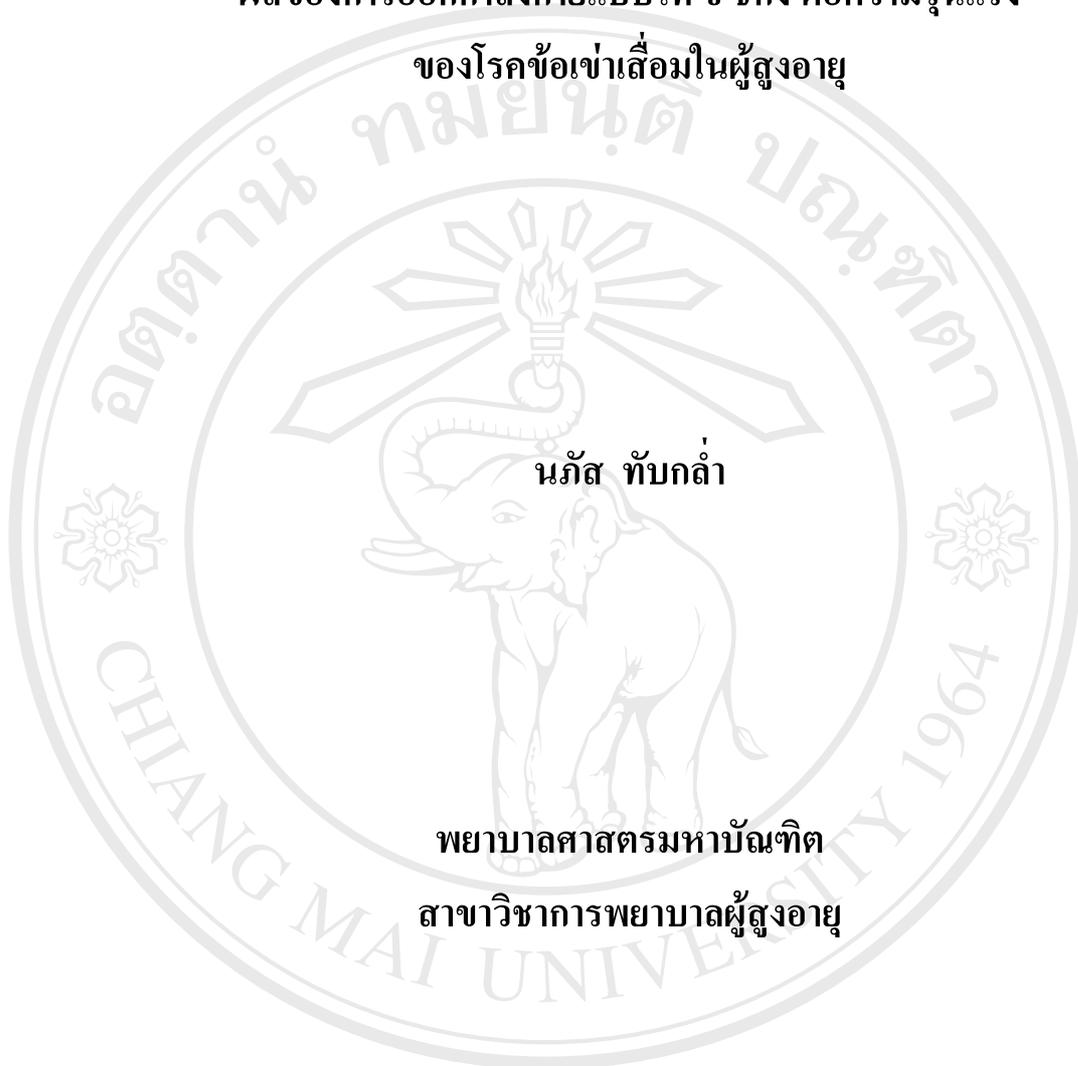


ผลของการออกกำลังกายแบบไท่จี๋ซิ่งง ต่อความรุนแรง
ของโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ



นภัส ทับกล้า

พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กุมภาพันธ์ 2549

ISBN 974-9890-25-6

ผลของการออกกำลังกายแบบไท่จี๋ ซิ้งง ต่อความรุนแรง
ของโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ

นภัส ทับกล้า

วิทยานิพนธ์นี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กุมภาพันธ์ 2549

ISBN 974-9890-25-6

ผลของการออกกำลังกายแบบไท่จี๋ซิ่งง ต่อความรุนแรง
ของโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ

นภัส ทับกล้า

วิทยานิพนธ์นี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กนกพร สุคำวัง

..... กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สิริรัตน์ ปานอุทัย

..... กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุกัญญา ปริสัณญกุล

..... กรรมการ
รองศาสตราจารย์กรรณิการ์ พงษ์สนธิ์

17 กุมภาพันธ์ 2549

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความกรุณาอย่างดีจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กนกพร สุคำวัง อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์สมบัติ ไชยวัฒน์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่ได้กรุณาให้แนวคิดคำแนะนำและชี้แนะแนวทางอันเป็นประโยชน์ช่วยเหลือแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ทุกขั้นตอนของการทำวิทยานิพนธ์ ตลอดจนสนับสนุนให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ในระหว่างการศึกษา ขอกราบขอบพระคุณคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่านที่กรุณาให้ข้อคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการทำวิทยานิพนธ์ ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาตรวจสอบคุณภาพของคู่มือการปฏิบัติตัวสำหรับผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม งานวิจัยครั้งนี้ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการ โรงพยาบาลแม่สอด หัวหน้ากลุ่มงานการพยาบาล เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องทุกท่านที่กรุณาอำนวยความสะดวกและให้ความร่วมมือในการรวบรวมข้อมูลขอขอบพระคุณชมรมเพื่อสุขภาพไท่จี ชิงกง เชียงใหม่ ในการฝึกการออกกำลังกายแบบไท่จี ชิงกง และขอขอบพระคุณผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมทุกท่านให้ความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้ที่ทำให้การวิจัยสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ คุณตา คุณยายและสมาชิกในครอบครัวทุกท่านที่ให้กำลังใจและสนับสนุนช่วยเหลือผู้วิจัยเสมอมา ขอขอบคุณเพื่อนๆ นักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุร่วมรุ่นทุกท่าน ตลอดจนผู้ที่ผู้วิจัยมิได้เอ่ยนามในที่นี้ทุกท่านที่ได้ให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจด้วยดีเสมอมา คุณประโยชน์อันเกิดจากการวิจัยครั้งนี้ ขอมอบแด่ บุปผารี คณาจารย์ และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านจนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

นภัศ ทับกล้า