

บรรณานุกรม

- กวี ภักดีพงษ์ และ Gharote M.L. (2548). โยคะกับการพัฒนาจิตไปสู่ภาวะสูงสุด. หมอชาวบ้าน, 26(303), 54 – 55.
- กัลยา วาณิชย์บัญชา. (2546). การใช้ SPSS for windows ในการวิเคราะห์ข้อมูล. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสถิติ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- การทดสอบสมรรถภาพทางกาย. [ม.ป.ป.]. ค้นเมื่อ 11 มิถุนายน 2549, จาก <http://www.wtrsport8.com/Flex.htm>
- กิตติ จิระรัตนโพธิ์ชัย. (2545). การรักษาอาการปวดหลังโดยอิงหลักฐาน : ตอนที่ 2. ศรีนครินทร์เวชสาร, 17(4), 289 – 301.
- _____. การตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย (สัมภาษณ์). รองศาสตราจารย์ ระดับ 9 ภาควิชาออร์โธปิดิกส์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 25 สิงหาคม 2549.
- เกศสุดา ชาดยานนท์. (2546). โยคะแห่งสติเพื่อสุขภาพและการผ่อนคลาย. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: มิตรนราการพิมพ์.
- ศิริพันธ์ เมฆโหรา. (2543). Evidence-based physical therapy practice in back pain I: manual therapy. ใน เอกสารการอบรมวิชาการ วันที่ 30 ตุลาคม – 2 พฤศจิกายน 2543. กรุงเทพฯ: โรงแรมรอยัลริเวอร์.
- ครองขวัญ ไชยธรรมสถิต. (2544). โยคะพื้นฐาน. กรุงเทพฯ: ช้าง การพิมพ์.
- จินตนา ฤทธารมย์, ดวงรัตน์ วัฒนกิจ ไกรเลิศ, วรณีย์ ศักยวิวัฒน์ และ สาริณี ศรีสุภาพ. (2545). ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อระดับความเจ็บปวดและการสูญเสียความสามารถในผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่าง. วารสารพยาบาลศาสตร์, 20(2), 13 – 22.
- จุฬารณณ์ สกุลศักดิ์. (2545). โยคะฝึกจิตพิชิตโรค. กรุงเทพฯ: บริษัท จุกทอง จำกัด.
- จุฬารณณ์ โสตะ. (2546). กลยุทธ์การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ. ขอนแก่น: ภาควิชาสุขศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เจื้อจูล อโนธรมณ์. (2545). บทความวิชาการ : บทบาทของพยาบาลในการประเมินความปวด. วารสารพยาบาลศาสตร์, 20(3), 8 – 18.
- ชูเกียรติ วิวัฒน์วงศ์เกษม. (2537). การกำหนดขนาดตัวอย่างสำหรับงานวิจัย. วารสารวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์, 8(2), 121 – 146.
- ช่อราตรี สิริวัฒนันต์. (2539). การพยาบาลโรคกระดูกและข้อที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: คิวพีการพิมพ์.
- ชด หัสนาเรอ. (2546). โยคะเพื่อความเป็นหนุ่ม – สาว ตลอดกาล. กรุงเทพฯ: มิตรนราการพิมพ์.
- ชลลดา กลิ่นสุคนธ์. (2548). การเปรียบเทียบความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัวขวาและซ้าย. วชิรเวชสาร, 49(2), 103 – 108.

- ชัยวัฒน์ ไกรวัฒนพงศ์. (2545). *Low back pain : evidence-based approach*. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการประจำปี คณะแพทยศาสตร์ ครั้งที่ 20; ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น; ขอนแก่น.
- ครุณี เสมอรตนชาติ. (2543). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการดูแลตนเองต่ออาการปวดและภาวะจำกัดความสามารถของผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่าง. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอาชีวศาสตร์และศัลยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ทิพวรรณ ไตรจิตตานันท์. (2541). การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างเรื้อรัง โรงพยาบาลรามารับดี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุขภาพและพฤติกรรมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- รวิชัย วรพงษ์. (2540). หลักการวิจัยทางสาธารณสุขศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นฤมล สิลายุวัฒน์, วิชัย อิงพินิจพงศ์ และอนันต์ มนินนากร. ผลของการนวดไทยต่อความอดทนต่อการล้าของกล้ามเนื้อหลังในผู้ป่วยโรคปวดหลังส่วนล่างเรื้อรัง. วารสารเทคนิคการแพทย์และกายภาพบำบัด, 13(1), 13 – 19.
- เบญจวรรณ อัสวาทิตพร. (2545). โรคปวดหลังจากการทำงาน. วารสารโรงพยาบาลชลบุรี, 27(1), 3 – 10.
- บุญรักษ์ ณ ลำพูน. (2542). การศึกษาอุบัติการณ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอาการปวดหลังของผู้ป่วยในคลินิกเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลปทุมธานี. วารสารกรมการแพทย์, 24(4), 197 – 201.
- บุญเชื้อ เศรษฐชัย. (2545). วิธีรักษาสุขภาพแบบโยคะ. กรุงเทพฯ: บริษัท สารสาร มาร์เก็ตติ้ง จำกัด.
- บำเพ็ญจิต แสงชาติ. (2532). การพยาบาลผู้ป่วยที่มีความปวด. ขอนแก่น : ภาควิชาพื้นฐานการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- _____. อริยา สอนบุญ, ทิพวัลย์ โพธิ์แท่น และ ประสพสุข ศรีแสนปาง. (2545). ทางเลือกในการจัดการกับความปวดในผู้ป่วยที่มีความปวด : ผลของการสร้างจินตนาภาพ. ขอนแก่น: ภาควิชาพื้นฐานการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ประดิษฐ์ ประทีปะวณิช และ ชรินทร์ ลีวานันท์. (2546). Thai Traditional Massage. สารศิริราช, 55(11), 668 – 689.
- ปิยวรรณ จตุปรีสุทธิ. (2544). ปวดหลังบริเวณเอว. ใน สุขกิจ แสงนิพนธ์กุล, กิตติ จิระรัตนโพธิ์ชัย, กิตติวรรณ วิบุลการ และ วินัย ศรีชาติวาปี (บรรณาธิการ). *ออร์โธปิดิกส์ สำหรับนักศึกษาแพทย์*. (หน้า 308 – 314). ขอนแก่น: ภาควิชาออร์โธปิดิกส์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- พิชิต ฤทธิ์จรรยา. (2547). ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: เข้า ออฟ เคอร์มิสท์.
- เพ็ญแข แสงแก้ว. (2540). การวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ: ภาควิชาคณิตศาสตร์และสถิติ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ. (2542). โยคะเพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจ. กรุงเทพฯ: บริษัท เอช.ที.พี.เพรส จำกัด.

- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). วิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ไพเราะ ผ่องโชค, สมบูรณ์ จัยวัฒน์ และเฉลิมศรี นันทวรรณ. (2547). การออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ. การพยาบาลอนามัยชุมชน. กรุงเทพฯ: บริษัทจุดทอง จำกัด.
- มานพ ประภาษานนท์. (2543). โยคะสำหรับผู้เริ่มต้น. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: บริษัท สำนักพิมพ์น้ำฝน จำกัด.
- _____. (2546). คู่มือปวดหลัง. กรุงเทพฯ: บริษัท ธนบรรณปิ่นเกล้า จำกัด.
- ชูดี ฤาชา และคณะ. (2543). วิจัยทางการพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: บริษัท สยามศิลป์การพิมพ์ จำกัด.
- เขาวเรศ สมทรัพย์, เพียว เกษตรสมบูรณ์, สุรีย์พร กฤษเจริญ และกัญจน์ พลอินทร์. (2548). ผลของการฝึกโยคะต่อภาวะสุขภาพวัยรุ่นหญิง. สงขลานครินทร์เวชสาร, 23(3), 165 – 176.
- ราตรี สุดทรวง และ วีระชัย สิงหนิยม. (2545). ประสาทสรีรวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: บริษัท เท็กซ์ แอนด์เจอร์นัล พับลิเคชั่น จำกัด.
- แนวทางปฏิบัติการรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่าง. (2548). ค้นเมื่อ 18 กรกฎาคม 2548, จาก http://rehabmed.or.th/royal/rc_thai/trcenter/trcenter_10.htm
- โรจน์ จินตนาวัฒน์. (2536). ผลของการใช้เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่อระดับความเจ็บปวดในผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่าง. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- โรม วงศ์ประเสริฐ. (2546). ออกกำลังกายอย่างไรจึงจะช่วยลดน้ำหนัก. กรุงเทพฯ: บริษัทเวิลด์การพิมพ์ (1988) จำกัด.
- ลลิตา ชีระศิริ และ วลี ชุณหสวัศดิกุล. (2545). โยคะรักษาโรค. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์รวมธรรมสาร.
- ลิขิต อมาตยคง. (2537). การทดสอบสมรรถภาพทางกาย. ใน วิพุธร์ เหล่าภัทรเกษม (บรรณาธิการ). กีฬาเวชศาสตร์. (หน้า 99 – 125). ขอนแก่น: พี.บี. ฟอเรน บุคส์ เซนเตอร์.
- วราภรณ์ ไวกุล. (2547). Introduction to pain Medicine. ใน ประดิษฐ์ ประทีปวณิช และ กิ่งแก้ว ปาจริย (บรรณาธิการ). Brain, Pain, Memory & Management : The 15th Annual Scientific Meeting of Thai Pain Society (The Thai Chapter of International Association for the Study of Pain). กรุงเทพฯ: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- วลีรัตน์ แตรตุลาการ. (2541). การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้ที่มีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรีชัยภูมิ จังหวัดนันทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วสุ กาญจนหัตถกิจ, ประดิษฐ์ ประทีปวณิช และอรฉัตร โคษยานนท์. (2542). การศึกษาความชุกในการใช้การรักษาแบบทางเลือกของผู้ป่วยปวดหลังเรื้อรังในโรงพยาบาลศิริราช. เวชศาสตร์ฟื้นฟู, 9(1), 6 – 12.

- วัลลา ตันตโยทัย. (2543). ทฤษฎีที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ. ใน สมจิต หนูเจริญกุล, วัลลา ตันตโยทัย และรวมพร คงกำเนิด (บรรณาธิการ). การส่งเสริมสุขภาพ : แนวคิด ทฤษฎี และการปฏิบัติการพยาบาล. นครศรีธรรมราช: มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ จังหวัดนครศรีธรรมราช.
- วิเชียร เลหาเจริญสมบัติ. (2547). ปวดหลัง ปวดต้นคอ (back pain and neck pain). ใน วิวัฒน์ วชนะวิศิษฐ์, วิโรจน์ ถิรวินวงศ์โกวิท และวิเชียร เลหาเจริญสมบัติ (บรรณาธิการ). ออร์โธปิดิกส์. (หน้า 265 – 293). ฉบับเรียบเรียงใหม่ ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: บริษัท โฮลิสติก แพทย์เชิง จ้ากัด.
- วิจิตร บุญยะโฮตระ, ปรีชา เลิศศิลาพร, สุณิสา ชัยประเสริฐ, ธงชัย สิริแสงจันทร์, สติธร เทพตระการพร และ ภัทรินทร์ เฉลิมแสน. (2543). รายงานการศึกษาผลการใช้อุปกรณ์ที่รอนั่งและที่พิงหลังที่มี สนามแม่เหล็ก (Kenko Zabuton & Kenko Drive) ต่ออาการปวดหลังส่วนล่างในทางคลินิก. วารสาร ส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม, 23(2), 33 – 44.
- วิจิตร ฤกษ์มณี. (2532). ผลของการกดจุดและการนวดต่อระดับความเจ็บปวดในผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่าง. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิชัย อึ้งพินิจพงศ์. (2542). การออกกำลังกายเป็นประจำ : คำตอบสำหรับผู้ป่วยปวดหลังเรื้อรัง. หมอชาวบ้าน, 21(242), 30 – 31.
- _____. (2547). การบริหารเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ. ใน รัตนา ทวีแสงสุขสกุล (บรรณาธิการ). ให้คำปรึกษาอย่างมั่นใจ เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. (หน้า 33 – 41). ขอนแก่น: หจก. โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา.
- วิลาวรรณ พันธุ์ฤกษ์. (2546). สถิติประยุกต์ทางพฤติกรรมศาสตร์. ขอนแก่น: ภาควิชาการศึกษาวิชาและ บริหารการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย. (2548). ผลของการออกกำลังกายแบบโยคะต่อความอ่อนตัวของสะโพก และลำตัวและการเคลื่อนไหว. ค้นเมื่อ 11 มิถุนายน 2549, จาก <http://www.Physicalthai.or.th/index.php?option=content&task=view&id=35>
- เสมอเดือน คามวัลย์. (2548). ปวดหลังส่วนล่าง. ใน รัตนา วิเชียรศิริ และ เสมอเดือน คามวัลย์ (บรรณาธิการ). การประยุกต์ใช้การออกกำลังกายเพื่อการรักษาโรคทางระบบกล้ามเนื้อและกระดูกที่พบบ่อย. (หน้า 1 – 19). ขอนแก่น: หจก. โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา.
- สันทนา กนกศิลป์. (2533). ผลการให้คำแนะนำโดยใช้สื่อประสบการณ์ การปฏิบัติตัว และระดับความ เจ็บปวดในผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่าง. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุธีร์ พันทอง, วงจันทร์ อินทราพร และ ภัทราทิพย์ พงษ์พานิช. (2548). โปรแกรมการฝึกโยคะใน 7 วัน : 7-Day Yoga. กรุงเทพฯ: บริษัทพิมพ์ดี จ้ากัด.
- สุนีย์ ยุวะจิตติ และ สิริพิมล อัญชลิสังกาศ. (2547). ท่าโยคะเบื้องต้นที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น. ใน สิริพิมล อัญชลิสังกาศ (บรรณาธิการ). คู่มือโยคะวัยรุ่น สำหรับฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง. นนทบุรี: โรงพิมพ์ องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).

- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2543). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศศิพร เกียรติเชษฐา. (2544). ความสัมพันธ์ของอาการปวดหลังกับความมั่นคงของลำตัวและความทนทานของกล้ามเนื้อลำตัว. ตากสินเวชสาร, 19(2), 114 – 124.
- ศิริณี อินทรหนองไผ่. (2546). พฤติกรรมสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ. มหาสารคาม: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ศรีเทียน ตรีศิริรัตน์. (2544). คู่มือเสริมสร้างความแข็งแรงและชะลอภาวะเสื่อมของกระดูก ข้อต่อ และกล้ามเนื้อ. ขอนแก่น: หจก.ขอนแก่นการพิมพ์.
- _____. (2546). ประมวลกิจกรรมโครงการบริหารกาย – บริหารจิต (Body – Mind Exercise : BME). ขอนแก่น: คลินิกทางการแพทย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- _____. (2548). การพยาบาลผู้ที่มีความผิดปกติของระบบกล้ามเนื้อและกระดูก. พิมพ์ครั้งที่ 2. ขอนแก่น: ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อุดม คชินทร. (2545). Management of NSAIDs-INDUCED GASTROPATHY. คลินิก, 18(7), 526 – 532.
- อำนวย อุณนันทน์. (2542). เรื่องของกระดูกสันหลังที่ควรรู้. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- _____. (2543). Overview of back pain. ใน เอกสารการอบรมวิชาการ Holistic approach in back pain วันที่ 30 ตุลาคม – 2 พฤศจิกายน 2543. กรุงเทพฯ: โรงแรมรอยัลริเวอร์.
- อรนาถ วัฒนวงษ์. (2543). การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของแรงงานสตรีในโรงงานเฟอร์นิเจอร์ไม้ จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อรยา เอี่ยมชื่น. (2544). บำบัดโรคด้วยแพทย์ทางเลือก. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: บริษัท ริดเดอร์ส ไคเจสท์ (ประเทศไทย) จำกัด.
- อรพมา พองวัฒนากุล. (2545). โยคะลีลาเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: บริษัท สำนักพิมพ์วาดศิลป์ จำกัด.
- อิโรชิ โอคะตะ, อิเคโกะ โอคะตะ, สุภาพร พงศ์พุกข และ กวี คงกัณธิพงษ์. (2546). โยคะในชีวิตประจำวัน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ หมอชาวบ้าน.
- Akuthota, V., Willick, S.E., & Harden, R.N. (2001). The Adult Spine: A Practical Approach to Low Back Pain. In Rucker, K.S., Cole, A.J. & Weinstein, S.M. (Eds). **LOW BACK PAIN: A SYMPTOM-BASED APPROACH TO DIAGNOSIS AND TREATMENT**. (pp. 15 – 41). The United States of America: Butterworth-Heinemann.
- Aure, O.F., Nilsen, J.H., & Vasseljen, O. (2003). Manual Therapy and Exercise Therapy in Patients with Chronic Low Back Pain. *Spine*, 28(6), 525 – 532.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice –Hall.
- _____. (1997). *Self – efficacy the exercise control*. New York: W.H. Freeman company.

- Beyerman, K.L., Palmerio, M.B., Zohn, L.E., Kane, G.M., & Foster, K.A. (2006). Efficacy of Treating Low Back Pain and Dysfunction Secondary to Osteoarthritis : Chiropractic Care Compared With Moist Heat Alone. **Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics**, 29(2), 107 – 114.
- Bishop, A., & Foster, N.E. (2005). Do Physical Therapists in the United Kingdom Recognize Psychosocial Factors in Patients With Acute Low Back Pain?. **Spine**, 30(11), 1316 – 1322.
- Bogduk, N., van Tulder, M., & Linton, S.J. (2005). Low Back Pain. In Justins D.M. (Eds). **Pain 2005 – An Updated Review: Refresher Course Syllabus**. (pp. 71 – 76). Seattle: IASP Press.
- Chapman, S., & DeFranca, C.L. (1999). Rehabilitation of the Low Back Pain Patient. In Cox, J.M. (Eds). **Low Back Pain : Mechanism, Diagnosis and Treatment**. 6th ed. The United States of America: A WAVERLY COMPANY.
- Cowen, V.S., & Adams, T.B. (2005). Physical and perceptual benefits of yoga asana practice: results of a pilot study. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, 9(3), 211 – 219.
- Devereux, G. (2001). **Hathayoga**. Hammersmith: Harper Collins Publishers Ltd.
- Dionne, C.E. (1999). Low Back Pain. In Crombie, I.K., Croft, P.R., Linton, S.J., LeResche, L. & Korff, M.V. (Eds). **Epidemiology of Pain**. (pp. 283 - 297). The United States of America: IASP Press.
- Edwards, R.R. (2005). Pain Assessment. In Benzon, H.T., Raja, S.N., Molloy, R.E., Liu, S.S & Fishman, S.M. (Eds). **Essential of Pain Medicine and Regional Anesthesia**. (pp. 29 – 34). 2nd ed. Philadelphia: ELSEVIER CHURCHILL LIVINGSTONE.
- Glazer, P.A., & Glazer, L.C. (2002). Low – Back Pain. In Warfield, C.A. & Fausett, H.J. (Eds). **Manual of Pain Management**. (pp. 87 – 94). 2nd ed. Philadelphia: LIPPINCOTT WILLIAMS & WILKINS.
- Han, Ji-Sheng. (2004). Acupuncture and endorphins. **Neuroscience Letters**, 361(1 – 3) , 258 – 261.
- Hayden, Van Tulder, MW., Malmivaara A. & Koes, B. (2005). Meta – analysis : Exercise therapy for Nonspecific Low Back Pain. **Annals of Internal Medicine**, 9(142), 765 – 775.
- Improve your Life with Yoga & Naturopathy**. (2005). Retrieved September 20, 2005, from <http://www.ccryn.org>
- Jabri, R.S., Helper, M. & Benzon, H.T. (2005). Overview of Low Back Pain Disorders. In Benzon, H.T., Raja, S.N., Molloy, R.E., Liu, S.S & Fishman, S.M. (Eds). **Essential of Pain Medicine and Regional Anesthesia**. (pp. 312 – 330). 2nd ed. Philadelphia: ELSEVIER CHURCHILL LIVINGSTONE.
- Kankaanpaa, M., Taimela, S., Airaksinen, O., & Hanninen, O. (1999). The efficacy of active rehabilitation in chronic low back pain, Effect on pain intensity, self-experienced disability, and lumbar fatigability. **Spine**, 24(10), 1034 – 1042.

- Keller, A., Brox J.I., Gunderson, R., Holm, I., Friis, A., & Reikeras, O. (2004). Trunk Muscle Strength, Cross-sectional Area, and Density in Patients With Chronic Low Back Pain Randomized to Lumbar Fusion or Cognitive Intervention and Exercise. *Spine*, 29(3), 3 – 8.
- Khadilkar, A. et al. (2005). (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation for the Treatment of Chronic Low Back Pain: A Systemic Review). *Spine*, 30(23), 2657 – 2666.
- Kofotolis, N. & Sambanis, M. (2005). The influence of exercise on musculoskeletal disorders of the lumbar spine. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 45(1), 84 – 92.
- Lemeshow, S., Hosmer Jr, D.W., Klar, J. & Lwanga, S.K. (1990). *Adequacy of Sample Size in Health Studies*. W.H.O. : John Wiley & Sons.
- Licciardone, J.C. et al. (2003). Osteopathic Manipulative Theatment for Chronic Low Back Pain. *Spine*, 28(3), 1355 – 1362.
- Macfarlane, G.J., Thomas, E., Papageorgiou, A.C., Croft, P.R., Jayson, M.I.V., & Silman, A.J. (1997). Employment and Physical Work Activities as Predictors of Future Low Back Pain. *Spine*, 22(10), 1143 – 1149.
- McCaffery, M. (1979). *Nursing the patient in pain*. London: Harper & Row.
- Malanga, G.A., Nadler, S.F., & Agesen, T. (2003). Epidemiology. In Cole A.J. (Eds). *Low Back Pain Handbook : A Guide for the Practicing Clinicial*. (pp.1 – 7). 2nd ed. Washington: Philadelphia.
- Manheimer, E., White, A., Berman, B., Forys, K., & Emst, E. (2005). Meta-Analysis : Acupuncture for Low Back Pain. *Annals of Internal Medicine*, 142(8), 651 – 663.
- Mannion, A.F., Muntener, M., Taimela, S., Dvorak, J. (1999). A randomized clinical trail of three active therapies for chronic low back pain. *Spine*, 24(23), 2435 – 2448.
- Mayer, J.M. et al. (2005). Treating acute Low back pain with continuous low – level heat wrap therapy and / or exercise : a randomized controlled trial. *The Spine Journal*, 5(4), 395 – 403.
- Mazanec, D. (2004). Nonoperative Treatment of Low Back Pain. In Frymoyer J.W. and Wiesel S.W. (Eds). *THE ADULT & PEDIATRIC SPINE*. (pp. 883 – 898). 3rded. Philadephia: Lippncott Williams & Wilkines.
- McGill, S.M. (1998). Low back exercise : Evidence for improving exercise regimens. *Phys Ther*, 7(78), 754 – 765.
- Melzack, R., & Katz, J. (2006). Pain assessment in adult patients. In McMahon S.B. & Koltzenburg M. (Eds). *Wall and Melzack Textbook of Pain*. (pp. 291 – 304). 5th ed. ELSEVIER CHURCHILL LIVINGSTONE.
- , & Wall, P.D. (1965). Pain Mechanisms: A New Theory. *SCIENCE*, 150(3699), 971 – 979.
