

ประสิทธิภาพโปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับการรักษาด้วยมือเพื่อการรักษาแบบทำเองที่บ้านใน  
ผู้ที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมในชุมชน

EFFECTIVENESS OF HOME-BASED EXERCISE PROGRAM WITH SELF-MANUAL  
THERAPY AND THERAPEUTIC EXERCISE IN INDIVIDUALS WITH KNEE  
OSTEOARTHRITIS IN COMMUNITY

กรกมล เจียวท่าไม้ 5337600 PTPT/M

วท.ม. (กายภาพบำบัด)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : มณฑนา วงศ์ศิริวรรณ, Ph.D., วิมลวรรณ เขียงแก้ว, Ph.D.

#### บทคัดย่อ

ภาวะข้อเข่าเสื่อมเป็นภาวะที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ การรักษาด้วยมือร่วมกับการออกกำลังกายเป็นหนึ่งการรักษาที่ให้ผลที่ดีในการลดปวดและเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อเข่า แต่การรักษาดังกล่าวมีข้อจำกัดสำหรับผู้ที่มีปัญหาในการเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล วัตถุประสงค์ของการศึกษานี้เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิภาพการรักษาด้วยการออกกำลังกายที่บ้านโดยมีและไม่มีการรักษาด้วยมือแบบให้ทำเองในผู้ที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมในชุมชน ผู้ร่วมวิจัยที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม 43 คน ถูกสุ่มแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมดจะได้รับการสอนออกกำลังกายที่บ้านแบบเดียวกัน โดยมีและไม่มีการรักษาด้วยมือร่วมด้วยในระยะเวลา 12 สัปดาห์ ผลลัพธ์ได้แก่ ระดับความเจ็บปวด, องศาการเคลื่อนไหว, ระยะทางที่เดินได้ใน 6 นาที, แบบสอบถามความสามารถการใช้งานข้อเข่า (KOOS), แบบสอบถามคุณภาพชีวิต SF-36 และความพึงพอใจ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่มีการรักษาด้วยมือร่วมด้วยปวดน้อยลงอย่างมีนัยสำคัญใน 4 สัปดาห์, องศาการเคลื่อนไหวข้อเข่าเพิ่มขึ้นใน 4 และ 12 สัปดาห์ ในขณะที่กลุ่มที่ได้รับการออกกำลังกายอย่างเดียวดำเนิน 6 นาทีได้เพิ่มขึ้นใน 4 และ 12 สัปดาห์ และทั้ง 2 กลุ่มมีคะแนนการใช้งานข้อเข่าและคะแนนคุณภาพชีวิตเพิ่มขึ้น ดังนั้นการออกกำลังกายที่บ้านอย่างเดียวยังมีผลเพิ่มความสามารถในชีวิตประจำวัน ในขณะที่การออกกำลังกายที่บ้านร่วมกับการรักษาด้วยมือแบบให้ทำเองสำหรับผู้ที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมมีผลลดปวดและเพิ่มการเคลื่อนไหวข้อเข่าได้ดีกว่าชัดเจน