

เอกสารอ้างอิง

- เจก ชนะศิริ. (2533). *ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: แปลนพับลิชชิ่ง.
- เจก ชนะศิริ. (2540). *การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สัมพันธ์พาณิชย์.
- ชมรมเวชศาสตร์ฟื้นฟูแห่งประเทศไทย. (2531). *เวชศาสตร์ฟื้นฟู*. กรุงเทพฯ: เจริญผล.
- ชลธิชา ขระเขื่อน. (2544). *ปัจจัยที่สนับสนุนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายแบบ ไท่ จี้ ซี่่ กง ในผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์สาขารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จิตเวช ตุมราศวิน. (2538). โรคข้อเสื่อม. ใน สุรวุฒิ ปรีชานนท์ และ สุรศักดิ์ นิลนุกวงศ์ (บรรณาธิการ), *ตำราโรคข้อ* (หน้า 360-374). กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- दानนท์. (2543). *300 คำถามกับการฝึกชี่ก*. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดีการพิมพ์.
- ดำรง กิจกุล. (2540). *คู่มือการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2545). *ชี่ก วิธีแห่งพลังเพื่อการบำบัดโรค*. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2547). *ชี่ก: พลังสร้างสุข*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- ธรรมบุญ นวลใจ. (2543). *มวยจีนเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: กำแก้วการพิมพ์.
- ธีรสาส์น คิริรัฐนิยม. (2546). Osteoarthritis. ใน นครชัย เผื่อนปฐม (บรรณาธิการ), *Clinical practice guideline* (หน้า 349-373). สงขลา: คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- นครชัย เผื่อนปฐม. (2538). *ความเจ็บปวด*. สงขลา: ไทยนา.
- นาริรัตน์ จิตรมนตรี. (2533). การดูแลผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยเรื้อรัง. *วารสารพยาบาลศาสตร์*, 8, 74-81.
- บรรจบ ชุณหสวัตติกุล. (2539). *พลังจิตพิชิตโรค*. กรุงเทพฯ: รวมพิสน์.
- บุญศรี นุกฤ, ปาลีรัตน์ พรทวีกัณทา, ลินจง โปธิบาล, ปิยะพันธ์ นันตา, สิริสุดา ชาวคำเขต, และ ประภาลี โอภาสนันท์. (2545). *การพยาบาลผู้สูงอายุ*. นนทบุรี: ยุทธรินทร์การพิมพ์.
- ประพันธ์ พงศ์คณิตานนท์, และ วิรัตน์ เตชะอาภรณ์กุล. (2546). ข้อเข่าเสื่อม. *วารสารการศึกษายาบาล*, 14(1), 55-64.

- ปรีศณี ศรีกัน. (2546). ผลการตั้งเป้าหมายและการตรวจสอบตนเองต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ปองจิต ภัทรนาวิก. (2544). ข้อเข่าเสื่อม โรคที่ต้องเป็นหรือรักษาได้. *วารสารพยาบาลศาสตร์*, 19(14), 18-28.
- วรรณิ สัตยวิวัฒน์. (2539). การพยาบาลผู้ป่วยออร์โธปิดิกส์ (พิมพ์ครั้งที่5). กรุงเทพฯ: ไพศาลศิลป์การพิมพ์.
- วรวิทย์ เล่าห์เรณู. (2546). *โรคข้อเสื่อม*. เชียงใหม่: ชนบรรณการพิมพ์.
วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรดุษฎีบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วินัย พากเพียร. (2539). ข้อเสื่อมอักเสบ. ใน วิรุพท์ เหล่าภัทรเกษม (บรรณาธิการ), *ตำราออร์โธปิดิกส์* (หน้า 362-370). ขอนแก่น: ศิริภักดิ์.
- วิภาวี คงอินทร์. (2533). การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์*, 10(10), 27-30.
- วิรุพท์ เหล่าภัทรเกษม. (2539). *ตำราออร์โธปิดิกส์*. ขอนแก่น: ศิริภักดิ์.
- แหวดาว ทวีชัย. (2543). พฤติกรรมการดูแลตนเองและความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สมชาย อรรถศิลป์, และ อุทิศ ดีสมโชค. (2541). โรคข้อเสื่อม. ใน สุรศักดิ์ นิลกานวงค์ และ สุรวุฒิ ปรีชานนท์ (บรรณาธิการ), *คู่มือโรคข้อ*. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- สมชาย เอื้อรัตนวงศ์. (2543). โรคข้อเสื่อม (osteoarthritis). ใน สุรศักดิ์ นิลกานวงค์, กนกรัตน์ นันท์รุจ, กิตติ โตเต็มโชคชันการ, และ สมชาย อรรถศิลป์ (บรรณาธิการ), *Rheumatology for the Non-Rheumatologist* (หน้า 181-201). กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- สัตยา โรจนเสถียร. (2546). การผ่าตัดข้อ. ใน วรวิทย์ เล่าห์เรณู (บรรณาธิการ), *โรคข้อเสื่อม* (หน้า 183-198). เชียงใหม่: ชนบรรณการพิมพ์.
- สารเนตร ไวกุล. (2539). การตอบสนองตามภาวะ. ใน วิรุพท์ เหล่าภัทรเกษม (บรรณาธิการ), *ตำราออร์โธปิดิกส์* (หน้า 27-39). ขอนแก่น: ศิริภักดิ์.
- สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2545). *การออกกำลังกาย*.

สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล, ชัยยศ คุณานุสนธิ์, วิพุธ พูลเจริญ, และ ไพบุลย์ สุริยะวศไพศาล. (2542).

ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุไทย (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: โฮลิสติกพับลิชซิ่ง.

สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. (2542). *หลักสำคัญของเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุทธิ ฌ อยุธยา, สุทัศน์ ฌ อยุธยา, และ วิชระ รุจิเวชพงศธร. (2539). โรคข้อเสื่อมและการใช้เกิน (degenerative and overuse disease). ใน วิรุพห์ เหล่าภัทรเกษม (บรรณาธิการ), *ตำราออร์โธปิดิกส์* (หน้า 400-411). ขอนแก่น :ศิริพันธ์.

สุพัฒน์ โอเจริญ, กัมมันต์ พันธุมจินดา, และ มีชัย ศรีใส. (2537). Disorder of sensation, pain and Painful syndromes. ใน กัมมันต์ พันธุมจินดา, มีชัย ศรีใส, สุพัฒน์ โอเจริญ และ ช่อเพ็ญ เตโชพาร (บรรณาธิการ), *ประสาทศาสตร์พื้นฐาน* (หน้า 243-252). กรุงเทพฯ: สันประสิทธิ์การพิมพ์.

สุรวุฒิ ปรีชานนท์, และ สุรศักดิ์ นิลนุกวางศ์. (2538). *ตำราโรคข้อ* (หน้า 360-374). กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.

สุรศักดิ์ นิลนุกวางศ์. (2543). การรักษาโรค osteoarthritis. ใน รุ่งรัตน์ ประดิษฐ์สุวรรณ, สมเกียรติ สุวัณณกุล, และ คำรัส ตริสุโกศล (บรรณาธิการ), *อายุรศาสตร์ทันยุค 6* (หน้า 29-65). กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.

สุรศักดิ์ นิลนุกวางศ์. (2546). โรค Osteoarthritis. ใน ไพจิตต์ อัสวชนบดี, สมชาย อรรถมศิลป์, และ อัจฉรา กุลวิสุทธิ (บรรณาธิการ), *Rheumatology for the Non- Rheumatologist*. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.

เสก อักษรานุเคราะห์. (2534). *การออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพและลดความแก่*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

หน่วยงานเวชระเบียนและสถิติโรงพยาบาลแม่สอด. (2546). *สถิติโรค 2546*. ตาก: โรงพยาบาลแม่สอด.

หน่วยงานเวชระเบียนและสถิติโรงพยาบาลแม่สอด. (2547). *สถิติโรค 2547*. ตาก: โรงพยาบาลแม่สอด.

