

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญตาราง	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
สมมติฐานการวิจัย	5
คำนิยามศัพท์	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
โรคข้อเข่าเสื่อมและความรุนแรงของโรคในผู้สูงอายุ	8
โรคข้อเข่าเสื่อม	8
พยาธิสภาพของโรคข้อเข่าเสื่อม	8
การจำแนกโรคข้อเข่าเสื่อม	10
ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคข้อเข่าเสื่อม	10
การรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม	11
ความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อม	14
อาการปวดข้อเข่า	15
ข้อเข่าฝืด	19
การเคลื่อนไหวของข้อเข่าลดลง	20
การประเมินอาการและความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อม	20
การออกกำลังกายแบบไท่จี ซิ้งง ในผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม	23
ประเภทของการออกกำลังกาย	23
หลักการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	25

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
การออกกำลังกายแบบไท่จี ซี่กง	27
หลักในการฝึกไท่จี ซี่กง	28
กรอบแนวคิดในการวิจัย	31
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	32
แบบการวิจัย	32
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	32
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	33
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	34
การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง	34
ขั้นตอนและวิธีการรวบรวมข้อมูล	35
การวิเคราะห์ข้อมูล	36
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล	38
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	38
การอภิปรายผล	46
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	49
สรุปผลการวิจัย	49
ผลการวิจัย	50
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	50
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	51
เอกสารอ้างอิง	52

สารบัญ (ต่อ)

ภาคผนวก	หน้า
ภาคผนวก ก การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง	60
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	66
ภาคผนวก ค คู่มือการปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม	70
ภาคผนวก ง เอกสารรับรองการเป็นผู้นำการออกกำลังกายแบบไท่จี๋ซ่งกง	71
ภาคผนวก จ เอกสารรับรองโครงการวิจัย	72
ภาคผนวก ฉ คณะแนบประเมินความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อม	73
ภาคผนวก ช รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	74
ประวัติผู้เขียน	75

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ และสถานภาพสมรส การเปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลทั่วไป	39
2	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการศึกษา อาชีพปัจจุบัน รายได้ต่อเดือน แหล่งที่มาของรายได้ ความเพียงพอของรายได้ ที่อยู่อาศัย บุคคลผู้ดูแลเมื่อเจ็บป่วย	40
3	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม BMI ระยะเวลาที่มีอาการ โรคข้อเข่าเสื่อมจำนวนของข้อเข่าที่เสื่อม ระยะเวลาที่ได้รับการวินิจฉัยโรคจากแพทย์ ชนิดของยารักษาโรคข้อเข่าเสื่อมที่ได้รับ ผลข้างเคียงของยารักษาโดยวิธีอื่น และโรคประจำตัวอื่นๆ	42
4	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อมก่อนและหลังการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ชี่กง ของกลุ่มทดลอง	44
5	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อมก่อนและหลังการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ชี่กง ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนและหลังการศึกษา	45

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved