเหตุหรือการเล่นกีฬาและเกิดเข่าพลิกอย่างรุนแรงจะปวดเข่าในทันที ข้อเข่าจะบวมขึ้นเนื่องจากมีเลือดออกภายในเข่า ถ้าล้มและเข่าได้รับการกระแทกอย่างแรงจะไม่สามารถบิดเข่ากลับเองได้ ซึ่งมักจะพบได้บ่อยจากการบาดเจ็บระหว่างเล่นกีฬาที่ต้องมีการวิ่ง กระโดด หมุนตัว กระแทก ในช่วงจังหวะของการลงน้ำหนักตัวสู่พื้นผิดท่าผิดองศาทำให้เข่าบิด เช่น กีฬาแบดมินตัน ฟุตบอล ฟุตซอล บาสเก็ตบอล เทควันโด เมื่อได้รับบาดเจ็บแล้วจะส่งผลให้มีอาการปวดเข่า เดินลำบาก โดยเฉพาะการเดินขึ้น-ลงบันไดหรือที่ลาดชันจะปวดเข่ามาก เข่าไม่มั่นคง เข่าจะหลุดจากกัน หรือมีอาการเสียวในเข่า บางครั้งอาจจะพบเสียงลั่นในเข่า งอเหยียดเข่าได้ไม่สุด เพราะเอ็นไขว้หน้าเป็นเอ็นยึดข้อเข่าที่สำคัญภายในเข่า ช่วยให้มีความมั่นคงของเข่าในการบิดหรือหมุนข้อเข่า คนที่ไม่มีเอ็นไขว้หน้าหรือเอ็นไขว้หน้าฉีกขาดเวลาหมุนบิดข้อเข่าจะรู้สึกเข่าอ่อนจะล้มและเกิดอาการปวดเข่ามาก

การตรวจวินิจฉัยแบบเอกซเรย์แบบธรรมดาจะไม่พบว่าเอ็นฉีกขาดเพราะไม่มีการแตกหักของกระดูก ต้องทำการเอกซเรย์ด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า (MRI) ซึ่งในเบื้องต้นเมื่อได้รับการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาหรืออุบัติเหตุ ควรได้รับการรักษาทางยา และลดการเคลื่อนไหวข้อเข่าเพื่อลดการอักเสบที่เกิดขึ้นในเข่าให้เร็วที่สุด จากนั้นจะต้องมีการประเมินเพื่อดูว่าเอ็นไขว้หน้าฉีกขาดมากน้อยแค่ไหน ในกรณีที่มีการบาดเจ็บไม่มากแนะนำให้ฟื้นฟูกล้ามเนื้อรอบเข่าโดยวิธีกายภาพบำบัด แต่เมื่อแพทย์วินิจฉัยแล้วพบว่าเข่ามีอาการไม่มั่นคงก็จำเป็นต้องได้รับการผ่าตัด ซึ่งในปัจจุบันการรักษาทำได้โดยวิธีการผ่าตัดเอ็นไขว้หน้าผ่านกล้อง เพราะเอ็นไขว้หน้าขาดไม่สามารถต่อเองได้ ถ้าต้องการความมั่นคงของเข่าที่มีการบิดหมุนร่วมด้วย ต้องสร้างเอ็นไขว้หน้าขึ้นมาใหม่ด้วยวิธีการผ่าตัด โดยเอ็นที่สามารถนำมาสร้างแทนเอ็นไขว้หน้า ได้มาจากเอ็นจากกล้ามเนื้อด้านหลังข้อเข่า, บางส่วนของเอ็นลูกสะบ้า, และใช้

เอ็นจากที่อื่นที่ไม่ใช่จากตัวผู้ป่วยเอง สำหรับข้อดีของการผ่าตัดผ่านกล้องคือ มีแผลผ่าตัดขนาดเล็ก การบาดเจ็บของเนื้อเยื่อน้อยกว่า ฟื้นตัวหลังผ่าตัดเร็วกว่า แพทย์มองเห็นพยาธิสภาพในข้อเข่าได้ชัดเจนผ่านเลนซ์ในกล้อง เครื่องมือที่ใช้ในการผ่าตัดผ่านกล้องมีขนาดเล็กสามารถสอดเข้าทำผ่าตัดในพื้นที่แคบๆ ในเข่าได้ดีกว่า

การพักฟื้นหลังผ่าตัด นอกจากการรับประทานยาตามที่แพทย์สั่งให้ครบตามเวลาแล้ว ผู้ป่วยควรใช้ไม้เท้าช่วยเดินเป็นเวลาประมาณ 4 สัปดาห์ เพื่อให้กล้ามเนื้อต้นขามีแรง และให้เดินลงน้ำหนักได้เท่าที่ไม่เจ็บ ถ้าเดินแล้วมีอาการเจ็บแสดงว่าลงน้ำหนักมากเกินไปให้ผ่อนน้ำหนักลง นอกจากนั้นให้บริหารร่างกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อส่วนขา โดยการนั่งหรือนอนและยืดขาให้ตรงค้างไว้ กระดิกปลายเท้าขึ้นลง ทำเซ็ตละ 10 ครั้ง วันละ 3 รอบ หลังจากผ่าเข่า 3 – 4 สัปดาห์ เริ่มให้ออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยานอยู่กับที่, นั่งหรือนอนและถ่วงน้ำหนักที่ข้อเท้าด้วยถุงทรายเหยียดขาให้ตรงและยกขาขึ้นค้างไว้, ว่ายน้ำ, ปั่นจักรยานอยู่กับที่ และไม่ควรเดินหรือนั่งห้อยขาเป็นเวลานานๆ สามารถปล่อยไม้เท้าช่วยเดินได้ภายใน 2-3 เดือน หลังจากนั้นผู้ป่วยเกือบทั้งหมดจะกลับไปใช้ชีวิตเป็นปกติได้ หากต้องการกลับไปเล่นกีฬา ควรจะรออย่างน้อย 6 เดือนหลังผ่าตัด