

โปรแกรมการออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคอ้วน

บุษบา วงศ์ชนะภัย

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ.2550

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

โปรแกรมการออกกำลังกายในผู้ป่วยพาร์กินสัน (EXERCISE PROGRAM FOR PERSONS WITH PARKINSON'S DISEASE)

บุษบา วงศ์ชนะภัย 4837042 RAAN/M

พย.ม. (การพยาบาลผู้ใหญ่)

คณะกรรมการควบคุมสารนิพนธ์ : ศุภร วงศ์วาทัญญู Ph.D., ประคอง อินทรสมบัติ, ค.ม. (การบริหารการพยาบาล)

บทคัดย่อ

โรคพาร์กินสันเป็นโรคทางระบบประสาทที่พบบ่อยโรคหนึ่งในผู้สูงอายุผู้ป่วยโรคพาร์กินสันจะมีภาวะ แทรกซ้อนทั้งร่างกายและจิตใจจากอาการสำคัญของโรค ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและการดำเนินชีวิต การรักษาโรคพาร์กินสันยังไม่มีวิธีใดที่ทำให้การรักษาได้ดีที่สุด แต่พบว่าการออกกำลังกายจะช่วยชะลอการดำเนินของโรคได้ โดยเฉพาะถ้าผู้ป่วยเริ่มเป็นระยะแรก

การศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวม วิเคราะห์ ประเมิน และสังเคราะห์งานวิจัยหลักฐานอ้างอิงทางวิชาการ และจากความคิดเห็นข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายในผู้ป่วยพาร์กินสัน จากฐานข้อมูลทางอิเล็กทรอนิกส์ ได้หลักฐานเชิงประจักษ์เป็นงานวิจัยจำนวน 29 เรื่อง ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์งานวิจัยพบว่าการออกกำลังกายในผู้ป่วยพาร์กินสันมี 5 ประเภทดังนี้ การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพของหัวใจและปอด การออกกำลังกายแบบยืดเหยียดหรือยืดหยุ่น การออกกำลังกายแบบผสมผสานหลายชนิด และการออกกำลังกายแบบเสริมด้วยสิ่งเร้า โดยในผู้ป่วยระยะแรกสามารถออกกำลังกายได้ทุกประเภท ในผู้ป่วยระยะกลางการออกกำลังกายจะเป็นแบบยืดเหยียดหรือยืดหยุ่น และการออกกำลังกายแบบเสริมด้วยสิ่งเร้า การออกกำลังกายจะให้ผลดีถ้าออกกำลังกายนานครั้งละ 20 นาที ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที ระยะเวลา 2 - 3 ครั้ง/สัปดาห์ นาน 10 วัน ถึง 20 สัปดาห์ และควรออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ งานวิจัยส่วนใหญ่แนะนำการออกกำลังกาย 1 ชั่วโมงระยะเวลา 3 ครั้ง/สัปดาห์ นาน 10 สัปดาห์ ความแรงในการออกกำลังกายร้อยละ 60 – 70 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

จากการศึกษานี้สามารถนำไปพัฒนาแนวปฏิบัติสำหรับพยาบาลในการแนะนำผู้ป่วยพาร์กินสันให้ออกกำลังกายอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพร่วมกับการรักษาโดยทางยาเพื่อชะลอการดำเนินของโรคได้

คำสำคัญ : การออกกำลังกาย/พาร์กินสัน

176 หน้า

EXERCISE PROGRAM FOR PERSONS WITH PARKINSON'S DISEASE

BUSABA WONGCHANAPAI 4837042 RAAN/M

M.N.S. (ADULT NURSING)

THEMATIC PAPER ADVISORS : SUPORN WONGWATANYU,
Ph.D.(NURSING), PRAKONG INTHARASOMBUT, M.Ed.(NURSING Adm.)**ABSTRACT**

Parkinson's disease is a neurological disease which is frequently found in the elderly population. Persons with Parkinson's disease have to live with both physical and psychological complications due to symptoms of the disease, with significant impacts on their quality of life and ways of living. At present, there is no cure for Parkinson's disease, but it has been found that exercises can slow down its progress, especially during the early stages of the disease.

The present study aimed at compiling, analyzing, evaluating, and synthesizing research and academic references based on electronic databases related to exercises of persons with Parkinson's disease to develop an exercise program. A total of 29 research studies revealed that exercises for persons with Parkinson's disease can be divided into five types as follows: exercises to increase strength and stamina of body muscles; exercises to increase heart and lung capacity; flexibility and stretching exercises and relaxation activities; mixed exercises, and exercises with cueing training. Persons with mild Parkinson's disease can perform all types of exercises, while those with moderate Parkinson's disease should do flexibility and stretching exercises and exercises with cueing training. To achieve the best results, exercises should be done 20-90 minutes, two to three times per week, for a period of ten days to 20 weeks. Most of the studies reviewed, however, have recommended that exercises should be done for one hour for three times per week for ten weeks, with 60-70% of maximum oxygen exertion.

The findings of the study can be used to develop nursing practice guidelines to help people with Parkinson's disease to exercise correctly and effectively, and combined with pharmacological treatment, exercise can prolong the prognosis of the disease.

KEY WORDS: EXERCISE / PARKINSON

176 P.