

ข่าวบ้าน

เคล็ดลับบุดูแลและบริหารเข้า

ปวด เข้า

ศาสตราจารย์สุรศักดิ์ ศรีสุข
รอาจารย์ แพทย์หญิงเล็ก ปรีวิสุทธิ



วช.

WE870

ปวคเข้า



* B 0 0 3 4 3 4 1 *

ห้องสมุด วทบ นครราชสีมา

มือ
ตนเอง
ปวคข้อ

สารบัญ

ปวดเข่า	๑
อาการเริ่มแรกที่เตือนให้รู้ว่าเข่ากำลังมีปัญหา	๓
โครงสร้างของข้อเข่า.....	๖
วงจรของปัญหาปวดเข่า.....	๑๑
การรักษาปัญหาปวดเข่าที่พบบ่อย	๑๓
วัตถุประสงค์ของการออกกำลังข้อเข่า.....	๒๒
หลักการออกกำลังกล้ามเนื้อรอบข้อเข่า	๒๓
ท่าออกกำลังกล้ามเนื้อเข่า	๒๔
การรักษาโดยแพทย์.....	๓๕
การรักษาโดยนักกายภาพบำบัด	๓๗
การป้องกันอาการปวดเข่ากำเริบ	๓๘