- Montes-Sandoval, L. (1999). An analysis of the concept of pain. *Journal of Advanced Nursing*, 29(4), 395 – 941.

- Paice, J.A. & Cohen, F.L. (1997). Validity of a verbally administered numeric rating scale to measure cancer pain intensity. **Cancer Nursing**, 20(2), 88 – 93.
- Pransky, G., Benjamin, K., Hill-Fotouhi, C., Fletcher, K.E., Himmelstein, J., & Katz, J.N. (2002). Work – Rated Outcomes in Occupational Low Back Pain. **Spine**, 27(8), 864 – 870.
- Rosomoff, H.L., & Rosomoff, R.S. (2001). Assessment and Treatment of Chronic Low Back Pain: The Multidisciplinary Approach. In Rucker K.S., Cole A.J. & Weinstein S.M. (Eds). **LOW BACK PAIN : A SYMPTOM-BASED APPROACH TO DIAGNOSIS AND TREATMENT**. (pp. 343 - 362). The United States of America: Butterworth-Heinemann.
- Saunders, H.D. (1992). **Self – help manual for your back**. Minneapolis: A Saunders Group.
- Schreiber, S., Stein, D., & Floman, Y. (1996). Psychological approaches to the management and treatment of chronic low back pain. In Wiesel, S.W., Weinstein, J. N., Herkowitz, H., Dvorak, J. & Bell, G. (Eds). **The lumbar spine Volume I**. (2nd ed.). Philadelphia: W.B. Saunders.
- Sheman, K.J., Cherkin, D.C., Erro, J., Miglioretti, D.L & Deyo, R.A. (2005). Comparing Yoga, Exercise, and a Self – Care Book for Chronic Low Back Pain. **Annals of Internal Medicine**, 143(12), 849 – 856.
- Shirado, O., Lto, T., Kikumoto, T., Takeda, N., Minami, A. & Strax, T.E. (2005). A novel back school using a multidisciplinary team approach featuring quantitative function evaluation and therapeutic exercise for patient with chronic low back pain. **Spine**, 30(10), 1219 – 1225.
- Silva, R.A.da, Arsenault, A.B., Gravel, D., Lariviere, C., & Oliveira ,E.de. (2005). Back muscle Strength and fatigue in health and chronic low back pain subjects: A comparative study of 3 assessment protocols. **Archives of Physical Medicine and Rehabilitation**, 864, 722 – 729.
- Smith, B.H., Elliott, A.M., Hannaford, P.C., Chambers, W.A., & Smith, W.C. (2004). Factors Related to the Onset and Persistence of Chronic Back Pain in the Community. **Spine**, 29(9), 1032 – 1040.
- Sparkes, V. (2005). Treatment of low back pain: monitoring clinical practice though audit. **Physiotherapy**, 91(3), 171 – 177.
- Van Tulder, M.W., Malmivaara, A., Esmail, R., & Koes, B. (2000a). Exercise Therapy for Low Back Pain: A Systemic Review Within the Framework of the Cochrane Collaboration Back Review Group. **Spine**, 25(21), 2784 – 2796.
- _____, Scholten, R.J.P.M, Koes, B.W., & Deyo, R.A. (2000b). Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs for Low Back Pain : A Systemic Review Within the Framework of the Cochrane Collaboration Back Review Group. **Spine**, 25(19), 2501 – 2513.
- _____, Touray, T., Furlan, AD., Solway, S., & Bouter, LM. (2003). Muacle Relaxants for Nospecific Low Back Pain : A Systematic Review Within the Framework of the Cochrane Callaboration. **Spine**, 28(17), 1978 – 1992.

Waelde, L.C., Thompson, L. & Gallagher – Thomson, D.L. (2004). A pilot study of a yoga and meditation intervention for dementia caregiver stress. **J Clin Psychol**, **60**, 677 – 687.

Williams, et al. (2005). Effect of Iyengar yoga therapy for chronic low back pain. **Pain**, **1-2**(115), 107 – 117.