AN EXERCISE PROGRAM FOR LOW BACK PAIN CONDITIONS: AGREEMENT AND SATISFACTION OF PHYSICAL THERAPISTS AND PATIENTS

ORAWAN YEAMPATTANAPORN

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT
OF THE REQUIREMENTS FOR
THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCE (PHYSICAL THERAPY)
FACULTY OF GRADUATE STUDIES
MAHIDOL UNIVERSITY
2007

COPYRIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY

โปรแกรมออกกำลังกายสำหรับภาวะปวดหลังส่วนล่าง: ความเห็นพ้องและความพึงพอใจของนักกายภาพบำบัดและผู้ป่วย (AN EXERCISE PROGRAM FOR LOW BACK PAIN CONDITIONS: AGREEMENT AND SATISFACTION OF PHYSICAL THERAPISTS AND PATIENTS)

อรวรรณ เยี่ยมพัฒนพร 4636231 PTPT/M
วท.ม. (กายภาพบำบัด)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: คีรินท์ เมฆโหรา, Ph.D. (PHYSICAL THERAPY),
วรรณเพ็ญ จันทร์ศิรินุเคราะห์, Ph.D. (PHYSICAL THERAPY)

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมออกกำลังกายทางระบบอินเทอร์เนตสำหรับนักกายภาพบำบัดเลือกท่าออกกำลังกายแก่ผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่าง และเพื่อประเมินการใช้งานของโปรแกรม นักกายภาพบำบัด 7 คนสอนท่าออกกำลังกายแก่ผู้ป่วยปวดหลัง 45 คน ผู้ป่วยถูกแบ่งออกเป็นกลุ่มใช้โปรแกรม (N=23) และกลุ่มไม่ใช้โปรแกรม (N=22) ผู้ป่วยกลุ่ม “ใช้โปรแกรม” ได้รับการสอนจากนักกายภาพบำบัดร่วมกับแผ่นพับจากโปรแกรม ในขณะที่ผู้ป่วยในกลุ่ม “ไม่ใช้โปรแกรม”ได้รับการแนะนำท่าออกกำลังกายจากนักกายภาพบำบัดเพียงอย่างเดียว ความถูกต้องของท่าออกกำลังกาย ความถูกต้องของกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้อง ความถูกต้องของชนิดการหดตัวและความราบเรียบของการออกกำลังกาย จำนวนครั้งของการออกกำลังกายที่ผู้ป่วยจำได้ ความร่วมมือของการออกกำลังกาย จำนวนครั้งที่ผู้ป่วยปฏิบัติจริง ถูกประเมินในวันถัดไปภายในเวลา 1 อาทิตย์ หลังจากนั้น นักกายภาพบำบัดและผู้ป่วยถูกประเมินความคิดเห็นและ/หรือความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรม

ผลของการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยกลุ่ม “ใช้โปรแกรม” ปฏิบัติท่าออกกำลังกายโดยมีความถูกต้องของท่าออกกำลังกาย ความถูกต้องของกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้อง ความถูกต้องของชนิดการหดตัวและความราบเรียบของการออกกำลังกาย จำนวนครั้งของการออกกำลังกายที่ผู้ป่วยปฏิบัติจริง ดีกว่าผู้ป่วยในกลุ่ม “ไม่ใช้โปรแกรม” อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p>0.05$) ส่วนกลุ่ม “ไม่ใช้โปรแกรม” มีแนวโน้มที่จะปฏิบัติครบถ้วนกว่ากลุ่ม “ใช้โปรแกรม” ในขณะที่กลุ่ม “ใช้โปรแกรม” สามารถจำจำนวนครั้งได้และมีความร่วมมือของการออกกำลังกาย ครบถ้วนกว่ากลุ่ม “ไม่ใช้โปรแกรม” อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) นอกจากนั้นนักกายภาพบำบัดและผู้ป่วยมีความคิดเห็นและ/หรือความพึงพอใจในระดับสูงต่อโปรแกรมออกกำลังกาย การศึกษาครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่าโปรแกรมออกกำลังกายเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์สำหรับนักกายภาพบำบัด และกระตุ้นให้ผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างได้เรียนรู้และปฏิบัติท่าออกกำลังกายได้ถูกต้อง

119 หน้า.

AN EXERCISE PROGRAM FOR LOW BACK PAIN CONDITIONS: AGREEMENT AND SATISFACTION OF PHYSICAL THERAPISTS AND PATIENTS

ORAWAN YEAMPATTANAPORN 4636231 PTPT/M

M.Sc. (PHYSICAL THERAPY)

THESIS ADVISORS: KEERIN MEKHORA, Ph.D. (PHYSICAL THERAPY), WUNPEN CHANSIRINUKOR, Ph.D. (PHYSICAL THERAPY)

ABSTRACT

The purpose of this study was to develop a web-based exercise program for physical therapists to select exercises for patients with low back pain (LBP) and to evaluate the use of the program. Seven orthopedic physical therapists instructed 45 patients with LBP to exercise. The patients were randomly categorized into "with program" group (N=23) and "without program" group (N=22). The "with program" group received exercise instruction from physical therapists with a printout from the program while the "without program" group received only exercise instruction. On the next follow-up, within one week, correctness of exercise manner, correctness of muscle used, correctness of type of muscle contraction and smoothness of exercise, recall of amount of exercise, exercise compliance and amount of exercise that patients actually performed were determined. Then, the physical therapists and patients were interviewed on their opinions and satisfaction with the program.

The results showed that patients in the "with program" group performed exercise with correct exercise manner, correct muscle used, correct type and smoothness of exercise, but the amount of exercise that patients actually performed was not significantly better than patients in the "without program" group ($p>0.05$). The "without program" group tended to perform exercises more completely than the "with program" group while the "with program" group had recall of amount of exercise and exercise compliance which was significantly better than the "without program" group ($p<0.05$). The "with program" group had 100 % of recall of amount of exercise and exercise compliance. Additionally, the physical therapists and patients had more satisfaction with the exercise program. The results of this study indicated that the exercise program can be a useful tool for physical therapists and help patients with LBP to learn and perform the exercises accurately.

KEY WORDS: LOW BACK PAIN/ EXERCISE/ EXERCISE PROGRAM/ EXERCISE IMAGE

119 pp.