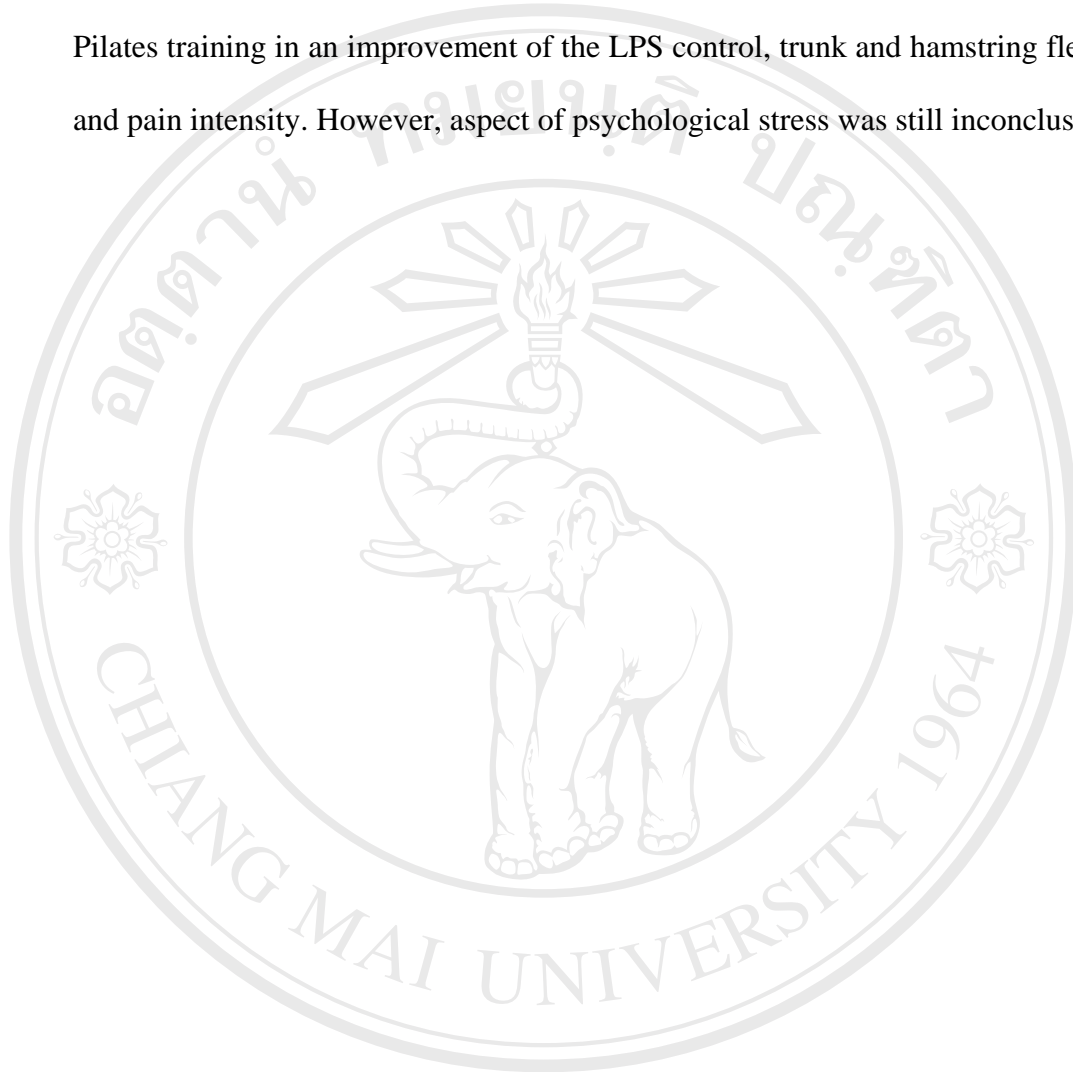


Thesis Title	Pilates Training in Individuals with Chronic Low Back Pain	
Author	Mr.Noppadon Pansuwan	
Degree	Master of Science (Movement and Exercise Sciences)	
Thesis Advisory Committee	Dr. Ubon Pirunsan Dr. Aatit Paungmali	Chairperson Member

