



15 FEB 2001

**EFFECTS OF FOOT ZONE THERAPY ON  
PAIN OUTCOMES AND RELAXATION  
IN CANCER PATIENTS**

**BANGORRUT POONSAARD**

With compliments  
of  
Mahidol University

**A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF  
THE REQUIREMENTS FOR THE DEGREE OF  
MASTER OF NURSING SCIENCE (ADULT NURSING)  
FACULTY OF GRADUATE STUDIES  
MAHIDOL UNIVERSITY**

**2000**

**ISBN 974-665-252-4**

**COPYRIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY**

TH  
Dg162  
2000

**4136487 RAAN/M: MAJOR: ADULT NURSING; M.N.S. (ADULT NURSING)**

**KEY WORDS : FOOT ZONE THERAPY/ REFLEXOLOGY/ REFLEX ZONE  
THERAPY/ CANCER PAIN/ PAIN OUTCOMES/  
RELAXATION**

**BANGORRUT POONSAARD: EFFECTS OF FOOT ZONE THERAPY  
ON PAIN OUTCOMES AND RELAXATION IN CANCER PATIENTS.**

**THESIS ADVISORS: LADAVAL OUNPRASERTPONG, D.N.S. SOMPORN  
CHINNOROS, M.N.S. 116 P. ISBN 974-665-252-4**

This experimental research was designed to test the effectiveness of foot zone therapy (FZT) to relieve pain and enhance relaxation in cancer patients. The sample which was selected by purposive method during March to May 2000, at the National Cancer Institute consisted of thirty cancer patients with pain. Change-over design was used in this research study to compare mean pain intensity, mean pain interference, relaxation state, and vital signs (RR, HR, BP) among patients before and after intervention between two stages; True FZT (TFZT) and Mimic FZT (MFZT). The patients were randomly assigned to receiving TFZT stage first followed by MFZT and vice versa. In the experimental group patients received TFZT for 30 minutes / day for 3 days, and in the control group patients received MFZT for 30 minutes / day for 3 days. The form of pain intensity (before and after FZT), the relaxation, vital signs and the treatment intervention were performed by the researcher. Pain interference was measured by Brief Pain Inventory (BPI) and was collected by an assistant researcher every morning before the intervention for 7 days. The results of this study are as follows;

Paired t-test showed that after the sample received the TFZT, the mean scores of pain, the interference of pain and vital signs (RR, HR, and BP) were significantly reduced ( $p < .001$ ). The mean scores of the relaxation were significantly increased ( $p < .001$ ).

In conclusion the FZT can be used as a complementary therapy to relieve pain and enhance relaxation in cancer patients. In other diseases such as high blood pressure FZT should be introduced as a complementary therapy but needs further research for stronger evidence. Moreover, FZT can enhance the patients' own ability for self-care.

4136487 RAAN/M: สาขาวิชา: การพยาบาลผู้ใหญ่; พย.ม. (การพยาบาลผู้ใหญ่)

บังอรรัตน์ พูนสอาด: ผลของการกดจุดสะท้อนที่ฝ่าเท้าต่อความปวดและการผ่อนคลายในผู้ป่วยมะเร็ง (EFFECTS OF FOOT ZONE THERAPY ON PAIN OUTCOMES AND RELAXATION IN CANCER PATIENTS). คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : ลดาวัลย์ อุ่นประเสริฐพงศ์, D.N.S., สมพร ชินโนรส, M.N.S. 116 หน้า ISBN 974-665-252-4

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของการกดจุดสะท้อนที่ฝ่าเท้าในการช่วยบรรเทาความปวดและส่งเสริมการผ่อนคลายในผู้ป่วยมะเร็ง โดยศึกษาในผู้ป่วยมะเร็งทุกชนิดที่มีความปวดจากมะเร็ง และได้รับการรักษาในหอผู้ป่วยชั้น 5, 6, 7 และ 8 ของสถาบันมะเร็งแห่งชาติ ระหว่างเดือนมีนาคมถึงพฤษภาคม พ.ศ.2543 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนดจำนวน 30 ราย ซึ่งผู้ป่วยจำนวนนี้ทุกรายเป็นกลุ่มควบคุมในตนเองเพื่อเปรียบเทียบระดับของความปวดและผลของความปวดที่รบกวนการทำกิจวัตรประจำวัน เช่น การนอนหลับ การเดิน สัมพันธภาพกับบุคคลอื่น การผ่อนคลาย ผลต่อการเปลี่ยนแปลงของ การหายใจ (RR), การเต้นของหัวใจ (HR) และความดันโลหิต (BP) หลังการได้รับการกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าจริง (TRUE FOOT ZONE THERAPY, TFZT) และหลังการได้รับการกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าหลอก (MIMIC FOOT ZONE THERAPY, MFZT) สุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มเพื่อหาว่ากลุ่มตัวอย่างจะได้รับ TFZT ก่อน หรือ MFZT ก่อน กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับ TFZT ก่อนจะได้รับการนวดเพื่อการผ่อนคลายและกดจุดฝ่าเท้ารวมเป็นเวลา 30 นาที (ข้างละ 15 นาที) เป็นเวลา 3 วัน โดยกดจุดทั่วทั้งฝ่าเท้าก่อนแล้วกลับมาเน้นในบริเวณจุดที่สะท้อนไปช่วยในการลดความปวดและเพิ่มการผ่อนคลาย (ต่อมใต้สมอง, จุดศูนย์รวมกระแสประสาทและต่อมหมวกไต) ให้มากขึ้น และต่อมาก็จะได้รับ MFZT ซึ่งเป็นการนวดเหมือน TFZT ทุกอย่าง เว้นแต่ไม่ลงน้ำหนักในการกดจุดที่ฝ่าเท้าเลย เป็นเวลา 30 นาทีเท่ากัน ส่วนกลุ่มที่สุ่มได้ MFZT ก่อน ก็จะได้รับการนวด MFZT ก่อน 3 วันแล้วต่อด้วย TFZT อีก 3 วัน เช่นเดียวกัน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ BRIEF PAIN INVENTORY (BPI) เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความปวด การผ่อนคลาย ความดันโลหิต อัตราการหายใจ ซีฟงร โดยจะวัดก่อนและหลังการนวดทันที และวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติ PAIRED T- TEST ผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับการนวดกดจุดสะท้อนที่ฝ่าเท้าจริง (TFZT) มีความปวดลดลง รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น และรู้สึกว่าการปวดที่กระทบต่อกิจวัตรประจำวันลดลง รวมถึงผลทางด้านความดันโลหิต อัตราการหายใจ ซีฟงร ลดลงจากเดิมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) ผลที่ได้จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้สมควรนำการนวดฝ่าเท้ามาประยุกต์ในการพยาบาลเพื่อลดความปวดและส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีการผ่อนคลายมากขึ้น รวมทั้งน่าจะนำมาประยุกต์ใช้ในกลุ่มผู้ป่วยโรคอื่นๆ เช่น ความดันโลหิตสูง อย่างไรก็ตาม มีข้อเสนอแนะว่าควรมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมถึงผลของการกดจุดฝ่าเท้าเพื่อให้มีข้อมูลสนับสนุนที่ชัดเจน นอกจากนี้แล้วการกดจุดสะท้อนฝ่าเท้ายังช่วยส่งเสริมให้ผู้ป่วยดูแลตนเองและเป็นการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่นอีกด้วย