

3837014 PHPH/M : สาขาวิชาเอก : พยาบาลสาธารณสุข ; วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร)

คำสำคัญ : การจัดโปรแกรมกายบริหารแบบไทย/การควบคุมภาวะข้อเข่าเสื่อม/ผู้สูงอายุ
กรณี ทองสัมฤทธิ์ : ผลของการจัดโปรแกรมกายบริหารแบบไทยต่อการควบคุมภาวะข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ ชุมชนผู้สูงอายุอำเภอวัดเพลง จังหวัดราชบุรี (THE EFFECTIVENESS OF THAI TRADITIONAL EXERCISE PROGRAM FOR OSTEOARTHRITIS OF THE KNEE IN THE ELDERLY, AMPHUR WATPHLENG, RATCHABURI PROVINCE) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : จรรยา เสียงเสนาะ, M.P.H., วิไล กุศลวิศิษฐ์กุล, วท.ม., ทศนีย์ นนทะสร, ก.ด. 120 หน้า. ISBN 974-662-436-9

สถิติผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น บุคคลวัยนี้มีปัญหาสุขภาพเนื่องจากเป็นวัยเสื่อม ประกอบกับภาวะสภาพเศรษฐกิจที่ฝืดเคืองยิ่งเพิ่มผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพ ผู้สูงอายุส่วนมากป่วยด้วยโรคปวดข้อและกระดูก โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคข้อเข่าเสื่อม การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลของการจัดโปรแกรมกายบริหารแบบไทยซึ่งประกอบด้วยการให้ความรู้เรื่องโรคข้อเข่าเสื่อมและการปฏิบัติกายบริหารแบบไทย โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองและใช้แรงสนับสนุนทางสังคมต่อการควบคุมภาวะข้อเข่าเสื่อมของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อมแบบปฐมภูมิ โดยสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลวัดเพลงเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 36 คน และสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะศาลพระ เป็นกลุ่มเปรียบเทียบจำนวน 36 คน ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนด กลุ่มทดลองได้รับการจัดโปรแกรมกายบริหารแบบไทย ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบได้รับคำแนะนำตามปกติ เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลองด้วยแบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป ความคาดหวังในความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง พฤติกรรมการฟื้นฟูสภาพกล้ามเนื้อต้นขาและประเมินน้ำหนักตัว สภาพข้อเข่าและกล้ามเนื้อต้นขา การควบคุมภาวะข้อเข่าเสื่อม วิเคราะห์ข้อมูลด้วย ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและสถิติวิเคราะห์ t-test , paired t-test

ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง ผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมที่ได้รับการจัดโปรแกรมกายบริหารแบบไทยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง พฤติกรรมการฟื้นฟูสภาพกล้ามเนื้อต้นขาสูงกว่าและมีการควบคุมภาวะข้อเข่าเสื่อม ดีวก่อนการทดลอง และดีกว่าผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมที่ได้รับคำแนะนำตามปกติ และมีค่าเฉลี่ยคะแนนความแตกต่างก่อนและหลังการทดลองของคะแนนความคาดหวังในความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง พฤติกรรมการฟื้นฟูสภาพกล้ามเนื้อต้นขาสูง และมีการควบคุมภาวะข้อเข่าเสื่อม ดีกว่าผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมที่ได้รับคำแนะนำตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การจัดโปรแกรมกายบริหารแบบไทย โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองและใช้แรงสนับสนุนทางสังคม ทำให้ผู้สูงอายุสามารถควบคุมภาวะข้อเข่าเสื่อมได้ดี ทำให้บรรเทาอาการปวดเข่าและลดการใช้ยาบรรเทาอาการปวดเข่าลงได้ ดังนั้นควรนำรูปแบบการจัดโปรแกรมกายบริหารแบบไทยไปใช้เพื่อควบคุมภาวะข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุต่อไป