ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ การทบทวนงานวิจัยอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับการใช้เทคนิคผ่อนคลายเพื่อบรรเทาอาการปวดเฉียบพลัน

ผู้เขียน นางสิรินยา พวงจำปา

ปริญญา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้ใหญ่)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พิกุล	นันทชัยพันธ์	ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์ ฉวีวรรณ	ธงชัย	กรรมการ

บทคัดย่อ

เทคนิคผ่อนคลายถูกนำมาใช้มากขึ้นในการลดอาการปวด ที่ผ่านมาได้มีการศึกษาหลายงานที่ทดสอบผลของเทคนิคผ่อนคลายต่อการลดอาการปวดเฉียบพลัน การทบทวนอย่างเป็นระบบครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสรุปและแสวงหาหลักฐานความรู้ที่มีอยู่เกี่ยวกับการลดอาการปวดเฉียบพลันโดยใช้เทคนิคผ่อนคลายในบุคคลวัยผู้ใหญ่ โดยมีคำถามสำหรับการทบทวนครอบคลุมถึงรูปแบบของเทคนิคผ่อนคลายและผลของเทคนิคผ่อนคลายต่อการลดอาการปวดเฉียบพลัน ทำการสืบค้นงานวิจัยเพื่อรวบรวมรายงานวิจัยที่ตีพิมพ์เผยแพร่และไม่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่ที่รายงานเป็นภาษาไทยและอังกฤษ โดยสืบค้นด้วยมือจากห้องสมุดต่างๆและสืบค้นด้วยอิเลคทรอนิคส์จากฐานข้อมูลต่างๆ รวบรวมการศึกษาที่รายงานไว้ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2536 ถึง 2546 รายงานวิจัยที่ผ่านการประเมินและคัดเลือกมาทบทวนประกอบด้วยงานวิจัยเชิงทดลองที่ใช้วิธีสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวน 6 เรื่อง และ เป็นงานวิจัยชนิดกึ่งทดลองจำนวน 9 เรื่อง ที่ศึกษาเกี่ยวกับผลของการใช้เทคนิคผ่อนคลายในการลดอาการปวดชนิดเฉียบพลันในผู้ป่วยผู้ใหญ่ เครื่องมือที่ใช้ในการทบทวนประกอบด้วยแบบประเมินงานวิจัย และแบบสกัดข้อมูลจากงานวิจัย มีการตรวจสอบความถูกต้องของการสกัดข้อมูลโดยผู้ทบทวนและผู้เชี่ยวชาญ หลังจากนั้นจึงวิเคราะห์ข้อมูลโดยอาศัยโปรแกรม Review Manager Version 4.2 ที่เสนอโดย the Cochrane Collaboration และวิเคราะห์เพื่อสรุปเนื้อหา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ผลการทบทวนอย่างเป็นระบบครั้งนี้ พบว่า มีการศึกษาเทคนิคผ่อนคลายในรายงานวิจัย รวม 7 รูปแบบด้วยกัน ประกอบด้วย เทคนิคผ่อนคลายที่ใช้การฝึกการหายใจ การฝึกสมาธิ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณขากรรไกร การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบโปรเกรสซีพ การผ่อนคลายโดยการสร้างจินตภาพ การฝึกผ่อนคลายอย่างรวดเร็ว และ การใช้เทคนิคผ่อนคลายหลายวิธีร่วมกัน เกี่ยวกับผลของการใช้เทคนิคผ่อนคลายพบว่ามีการใช้เครื่องมือวัดผลในการลดปวดที่หลากหลายในรายงานวิจัย ประกอบด้วย การใช้มาตรวัดอาการปวดที่ใช้ตัวเลข มาตรวัดปวดแบบใช้สี มาตรวัดปวดแบบใช้ภาพแสดงสีหน้า วัดสัญญาณชีพ และการใช้ยาบรรเทาปวด ผลการทบทวนพบว่าการใช้เทคนิคผ่อนคลายส่วนใหญ่สามารถลดปวดได้ ยกเว้นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณขากรรไกร และการฝึกผ่อนคลายอย่างรวดเร็ว แต่ไม่พบว่าเทคนิคผ่อนคลายสามารถลดการใช้ยาบรรเทาปวดได้

ผลการทบทวนงานวิจัยอย่างเป็นระบบครั้งนี้ให้ข้อเสนอแนะว่าพยาบาลสามารถเลือกใช้เทคนิคผ่อนคลายทั้ง 7 รูปแบบเพื่อเป็นการบำบัดแบบเสริมในการบรรเทาอาการปวดเฉียบพลันได้ แต่ไม่ควรใช้เทคนิคผ่อนคลายทดแทนการใช้ยาบรรเทาปวด ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยต่อไป ได้แก่ ควรมีการศึกษาซ้ำในการทดสอบผลของการใช้เทคนิคผ่อนคลายในแต่ละรูปแบบและควรศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่ขึ้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved