

การวิจัยเชิงทดลองนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบโยคะในการรักษา Myofascial pain syndrome แบบเรื้อรังบริเวณกล้ามเนื้อคอและหลังส่วนบน โดยศึกษาจากค่า Pressure pain threshold, Visual analog scale, องศาการเคลื่อนไหวของคอ 6 ท่า คือ การก้มและเงยคอ การเอียงคอไปทางขวาและซ้าย และการหมุนคอไปทางขวาและซ้าย และคะแนนแบบสอบถามสุขภาพทั่วไป SF-36 กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการวิจัยเป็นผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็น Myofascial pain syndrome บริเวณกล้ามเนื้อคอ และหลังส่วนบน มานานมากกว่า 6 เดือน จำนวน 15 คน อายุระหว่าง 18 – 48 ปี เข้าเรียนโยคะกับครูฝึก 1 ชั่วโมงต่อครั้ง 2 ครั้งต่อสัปดาห์ และฝึกเองที่บ้านประมาณ 30 นาทีต่อครั้ง อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลาทั้งหมด 8 สัปดาห์ ทำการวัดผลก่อน, ทุก 2 สัปดาห์ขณะฝึก และหลังการฝึกโยคะ ยกเว้นคะแนนแบบสอบถามสุขภาพทั่วไป SF-36 จะประเมินเฉพาะก่อนและหลังการฝึกโยคะ

ผลการศึกษาพบว่า หลังการฝึกโยคะ 8 สัปดาห์ ค่า Pressure pain threshold มีค่าเพิ่มขึ้น ค่า Visual analog scale มีค่าลดลง ค่าองศาการเคลื่อนไหวของการเงยคอ การเอียงคอไปทางขวาและซ้าย และการหมุนคอไปทางขวาและซ้ายเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และคะแนนแบบสอบถามคุณภาพทั่วไป SF-36 ด้านความสามารถในการทำกิจกรรม ด้านผลกระทบจากอาการเจ็บปวดของร่างกาย ด้านความผาสุกในการดำเนินชีวิต และด้านสุขภาพจิตดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเทียบกับก่อนฝึกโยคะ สรุปได้ว่า การออกกำลังกายแบบโยคะเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สามารถช่วยลดอาการปวด เพิ่มองศาการเคลื่อนไหวของคอ และเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับผู้ป่วย Myofascial pain syndrome แบบเรื้อรังบริเวณกล้ามเนื้อคอและหลังส่วนบนได้

The objective of this experimental study is to study the effects of eight-week yogic exercise in chronic myofascial pain syndrome of neck and upper back muscles by measuring pressure pain threshold, visual analog scale, cervical range of motion in 6 directions, and 36 item short form health survey (Thai version). Fifteen chronic myofascial pain syndrome patients, aged 18 – 48 years old, participating in eight-week yogic exercise program. Subjects attended an hour of yogic class, two times a week, and practiced yogic exercise at home for thirty minutes per session at least three times a week. Pressure pain threshold, visual analog scale, and cervical range of motion were measured at baseline, 2<sup>nd</sup>, 4<sup>th</sup>, 6<sup>th</sup> and 8<sup>th</sup> week of the program. The short form SF-36 was recorded at baseline and at the end of 8<sup>th</sup> week.

The pressure pain threshold was increased whereas visual analog scale was decreased and cervical range of motions were increased in all directions significantly at the end of yogic exercise program. There was significantly improvement in physical function, bodily pain, vitality, and mental health of 36 item short form health survey score. This study suggested that the practice of yogic exercise can improve the pain, cervical range of motion and quality of life in chronic myofascial pain syndrome patients.