A RANDOMIZED COMPARISON OF HOME-BASED EXERCISE VERSUS SUPERVISED EXERCISE FOR PREVENTING POSTOPERATIVE COMPLICATIONS IN BREAST CANCER MASTECTOMY PATIENTS

CHORPHAKA DAMRONGTHAI

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT
OF THE REQUIREMENTS FOR
THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCE
(PHYSICAL THERAPY)
FACULTY OF GRADUATE STUDIES
MAHIDOL UNIVERSITY
2010

COPYRIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY

Copyright by Mahidol University

A RANDOMIZED COMPARISON OF HOME-BASED EXERCISE VERSUS SUPERVISED EXERCISE FOR PREVENTING POSTOPERATIVE COMPLICATIONS IN BREAST CANCER MASTECTOMY PATIENTS

CHORPHAKA DAMRONGTHAI 4936637 PTPT/M

M.Sc. (PHYSICAL THERAPY)

THESIS ADVISORY COMMITTEE: MANTANA VONGSIRINAVARAT, Ph.D., ROONGTIWA VACHALATHITI, Ph.D.

ABSTRACT

In Thai females, breast cancer ranks second as the most prevalent cancer after cervical cancer, and the number of new cases continues to rise. The main treatments, surgery with radiotherapy and/or chemotherapy usually have side effects and complications which might impact physical condition and quality of life. Therefore, an effective rehabilitation program focused on postoperative patients is still warranted.

The aim of this experimental study was to compare the effectiveness of two exercise programs, home-based exercise (HE) versus supervised exercise (SE), for preventing postoperative complications. Patients who underwent breast surgery within 1 month were recruited in this study. After randomization, there were 11 and 12 patients in HE and SE, respectively. Shoulder range of motion, arm circumference, grip strength, lung function, functional activity, quality of life and satisfaction were measured before and after the assigned exercise program. The patients in HE received an exercise booklet and an explanation from the physical therapist. Exercise progression was monitored three times via telephone at 5, 8 and 12 weeks. For SE, the patients met the physical therapist three times to check problems and assign the progressive exercise program at 3, 5 and 12 weeks.

The results showed that the recovery of the patients in HE seemed to be equal to SE. The patients in SE tended to have more improvement in shoulder range of motion, lung function, functional activity, quality of life and satisfaction, but no significant difference was observed except in satisfaction score ($p<.05$). The results of this study can be used as a guideline for physical therapists to choose an appropriate rehabilitation program according to their patient's condition.

KEY WORDS: HOME-BASED EXERCISE/ SUPERVISED EXERCISE/ REHABILITATION/ MASTECTOMY/ BREAST CANCER

141 pages

Copyright by Mahidol University

การเปรียบเทียบวิธีการออกกำลังกายเองที่บ้านและการออกกำลังกายโดยมีนักกายภาพบำบัดเป็นผู้ให้คำแนะนำต่อการป้องกันภาวะแทรกซ้อนหลังการผ่าตัดในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม

A RANDOMIZED COMPARISON OF HOME-BASED EXERCISE VERSUS SUPERVISED EXERCISE FOR PREVENTING POSTOPERATIVE COMPLICATIONS IN BREAST CANCER MASTECTOMY PATIENTS

ช่อผกา ดำรงไทย 4936637 PTPT/M

วท.ม. (กายภาพบำบัด)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: มัณฑนา วงศ์ศิรินวรัตน์, Ph.D., รุ่งทิวา วัจฉละฐิติ, Ph.D.

บทคัดย่อ

มะเร็งเต้านมเป็นมะเร็งที่พบมากเป็นอันดับสองในผู้หญิงไทย และจำนวนผู้ป่วยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น การรักษาหลักคือการผ่าตัดร่วมกับการฉายรังสี และ/หรือการให้เคมีบำบัด ซึ่งมีผลข้างเคียงและภาวะแทรกซ้อนที่กระทบสภาวะร่างกายและคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยอย่างมาก ดังนั้นการฟื้นฟูด้วยโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพสำหรับผู้ป่วยหลังผ่าตัดจึงจำเป็นอย่างยิ่ง

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิผลของวิธีการออกกำลังกายเองที่บ้านและการออกกำลังกายโดยมีนักกายภาพบำบัดให้คำแนะนำต่อผลในการป้องกันภาวะแทรกซ้อนหลังการผ่าตัด อาสาสมัครเป็นผู้ป่วยหลังผ่าตัดเต้านมแล้วไม่เกิน 1 เดือน สุ่มให้อยู่ในกลุ่มออกกำลังกายเองที่บ้าน 11 คนและกลุ่มออกกำลังกายโดยมีนักกายภาพบำบัดให้คำแนะนำ 12 คน ตัวแปรที่วัดคือ องศาการเคลื่อนไหวของข้อไหล่ ระดับการบวมของแขน แรงบีบมือ ระดับการทำงานของปอด ระดับการทำกิจกรรม ระดับคุณภาพชีวิตและระดับความพึงพอใจ ทำการวัดก่อนและหลังให้โปรแกรมออกกำลังกาย กลุ่มออกกำลังกายเองที่บ้าน ผู้ป่วยได้รับหนังสือการดูแลตนเองด้วยกายภาพบำบัดหลังผ่าตัดเต้านมพร้อมคำอธิบายจากนักกายภาพบำบัด โทรศัพท์ติดตามความก้าวหน้าของการออกกำลังกาย 3 ครั้งในสัปดาห์ที่ 5, 8 และ 12 ส่วนกลุ่มออกกำลังกายโดยมีนักกายภาพบำบัดให้คำแนะนำ ผู้ป่วยพบนักกายภาพบำบัดเพื่อประเมินปัญหาและให้โปรแกรมออกกำลังกาย 3 ครั้งในสัปดาห์ที่ 3, 5 และ 12

ผลการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยทั้งสองกลุ่มมีแนวโน้มของการฟื้นฟูสภาวะร่างกายหลังการผ่าตัดใกล้เคียงกัน ผู้ป่วยในกลุ่มออกกำลังกายโดยมีนักกายภาพบำบัดให้คำแนะนำมีแนวโน้มการเคลื่อนไหวไหล่ การทำงานของปอด ระดับการทำกิจกรรม ระดับคุณภาพชีวิต และระดับความพึงพอใจดีกว่า แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นระดับความพึงพอใจ ($p<.05$) ผลการศึกษาสามารถใช้เป็นแนวทางให้นักกายภาพบำบัดเลือกวิธีการฟื้นฟูที่เหมาะสมกับสภาวะผู้ป่วยต่อไป

141 หน้า

Copyright by Mahidol University