ABSTRACT

The aim of this study was to evaluate the effects of Pilates training on lumbopelvic stability (LPS), flexibility, pain, and stress in chronic low back pain. The study was a single blind randomized control trial and the Pilates training was compared with control. Forty chronic low back pain participants (age 33.76 ± 7.13 years, duration of symptom 3.50 ± 3.82 years) were randomly assigned into Pilates and control. Pilates group participated in the 8 weeks Pilates training program, 45 minutes per session twice a week. Control group maintained usual daily life without treatment. Lumbopelvic stability, flexibility, pain intensity, and stress were evaluated at week 0, 4, and 8. Comparisons between groups were made using Chi-square test for LPS, ANOVA for sit and reach and pain intensity, and Mann-Whitney U test for stress ($p < 0.05$). Pilates group demonstrated a significant improvement in LPS, flexibility, and pain intensity compared to the control group ($p < 0.05$). No statistical

difference on stress was found between groups. However a trend toward a greater decrease in Pilates group was noted. The results of this study confirmed the effect of Pilates training in an improvement of the LPS control, trunk and hamstring flexibility, and pain intensity. However, aspect of psychological stress was still inconclusive.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์

การฝึกแบบ Pilates ในผู้ที่ปวดหลังเรื้อรัง

ผู้เขียน

นายนพดล ปัญสุวรรณ

ปริญญา

วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

(วิทยาศาสตรจารย์การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ดร.อุบล พิรุณสาร

ประธานกรรมการ

ดร.อาทิตย์ พวงมะลิ

กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการประเมินของผลการฝึกพิลาทีสต่อการ ควบคุม

การเคลื่อนไหวของหลังและอุ้งเชิงกราน ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลังและขา ระดับความ

เจ็บปวด และระดับความเครียดในผู้ที่ปวดหลังเรื้อรัง โดยเป็นการวิจัยแบบ single blind

randomized control trial ผู้ร่วมวิจัยทั้งหมดเป็นผู้ที่มีอาการปวดหลังเรื้อรังจำนวน 40 คน (อายุ

เฉลี่ย 33.76 ± 7.13 ปี อาการปวดหลังเฉลี่ย 3.50 ± 3.82 ปี) ถูกแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มด้วยวิธีการสุ่ม

กลุ่มพิลาทีสได้รับการฝึกฝนครั้งละ 45 นาทีจำนวน 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์

และกลุ่มควบคุมที่สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติโดยไม่ได้รับการรักษา ผู้ร่วมวิจัยทั้งหมดจะถูกทดสอบการควบคุมการเคลื่อนไหวของหลังและอุ้งเชิงกราน ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลังและขา ระดับความเจ็บปวด และระดับความเครียด ในสัปดาห์ที่ 0, 4 และ 8 ทำการเปรียบเทียบผลระหว่างกลุ่มฟิลาทิส และกลุ่มควบคุม โดยทดสอบด้วยสถิติ Chi-square, ANOVA และ Mann-Whitney U test ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกแบบฟิลาทิส มีความสามารถในการควบคุมการเคลื่อนไหวของหลังและอุ้งเชิงกราน ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลังและขาเพิ่มขึ้น ระดับความเจ็บปวดลดลง แต่ระดับความเครียดไม่มีความแตกต่างกันระหว่างสองกลุ่ม อย่างไรก็ตามกลุ่มฟิลาทิสมีแนวโน้มของระดับความเครียดไปในทางที่ดีขึ้น การศึกษาครั้งนี้สนับสนุนผลการฝึกแบบฟิลาทิสต่อการเพิ่มความสามารถในการควบคุมการเคลื่อนไหวของหลังและอุ้งเชิงกราน การเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับหลังและกล้ามเนื้อหลังขา และการลดระดับความเจ็บปวด อย่างไรก็ตามผลทางด้านจิตวิทยาความเครียดยังไม่สามารถสรุปได้

ชัดเจน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved