

จรัสพิมพ์ ศรีบุญเรือง 2552: การเปรียบเทียบผลของการฝึกด้วยโปรแกรมวอบเบิ้ลบอร์ดและโปรแกรมสตาร์เอ็กซ์เคอชั่นต่อความสามารถด้านการทรงตัว ในนักกีฬาที่สูญเสียความมั่นคงของข้อเท้าเรื้อรัง วิทยาลัยวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: อาจารย์จักรพงษ์ ขาวถีน, ปร.ด. 87 หน้า

การวิจัยเชิงทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกด้วยโปรแกรมวอบเบิ้ลบอร์ดและโปรแกรมสตาร์เอ็กซ์เคอชั่นต่อความสามารถในการทรงตัวในนักกีฬาที่สูญเสียความมั่นคงในการทำงานของข้อเท้าเรื้อรัง กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการศึกษาคือ นักกีฬาที่สูญเสียความมั่นคงในการทำงานของข้อเท้าเรื้อรังจากปัญหาข้อเท้าแพลงและยังมีอาการบวมบ่งบอกถึงการลดลงของการทำงานของกระแสประสาทรวมถึงพยาธิสภาพของข้อต่อหลวมและไม่เคยได้รับโปรแกรมการฝึกเพื่อฟื้นฟูความมั่นคงในการทำงานของข้อเท้ามาก่อนจำนวน 30 คน อายุระหว่าง 14-18 ปี ซึ่งได้รับการสุ่มเพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 10 คน คือ กลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งทำการฝึกซ้อมตามโปรแกรมปกติควบคู่กับการฝึกด้วยโปรแกรมวอบเบิ้ลบอร์ด กลุ่มทดลองที่ 2 ซึ่งทำการฝึกซ้อมตามโปรแกรมปกติควบคู่กับการฝึกด้วยโปรแกรมสตาร์เอ็กซ์เคอชั่น และกลุ่มควบคุม ซึ่งทำการฝึกซ้อมตามโปรแกรมปกติเพียงอย่างเดียว แต่ละกลุ่มได้รับการฝึกโปรแกรมฟื้นฟู 6 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่มได้รับการทดสอบเวลาในการทรงตัวบนบาลานซ์บอร์ดก่อนเข้ารับการฝึก เมื่อฝึกครบสัปดาห์ที่ 2 สัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกครบ 6 สัปดาห์

ผลการวิจัยพบว่า หลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 2 และสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยเวลาในการทรงตัวบนบาลานซ์บอร์ด แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่กลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 มีค่าเฉลี่ยเวลาในการทรงตัวบนบาลานซ์บอร์ดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับเดียวกัน นอกจากนี้หลังการฝึกครบ 6 สัปดาห์พบว่าค่าเฉลี่ยเวลาในการทรงตัวบนบาลานซ์บอร์ดของกลุ่มทดลองที่ 1 แตกต่างจากกลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่า โปรแกรมสตาร์ เอ็กซ์เคอชั่น เป็นอีกหนึ่งทางเลือกสำหรับโปรแกรมฟื้นฟูความมั่นคงในการทำงานของข้อเท้าของผู้ป่วยที่สูญเสียความมั่นคงในการทำงานของข้อเท้าเรื้อรัง แต่อย่างไรก็ตามในการศึกษาระยะยาวพบว่าการฝึกด้วยโปรแกรมวอบเบิ้ลบอร์ดนั้น ยังเป็น โปรแกรมที่ส่งผลต่อการฟื้นฟูความสามารถในการทรงตัวได้ดีกว่าการฝึกด้วยโปรแกรมสตาร์เอ็กซ์เคอชั่น

Jarutpim Sriboonruang 2009: Comparison of Wobble Board Program and Star Excursion Program on Balance of Athlete with Chronic Ankle Instability. Master of Science (Sports Science), Major Field: Sports Science, Interdisciplinary Graduate Program. Thesis Advisor: Mr. Jakapong Khaothin, Ph.D. 87 pages.

The purpose of this research was conducted to study and comparison of the Wobble Board Program and the Star Excursion Program on balance of athletes with chronic ankle instability. The subjects in this study consisted of 30 athletes with chronic ankle instability from ankle sprain and still have symptom of neuromuscular deficits or pathologic laxity and were never have the exercise rehabilitation program before participate this research, between thirteen to eighteen years of age. The subjects were randomly assigned into three groups of 10 subjects each. Experimental group 1 (sport training program along with Wobble Board program training). Experimental group 2 (sport training program along with Star Excursion program training). Control group (sport training program only). And they received conventional physical therapy program for 6 weeks. The Balance Board Time Test was assessed at pre-training, two and four weeks after commencement, and post-training.

The research found that The Balance Board Time Test means of the control group was significantly different at the level of .05, when compared against the test means of the Experimental group 1 but the Experimental group 1 and the Experimental group 2 have no significant different, on Week 2 and Week 4 of the training program. The results also showed that The Balance Board Time Test means of the Experimental group 1 was significantly different at the level of .05, when compared against the test means of both the Experimental group 2 and the Control group at Post-test. Through the research, the Star Excursion Program proved to be effective means for improving the balance for athletes with chronic ankle instability. So the Star Excursion Program is another choice for improving functional stability of athletes with the chronic ankle instability. However, the Wobble Board Program is more effective than the Star Excursion Program in improving functional stability of athletes with the chronic ankle instability in the long term study.