

ประสิทธิผลของโปรแกรมการป้องกันข้อเข่าเสื่อมในสตรีกลุ่มเสี่ยง อายุ 50-60 ปี



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)

สาขาวิชาเอกการพยาบาลสาธารณสุข

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. 2557

Copyright by Mahidol University

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

ประสิทธิผลของโปรแกรมการป้องกันข้อเข่าเสื่อมในสตรีกลุ่มเสี่ยง อายุ 50-60 ปี

EFFECTIVENESS OF OSTEOARTHRITIS OF THE KNEE PREVENTION PROGRAM AMONG A RISK GROUP OF WOMEN AGED 50-60 YEARS

ประทุมทิพย์ คิ้วงเจริญ 5237525 PHPH/M

วท.ม. (สาขารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกการพยาบาลสาขารณสุข

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : แอนน์ จิระพงษ์สุวรรณ, Ph.D., ทศนีย์ รวีวรกุล, ปร.ด.,

ศุณีย์ ละกำป็น, กศ.ค., ณัฐกมล ชาญสาธิตพร, Sc.D.

บทคัดย่อ

โรคข้อเข่าเสื่อมมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น โดยเฉพาะสตรีวัยกลางคนและวัยผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญด้านสาธารณสุข ก่อให้เกิดความเจ็บปวดเรื้อรังและทุพพลภาพหรือพิการ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการป้องกันข้อเข่าเสื่อมในสตรีกลุ่มเสี่ยง อายุ 50-60 ปี ที่มีภาวะโภชนาการเกินและอ้วน ระดับ 1 (ดัชนีมวลกาย 23.0-29.9 กก./ม²) รวมจำนวน 45 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 23 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 22 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการป้องกันข้อเข่าเสื่อม จำนวน 2 ครั้ง ระยะเวลาในการศึกษา 8 สัปดาห์ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ 3 ระยะ คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Chi-Square test, Independent t- test และ Repeated measure ANOVA

ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในประสิทธิผลของการปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อมสูงกว่าก่อนการทดลอง (p -value < .05) คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อม ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขาหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง (p -value < .05) ส่วนดัชนีมวลกายลดลงในระยะติดตามผล (p -value < .05) เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่าภายหลังการทดลองและระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อม คะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในประสิทธิผลของการปฏิบัติ คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อม ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขาสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ และดัชนีมวลกายในระยะติดตามผลลดลงต่ำกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ (p -value < .05) จึงสรุปได้ว่าโปรแกรมการป้องกันข้อเข่าเสื่อมในสตรีกลุ่มเสี่ยง อายุ 50-60 ปี ช่วยเพิ่มการรับรู้ความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อม ความคาดหวังในประสิทธิผลของการปฏิบัติ และพฤติกรรมการป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อม รวมทั้งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขาเพิ่มขึ้น และดัชนีมวลกายลดลง

ข้อเสนอแนะ สามารถนำโปรแกรมการป้องกันข้อเข่าเสื่อมนี้ไปใช้กับสตรีกลุ่มเสี่ยง โดยเน้นการจัดกิจกรรมเพิ่มการรับรู้ความรุนแรงของโรค และความคาดหวังในประสิทธิผลของการปฏิบัติ ทั้งนี้ควรติดตามกระตุ้นเตือนเพื่อความคงทนของการปฏิบัติพฤติกรรมอย่างต่อเนื่องต่อไป

คำสำคัญ: การป้องกัน / ข้อเข่าเสื่อม / สตรีกลุ่มเสี่ยง อายุ 50-60 ปี

EFFECTIVENESS OF OSTEOARTHRITIS OF THE KNEE PREVENTION PROGRAM AMONG A RISK GROUP OF WOMEN AGED 50-60 YEARS

PRATOOMTIP DOUNGCHAREON 5237525 PPH/M

M.Sc. (PUBLIC HEALTH) MAJOR IN PUBLIC HEALTH NURSING

THESIS ADVISORY COMMITTEE: ANN JIRAPONGSUWAN, Ph.D.,
TASSANEE RAWIWORRAKUL, Ph.D., SUNEE LAGAMPAN, Ed.D.,
NUTKAMOL CHANSATITPORN, Sc.D.**ABSTRACT**

Osteoarthritis trends to increase especially among middle-aged and elderly females. Severe degenerative joint disease has become one of the major health problems resulting in chronic pain and disability or deformity. This quasi-experimental research aimed to study the effectiveness of program to prevent osteoarthritis in a risk group of women aged 50-60 years with a BMI 23.0-29.9 kg/m². The sample consisted of 45 participants that were divided into 2 groups with 23 participants in the experimental group and 22 participants in the comparison group. The experimental group participated in the osteoarthritis prevention program twice within 8 weeks. Data were collected through 3 rounds of interviews; before, after and follow-up of the intervention. Percentage, Mean, Standard Deviation, Chi-Square test, Independent t-test and Repeated measure ANOVA were used for data analysis.

Results indicated that after intervention the experimental group had a higher mean scores regarding the response efficacy toward osteoarthritis preventive behaviors than those before participated in the program (p-value<.05). The posttest and follow-up mean scores of osteoarthritis preventive behavior and the Quadriceps femoris muscle strength were also higher than those at the pretest (p-value<.05). The BMI mean scores reduced the time of follow-up (p-value<.05). Regarding the comparison between the experimental and comparison groups, findings indicated a higher posttest and follow-up mean scores on perceived severity of osteoarthritis, mean scores on perceived response efficacy of preventive behavior, mean scores of osteoarthritis preventive behavior, and the Quadriceps femoris muscle strength in the experimental group than those in the comparison group. However, BMI posttest mean scores during the follow-up were lower than those in the comparison group (p-value<.05). In summary, the osteoarthritis of the knee prevention program among a risk group of women aged 50-60 years helped increase efficacy of preventive the knowledge regarding the perceived severity of osteoarthritis, perceived response behavior, as well as improvement in the Quadriceps femoris muscle strength and reduction in BMI.

Findings suggest that the application of this program for prevention of osteoarthritis among females risk group by focusing on activities to increase the knowledge regarding the perceived severity and perceived response efficacy of preventive behavior. However, follow up should be perform to ensure continuous development of personal behaviors.

KEY WORDS: PREVENTION / OSTEOARTHRITIS / RISK WOMEN AGED 50-60 YEARS