

โรคข้อเข่าเสื่อมเป็นโรคเรื้อรังที่ส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและเศรษฐกิจ การออกกำลังกายแบบแอโรบิคด้วยไท่จี ชี่กง สามารถลดความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุได้ การวิจัยแบบทดลองครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงผลของการออกกำลังกายแบบไท่จี ชี่กง ต่อความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ ที่มารับการตรวจรักษาที่ห้องตรวจโรคกระดูกและข้อ แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลแม่สอด จังหวัดตาก ระหว่างเดือนเมษายน พ.ศ. 2548 ถึง เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2548 จำนวน 30 ราย โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 15 ราย มีความคล้ายคลึงกันในด้าน เพศ อายุ โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการออกกำลังกายแบบไท่จี ชี่กง ครั้งละ 45 นาที จำนวน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 12 สัปดาห์ และกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการออกกำลังกายแบบไท่จี ชี่กง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปและแบบสัมภาษณ์ความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อมของ แวนดาทวิชัย (2543) มีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .94 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปใช้สถิติเชิงพรรณนาทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติทดสอบที (t-test)

ผลการศึกษารูปได้ดังนี้

1. ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมภายหลังการออกกำลังกายแบบไท่จี ชี่กง มีคะแนนความรุนแรงของโรคลดลงต่ำกว่าก่อนออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
  2. ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม กลุ่มที่ออกกำลังกายแบบไท่จี ชี่กง มีความรุนแรงของโรคลดลงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
- การศึกษาครั้งนี้พบว่า การออกกำลังกายแบบไท่จี ชี่กง สามารถลดความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุได้

Knee osteoarthritis is a chronic condition, which has major impacts on the elderly physically, psychologically, emotionally and socio-economically. Tai Chi Qigong is one kind of aerobic exercise that can alleviate the severity of knee osteoarthritis in the elderly. The purpose of this experimental research was to examine the effect of Tai Chi Qigong on severity of knee osteoarthritis among the elderly. The subjects were the elderly with knee osteoarthritis who received treatment at the orthopaedic outpatient department of Maesod Hospital, Tak Province from April to August 2005. Thirty subjects were purposively selected and randomized sampling into experimental group and control group, 15 persons in each group, matched by sex and age. Subjects in the experimental group were trained in Tai Chi Qigong by the researcher, 45 minutes per interval, 3 times per week for 12 weeks. Subjects in the control group did not participate in Tai Chi Qigong. The instruments used in this study were a Demographic Data Interviewing Form and the Severity of Knee Osteoarthritis Interview Schedule by Vaewdow Tavechai (2000). The reliability of the Severity of Knee Osteoarthritis Interview Schedule was tested by Cronbach's Alpha coefficient with a reliability of .94. Data were analyzed by using descriptive statistics. The hypotheses were tested by t-test.

The results of this study revealed that:

1. Severity level of knee osteoarthritis in the elderly of the experimental group after Tai Chi Qigong exercise was statistical significantly lower than the before ( $p < .01$ ); and
2. Severity level of knee osteoarthritis in the elderly of the experimental group after Tai Chi Qigong exercise was statistically significantly lower than that of control group ( $p < .01$ ).

The results of this study show that Tai Chi Qigong exercise offers lowering of knee osteoarthritis severity in the elderly.