

ณรงค์ จันทร์หอม 2549: ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำลึกและการออกกำลังกาย
เพื่อการรักษาทั่วไปสำหรับการฟื้นฟูสภาพหลังผ่าตัดซ่อมสร้างเอ็นไขว้หน้าข้อเข่าระยะเฉียบพลัน
ปริญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตรการกีฬา) สาขาวิชาวิทยาศาสตรการกีฬา โครงการ
สหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา ประชานกรรมการที่ปรึกษา: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ราตรี เรืองไทย,
Ed.D. 112 หน้า
ISBN 974-16-2069-1

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลการฟื้นฟูสภาพหลังผ่าตัดซ่อมสร้างเอ็นไขว้หน้า
ข้อเข่า ที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขา มุมการเคลื่อนไหวของข้อเข่า ระดับความเจ็บปวด เส้นรอบวง
ของข้อเข่าระหว่างการออกกำลังกายในน้ำลึก กับ การออกกำลังกายเพื่อการรักษาโดยทั่วไปภายหลังการผ่าตัด
2 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างคือผู้บาดเจ็บเอ็นไขว้หน้าข้อเข่าฉีกขาด จำนวน 20 คน ซึ่งได้มาจากการ อาสาสมัคร
แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มโดยการจัดเข้ากลุ่มอย่างง่าย กลุ่มละ 10 คน กลุ่มที่ 1 ให้โปรแกรมการออกกำลังกาย
ในน้ำลึก กลุ่มที่ 2 ให้โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อการรักษาทั่วไป 3 วัน ต่อ สัปดาห์ เป็นระยะเวลา
2 สัปดาห์ วัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแบบไอโซเมตริก วัดมุมการเคลื่อนไหวของข้อเข่า วัดระดับความปวด
และวัดเส้นรอบวงข้อเข่า ก่อนการผ่าตัดและภายหลังการผ่าตัด 2 สัปดาห์ นำผลการทดลองมาวิเคราะห์โดยใช้
สถิติ paired t-test และ unpaired t-test กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขาทำเหยียดและท่างอ มุมการเคลื่อนไหวท่างอข้อเข่า
และ เส้นรอบวงของข้อเข่า ก่อนและภายหลังการผ่าตัด 2 สัปดาห์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ
.05 ทั้งสองกลุ่ม และจากการเปรียบเทียบผลการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มการออกกำลังกายในน้ำลึก และ
การออกกำลังกายเพื่อการรักษาทั่วไป พบว่า มุมการเคลื่อนไหวท่าเหยียดและงอข้อเข่า และระดับความเจ็บปวด
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภายหลังการผ่าตัด 2 สัปดาห์ ผลการวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่าการ
ออกกำลังกายในน้ำจะช่วยเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของผู้ป่วย และลดระดับความเจ็บปวดของข้อเข่าภายหลังการ
ผ่าตัด 2 สัปดาห์ ในผู้ป่วยหลังผ่าตัดซ่อมสร้างเอ็นไขว้หน้าข้อเข่า