บทคัดย่อ

175477

ชื่อเรื่องโครงการวิจัย: ผลของธาราบำบัดส่วนบุคคลต่อการเปลี่ยนแปลงระดับกีดกั้นความเจ็บปวดและความยืดหยุ่นของลำตัว/กล้ามเนื้อต้นขา (แฮมสตริง)

ผู้ทำการวิจัย: อาทิตย์ พวงมะลิ[1], นิภาพร ทองหลอม[1], สถาพงษ์ คงสมพงษ์[2]

หน่วยงานที่สังกัด: [1]ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; [2]แผนกกายภาพบำบัด โรงพยาบาลแม่สอด อ. แม่สอด จ. ตาก

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินประสิทธิผลในระยะสั้นระหว่างกลุ่มอาสาสมัครที่ได้รับการออกกำลังกายในรูปแบบธาราบำบัดส่วนบุคคลอย่างอิสระเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการแช่พักตัวในสระน้ำอุ่นต่อผลการเปลี่ยนแปลงของค่าระดับกีดกั้นระดับความรู้สึกเจ็บปวดด้วยแรงกดและความยืดหยุ่นของลำตัวและกล้ามเนื้อขาแฮมสตริง การศึกษาดังกล่าวนี้เป็นการศึกษาเปรียบเทียบโดยวิธีการสุ่มโดยมีอาสาสมัครเพศหญิงจำนวน 14 คนและเพศชายจำนวน 11 คน (30.32 $\pm$ 3.04 ปี) เข้าร่วมการศึกษาวิจัย อาสาสมัครทุกคนได้รับเงื่อนไขการศึกษาทั้ง 2 รูปแบบ (ธาราบำบัด, ควบคุม) โดยสุ่มเลือกลำดับการศึกษาซึ่งห่างกันในแต่ละเงื่อนไขประมาณ 24-48 ชั่วโมง ผลการศึกษาพบว่าเฉพาะกลุ่มธาราบำบัดมีการเพิ่มขึ้นของระดับกีดกั้นความรู้สึกเจ็บปวดด้วยแรงกด (P = 0.001) และเมื่อทำการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มพบว่ากลุ่มธาราบำบัดมีการเพิ่มขึ้นของระดับกีดกั้นความรู้สึกเจ็บปวดดังกล่าวสูงกว่ากลุ่มควบคุมประมาณ 12.68% โดยมีนัยสำคัญทางสถิติ (P = 0.005) ส่วนระดับความยืดหยุ่นของลำตัวและกล้ามเนื้อขาแฮมสตริงนั้นแม้ว่ากลุ่มธาราบำบัดจะมีแนวโน้มของการเพิ่มความยืดหยุ่นที่ดีกว่ากลุ่มควบคุมแต่ความแตกต่างนี้ยังไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ การศึกษาดังกล่าวนี้ชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นของโปรแกรมธาราบำบัดที่เฉพาะเจาะจงเพื่อการบำบัดรักษาและส่งเสริมสุขภาพที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ABSTRACT

175477

Title: Effects of personal hydrotherapy session on pain threshold modulation and trunk/hamstring flexibility

Authors: Aatit Paungmali[1], Nipaporn Thonglorm[1], Stapong Kongsompong[2]

Affiliations: [1]Neuro-Musculoskeletal and Pain Research Unit, Department of Physical Therapy, Faculty of Associated Medical Sciences, Chiangmai University, Chiang Mai

[2]Physical Therapy Department, Mae-Sod Hospital, Mae-Sod, Tak

The purpose of this study was to determine the effectiveness of a single personal hydrotherapy session in comparisons to the control condition (sitting in a warm swimming pool) on pressure pain threshold and the flexibility of trunk and hamstrings. A randomized, repeated measures design was utilized in the study. A total of 25 volunteers (14 females, 11 males; age of 30.32 $\pm$ 3.04 years old) gave inform consent and participated in the study. All subjects attended 2 conditions of the study (i.e., hydrotherapy, control) in a randomized order with 24-48 hours between sessions. The results demonstrated that the hydrotherapy condition increased pressure pain threshold (PPT) significantly than that of the control condition ($P < 0.005$). Unfortunately, the flexibility data from the hydrotherapy condition only showed a trend of improvement beyond the control, but it was not statistical significance. This study highlights a need of the specific hydrotherapy program for its effective therapeutic outcomes.