

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฌ
สารบัญแผนภูมิ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
นิยามคำศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่จะได้รับจากการศึกษา	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
การประเมินความรู้สึกเจ็บปวดด้วย Visual Analogue Scale (VAS)	6
การวัด Pressure Pain Threshold (PPT)	7
ความมั่นคงของกระดูกสันหลังและเชิงกราน (LPS)	7
แนวคิดเกี่ยวกับ Spinal Stability Model	8
การทดสอบความมั่นคงของกระดูกสันหลังและเชิงกราน	8
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	11
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	16
กลุ่มตัวอย่าง	16
เกณฑ์ในการคัดเข้า	16
เกณฑ์ในการคัดออก	16

ลิขสิทธิ์เป็นของวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright by Chiang Mai University
 All rights reserved

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	17
สถานที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยและรวบรวมข้อมูล	17
วิธีดำเนินการวิจัย	17
การเก็บรวบรวมข้อมูล	17
การวิเคราะห์ข้อมูล	19
วิธีดำเนินการวิจัย	17
การวิเคราะห์ข้อมูล	19
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	20
บทที่ 5 สรุปอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	25
สรุปผลการศึกษา	25
อภิปรายผล	26
ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งนี้	31
ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป	31
บรรณานุกรม	32
ภาคผนวก	35
ภาคผนวก ก ใบบันทึกผล	36
ภาคผนวก ข ภาพประกอบการศึกษา	38
ภาคผนวก ค โปรแกรมการออกกำลังกายแบบจำเพาะ เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงของแกนกลางของร่างกาย	43
ภาคผนวก ง รูปภาพการออกกำลังกายแบบจำเพาะ เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงของระบบแกนกลางของร่างกาย	45
ประวัติผู้เขียน	72

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	21
2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรต่างๆ ก่อนและหลังการศึกษาสำหรับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	22

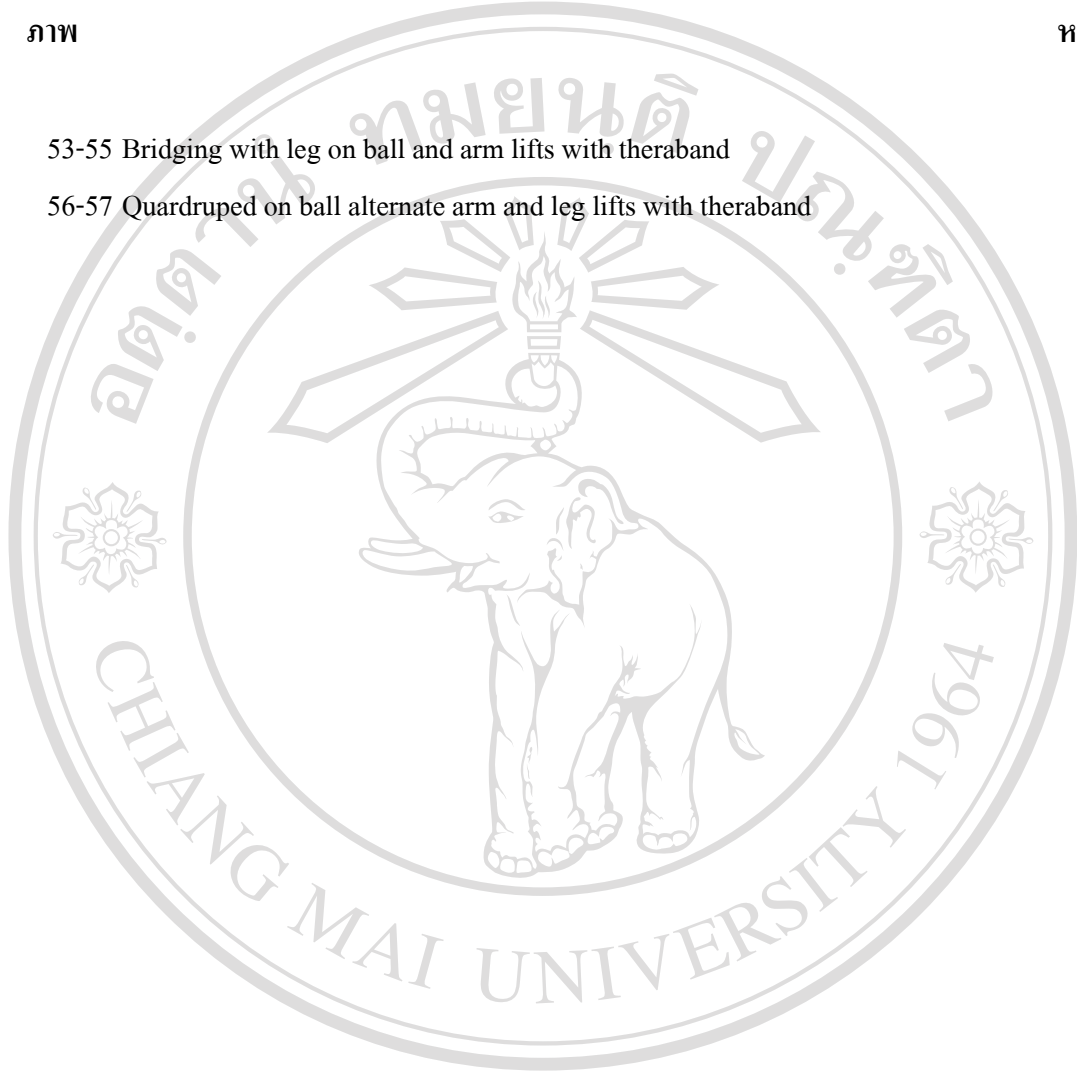
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1 ภาพแสดงเครื่องมือ pressure algometer สำหรับวัดระดับความรู้สึกลูกปัดด้วยแรงกด	7
2-7 ภาพประกอบการศึกษา	39
8 แสดงการวัดระดับความมั่นคงของระบบแกนกลางทั้ง 5 ระดับ	42
9-10 Abdominal drawing – in maneuver in prone	47
11-12 Abdominal drawing – in maneuver in supine	48
13-14 Abdominal drawing – in maneuver in standing	49
15-16 Abdominal drawing – in maneuver in sitting	50
17-19 Modified the hundred	51
20-22 Crook lying with alternate arm lift	52
23-24 Bridging	53
25-27 Co-contraction of core muscles with theraband	54
28-30 Bridging with one leg lift	55
31-32 Co-contraction of core muscles in closed chain with theraband	56
33-34 Lunge with theraband	57
35-36 Semi-squat with theraband	58
37-38 Supine with eccentric leg press	59
39-40 Stand alternate arm and leg lifts	60
41-42 Sit on ball alternate arm and leg lifts	61
43-44 Bridging with leg on ball and arm lifts	62
45-46 Quadruped on ball alternate arm and leg lifts	63
47-48 Supine with eccentric leg press with theraband	64
49-50 Stand alternate arm and leg lifts with theraband	65
51-52 Sit on ball alternate arm and leg lifts with theraband	66

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพ	หน้า
53-55 Bridging with leg on ball and arm lifts with theraband	67
56-57 Quardruped on ball alternate arm and leg lifts with theraband	69



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ	หน้า
1 ค่า Mean +/- SEM ของเปอร์เซ็นต์การเปลี่ยนแปลงค่า VAS ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	24
2 ค่า Mean +/- SEM ของเปอร์เซ็นต์การเปลี่ยนแปลงค่า PPT ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	24

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved