

## สรุป

จากการศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำลึกกับโปรแกรมการรักษาทั่วไปในผู้ป่วยหลังผ่าตัดซ่อมสร้างเอ็นไขว้หน้าข้อเข่าในระยะเวลา 2 สัปดาห์ เมื่อเปรียบเทียบผลการวิจัยภายในกลุ่ม และระหว่างกลุ่มออกกำลังกายในน้ำลึก กับกลุ่มออกกำลังกายเพื่อการรักษาทั่วไป พบว่า

1. ผลความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขาภายในกลุ่มในท่าเหยียดและท่างอข้อเข่าก่อนผ่าตัดสูงกว่าหลังผ่าตัดทั้งสองกลุ่ม และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มพบว่าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขาทั้งในท่าเหยียดข้อเข่าและงอข้อเข่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติในการฝึกหลังการผ่าตัด 2 สัปดาห์ ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ในช่วงระยะเวลาการฟื้นฟู 2 สัปดาห์ไม่ส่งผลถึงความแตกต่างของความแข็งแรงกล้ามเนื้อระหว่างโปรแกรม 2 โปรแกรม

2. ผลมุมการงอของข้อเข่าภายในกลุ่มหลังการผ่าตัดได้น้อยกว่าก่อนการผ่าตัด และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มพบว่ามุมการเคลื่อนไหวของข้อเข่าที่โปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำลึกงอและเหยียดได้ดีกว่าโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อการรักษาทั่วไป จากผลของการวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าในช่วงระยะแรกหลังการผ่าตัด 2 สัปดาห์นั้นการออกกำลังกายในน้ำลึกช่วยเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อเข่าได้รวดเร็วกว่ากลุ่มออกกำลังกายเพื่อการรักษาทั่วไป

3. ผลระดับความปวดก่อนและหลังการผ่าตัด ทั้งสองกลุ่มมีระดับความปวด แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ พบว่ากลุ่มออกกำลังกายเพื่อการรักษาทั่วไประดับความปวดเพิ่มขึ้นหลังการผ่าตัด และกลุ่มออกกำลังกายในน้ำลึกหลังการผ่าตัดระดับความปวดลดลง ซึ่งโปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำลึกจากข้อสังเกตในช่วงหลังการออกกำลังกายในน้ำพบว่าระดับความปวดลดลงทุกครั้งภายหลังจากการออกกำลังกาย แสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายในน้ำจะช่วยลดระดับความปวดได้ดีกว่า

4. ผลของเส้นรอบวงข้อเข่าที่แสดงถึงการบวม พบว่า ก่อนการผ่าตัด ต่ำกว่า หลังการผ่าตัด นั่นคือบวมมากขึ้นทั้งสองกลุ่ม และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังเข้าโปรแกรมระหว่างกลุ่มพบว่าแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ จากผลสรุปได้ว่าระดับการบวมของข้อเข่า หลังการผ่าตัด

ข้อเข้าจะบวมมากขึ้นทั้งสองกลุ่มซึ่งแสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายในการฟื้นฟูทั้งสองโปรแกรม  
ไม่ช่วยลดระดับการบวมของข้อเข้าในช่วง 2 สัปดาห์หลังการผ่าตัด