อโนทัย วงศ์ใหญ่. (2544). *ผลการออกกำลังกายแบบไท้จี๋ซึ่ง ต่อการเคลื่อนไหวร่างกายในการทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างคล่องแคล่วของผู้สูงอายุ*. ภาคนิพนธ์วิทยาศาสตร์บัณฑิต คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- อรพิน สว่างวัฒนเศรษฐ์. (2540). ปัจจัยที่มีผลต่อการฟื้นฟูสภาพกล้ามเนื้อต้นขาควอด ไครเซพส์ในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม. วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อรสา กาพรัตน์. (2545). ผลการนวดแผนไทยต่อการปวดข้อในผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อัญรา กุลวิสุทธิ. (2543). โรคข้อเสื่อม. ใน รุ่งรัตน์ ประดิษฐ์สุวรรณ, สมเกียรติ สุวัฏฏกุล, และ คำรัส ตรีสุโกศล (บรรณาธิการ), *อายุรศาสตร์ทันยุค 6* (หน้า 1-25). กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- อุทิศ ศิสมโชค. (2537). โรคข้อกระดูกเสื่อม ใน การเรียนการสอน วิชาอายุรศาสตร์และรุมาดิษฐ์. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Altman, R., Asch, E., & Bloch, D. (1986). Development of criteria for the classification and reporting of osteoarthritis: Classification of osteoarthritis of the knee. *Arthritis & Rheumatitis*, 29, 1039-1049.
- American College of Sport Medicine. (1995). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. (5th ed.). Baltimore: Williams & Wilkins.
- American College of Sport Medicine. (1998a). *ACSM's resource manual for guidelines for exercise testing and prescription* (3rd ed.). Maryland: Williams & Wilkins.
- American College of Sport Medicine. (1998b). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 30(6), 992-1008.
- American College of Sport Medicine. (2003). *ACSM's Exercise management for person with chronic disease and disabilities* (2nd ed.). Maryland: Williams & Wilkins.
- Baird, C. L. (2001). First-line treatment for osteoarthritis; Part 1: Pathophysiology, assessment, and pharmacologic interventions. *Orthopaedic Nursing*, 20, 7-26.
- Banasilk, J. L. (2000). Pain. In L-E. Copstead, & J. L. Banasilk (Eds.), *Pathophysiology biological and behavioral perspectives* (2nd ed., pp. 1080-1175). Philadelphia: W.B. Saunders
- Bonica, J. J., & Loeser, J. D. (2001). History of pain concepts and therapies. In J. D. Loeser (Ed.), *Bonica's management of pain* (3rd ed., pp. 342-396). Philadelphia: W.B. Saunders.

- Boss, B. J. (1992). Nursing assessment and role in management: Pain. In S. M. Lewis & I. M. Collier (Eds.), *Medical-Surgical nursing assessment and management of clinical problems* (pp. 1497-1520). St. Louis: Mosby Year Book.
- Bryant, L., Beck, A., & Fairclough, D. L. (2000). Factors that contribute to positive perceived health in an older population. *Journal of Aging and Health, 12*, 169-192.
- Cater, M. A. (1997). Musculoskeletal system and connective tissue disorder. In S. A. Price & L. M. Wilson (Eds.), *Pathophysiology* (5th ed., pp. 61-84). London: Wolfe.
- Chen Chen Wang, Jean Paul Collet, & Joseph Lau. (2004). The effective of Tai Chi on health outcomes in patients with chronic conditions. *American Medical Association, 164*, 493-501.
- Cooper, S. M. (1999). Improving outcomes in osteoarthritis. *Postgraduate Medicine, 105*, 29-38.
- Davit, E. K., Alan, M. J., Susan, F. A. (1998). Moderate exercise improve gate stability elders. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 79*, 1489-1495.
- Evan, W. J. (1999). Exercise training guideline for elderly. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 31*(1), 12-17.
- Gutierrez, K. J., & Perter, P. G. (2002). *Real-world nursing survival guide: Athophysiology*. Philadelphia: W.B. Saunders.
- Hahn, P. C., & Edwards, N. L. (1998). Osteoarthritis: Presentation, pathogenesis, and pharmacologic therapy. Retrieved form <http://www.medscap.com/SMA/Clini...er98/crS98.02hahn/pntcrs98.02hahn.html>.
- Hansen, M. (1998). *Pathophysiology foundation of disease and clinical intervention: Disorder of the bones and joints*. Philadelphia: W.B. Saunders.
- Helen, M. T. (2002). Effect of Tai Chi exercise on balance, function mobility, and fear of falling among older women. *Appiled Nursing Research, 15*(4), 235-245.
- Hough, A. J. (2000). Pathology of osteoarthritis. In W. J. Koopman (Ed.), *Arthritis and allied conditions: A texbook of rheumatology* (14th ed., pp. 2267-2188). Philadelphia: Lippicott.
- J. A. Buckwalter, & V. M. Goldbery (Eds.), *Osteoarthritis* (3rd ed., pp. 3-27). Philadelphia: W.B. Saunders company.

- Jagmin, M. G. (2000). Alteration in musculoskeletal function: Rheumatic disorder. In L-E. Copstead & J. L. Banasilk (Eds.), *Pathophysiology biological and behavioral perspectives* (2nd ed., pp. 1080-1175). Philadelphia: W.B. Saunders.
- Julie, U. (2004). Tai Chi: Healthy alternative exercise may help balance, Protect Bones. *Environmental Nutrition*, 27(2), 5-6.
- Kart, C. S., Metress, E. K., & Metress, S. P. (1992). *Human aging and chronic disease*. Boston: Jones and Bartlett.
- Kee, C. C. (1998). Living with osteoarthritis: Insiders views. *Applied Nursing Research*, 11, 19-26.
- Kee, C. C. (2000). Osteoarthritis: Manageable scourge of aging. *Nursing Clinics of North America*, 35(1), 199-207.
- Lambordo, M. C., & Wilson, L. M. (1997). Pain. In S. A. Price & L. M. Wilson (Eds.), *Pathophysiology: Clinical concepts of disease process* (5th ed., pp. 848-898). St. Louis: Mosby.
- Lan Ching, Jin-Shin Lai, Ssu-Yuan Chen, & May-Kuen Wong. (2000). Tai Chi Chuan to improve muscular strength and endurance in elderly individuals: A pilot study. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 81, 604-607.
- Leena, S. (2001). Epidemiology of osteoarthritis. In R. W. Moskowitz, D. Howell, R. D. Altman, Lowel, T. W., & Hassan, W. U. (1999). *Clinicians' guide to pain*. New York: Oxford University.
- Maryann L. (2000). Knee osteoarthritis management therapies. *Pain Management Nursing*, 1(2), 51-57.
- Miranda H., Viikari – Jantura E., Martikainen R., & Riihimaki H. (2002). A prospective study on knee pain and its risk factors. *Osteoarthritis and Cartilage*, 10, 623-630.
- Peat, G., McCarney, R., & Croft, P. (2001). Knee pain and osteoarthritis in older adults: A review of community burden and current use of primary health care. *Annals of the Rheumatic Disease*, 60, 91-97.
- Polit, D. F. (1996). *Data analysis & statistic for nursing research*. Stamford: Appleton & Lange.
- Qinanag. (1991). *Believe it or not ancient and mysterious Chinese Qigong*. China: Foring Languages Press.

- Reenee, M. H., Julie, D., Jessica, B., Thomas, H., & Elizabeth, R. (2004). Differences in balance related measures among older adults participating in Tai Chi, structured exercise, or no exercise. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 27(1), 11-15.
- Rhayun Song, Eun-OK Lee, Paul Lam, & Sang-Cheol Bae. (2003). Effects of Tai Chi exercise on pain, balance, muscle strength, and perceived difficulties in physical functioning in older women with osteoarthritis: A randomized clinical trial. *The Journal of Rheumatology*, 30(9), 2039-2044.
- Ruth, E. T., & Erika, S. F. (2004). The effectiveness of Tai Chi exercise in improve aerobic capacity. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 19(1), 48-57.
- Watt-Watson, J. H., & Long, B. C. (1993). Pain. In W. L. Phipps, B. C. Long, & V. L. Cassmeyer (Eds.), *A nursing process approach* (pp. 163-181). St. Louis: Mosby.
- Wilkie, D. J., & Monreal, D. W. (1999). Pain management. In P. Logan (Ed.), *Principles of practice for the acute care nurse practitioner*. Stamford, CT: Appleton & Lange.