

การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการบริหารร่างกายด้วยโยคะ  
ในผู้ที่มีภาวะปวดหลังส่วนล่าง



สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล  
พ.ศ. 2552

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการบริหารร่างกายด้วยโยคะในผู้ที่มีภาวะปวดหลังส่วนล่าง

A RESEARCH SYNTHESIS RELATED TO YOGA EXERCISE FOR PERSONS WITH LOW BACK PAIN

ชิดารัตน์ ฤาชาด 4937560 RACN/M

พย.ม. (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)

คณะกรรมการที่ปรึกษาสารนิพนธ์ : แสงทอง ชีระทองคำ, Ph.D. (Nursing), ประคอง อินทรสมบัติ, ค.ม. (บริหารการพยาบาล)

#### บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการบริหารร่างกายด้วยโยคะในผู้ที่มีภาวะปวดหลังส่วนล่าง โดยรวบรวม วิเคราะห์และสังเคราะห์หลักฐานเชิงประจักษ์ทั้งในประเทศและต่างประเทศ จากฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ ซึ่งตีพิมพ์ตั้งแต่ปี 1999 -2008 จำนวน 10 เรื่อง จาก 154 เรื่อง เป็นงานวิจัยระดับ A (randomized control trial) จำนวน 8 เรื่อง และงานวิจัยระดับ B (quasi- experimental research) จำนวน 2 เรื่อง

ผลการศึกษาพบว่าโปรแกรมการบริหารร่างกายด้วยโยคะ ส่วนใหญ่ประกอบด้วยกิจกรรมการบริหารร่างกายด้วยโยคะ ร่วมกับการให้ความรู้เกี่ยวกับอาการปวดหลัง และการป้องกันประเภทโยคะส่วนใหญ่เป็นไอเซนกะโยคะ ใช้ท่าก้มหลังหรือเหยียดหลัง ท่างู และท่าบิดสันหลัง โดยปฏิบัติประมาณ 30 นาที/ครั้ง 7 ครั้ง/สัปดาห์ นานประมาณ 10 สัปดาห์ ทำให้กล้ามเนื้อหลังแข็งแรง ยืดหยุ่นดี การทำหน้าที่ของหลังดีขึ้น และลดอาการปวด ส่งผลให้การใช้ยาแก้ปวดน้อยลง นอกจากนี้ยังช่วยทำให้จิตใจสงบ ผ่อนคลาย เกิดสมาธิ และลดภาวะเครียด รวมทั้งเพิ่มคุณภาพชีวิตที่ดี ผลการศึกษาครั้งนี้จะเป็นแนวทางในการพัฒนาองค์ความรู้ในการดูแลผู้ที่มีภาวะปวดหลังส่วนล่าง

คำสำคัญ : การบริหารร่างกายด้วยโยคะ / ภาวะปวดหลังส่วนล่าง

**A RESEARCH SYNTHESIS RELATED TO YOGA EXERCISE FOR PERSONS WITH LOW BACK PAIN**

TIDARAT LALAD 4937560 RANC/M

M.N.S. (COMMUNITY HEALTH NURSE PRACTITIONER)

THEMATIC PAPER ADVISORY COMMITTEE: SANGTHONG TERATHONGKUM, Ph.D. (NURSING), PRAKONG INTARASOMBUT, M.ED. (NURSING ADMINISTRATION)

**ABSTRACT**

This study was conducted with the objective of synthesizing research on yoga exercise in persons with low back pain by reviewing, analyzing, and synthesizing 10 domestic and foreign evidence-based practices from electronic databases published between 1999 – 2008. From 154 evidence-based practices, 8 of which were Level A randomized control trials, and 2 were Level B quasi-experimental research.

According to the research findings, most yoga exercise programs consisted of yoga exercise activities along with health education of low back pain and prevention. Most yoga types were Iyenga yoga using the stoop posture or the spinal stretch, the cobra posture, the spinal twist, and practiced for approximately 30 minutes/time, 7 times/week for 10 weeks/ session, to make the back muscles strong and flexible with improved performance and reduction of pain, thus reducing the need for analgesic medicine. Furthermore, practicing yoga also enhanced the patients' serenity, relaxation, and concentration. It also reduced stress and contributed to a higher quality of life. This study will be a guideline for developing a clinical nursing practice guideline for the care of persons with low back pain.

**KEY WORDS: YOGA EXERCISE / LOW BACK PAIN**

126 pages