

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ความสัมพันธ์ของความมั่นคงของกระดูกสันหลังและเชิงกรานกับ
อาการปวดหลังในนักกีฬาว่ายน้ำหนัก

ผู้เขียน

ปวีณา ทองสุก

ปริญญา

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภัทรพร สิริทธิเลิศพิศาล ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์ กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์ของความมั่นคงของกระดูกสันหลังและเชิงกราน (Lumbopelvic Stability: LPS) กับอาการปวดหลัง และเปรียบเทียบระดับ LPS ระหว่างกลุ่มปวดหลังและไม่ปวดหลัง กลุ่มนักกีฬาว่ายน้ำหนักและคนปกติ เพศหญิงและชาย โดยทำการทดสอบในนักกีฬาว่ายน้ำหนัก 40 คน (อายุเฉลี่ย 18.20 ± 2.12 ปี) และคนปกติ 40 คน (อายุเฉลี่ย 19.35 ± 2.23 ปี) การทดสอบความมั่นคงของกระดูกสันหลังและเชิงกราน (Lumbopelvic Stability Test: LPST) ใช้เครื่อง Pressure biofeedback unit (PBU) โดยเพิ่มระดับจากง่ายไปยาก แบ่งเป็น 4 ระดับ และใช้แบบสอบถามในการซักประวัติอาการปวดหลัง ความสัมพันธ์ระหว่าง LPS กับอาการปวดหลัง ใช้สถิติ cross-tabulation Chi-square (χ^2) พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กัน ใดๆก็ตามใน LPST ระดับที่ 4 นั้นผู้ที่ปวดหลังผ่านการทดสอบร้อยละ 2.50 แต่ในกลุ่มที่ไม่ปวดหลังผ่านการทดสอบร้อยละ 10 เมื่อเปรียบเทียบระดับ LPS พบว่า ระดับ LPS ของกลุ่มปวดหลังน้อยกว่ากลุ่มไม่ปวดหลัง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P = 0.026$) แต่กลุ่มนักกีฬาว่ายน้ำหนักกับคนปกติ และเพศชายกับเพศหญิง พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน การศึกษานี้แสดงให้เห็นว่านักกีฬาว่ายน้ำหนักมีความเสี่ยงต่อการปวดหลังและกลุ่มปวดหลังจะมี LPS น้อยกว่ากลุ่มไม่ปวดหลัง ดังนั้นนักกีฬาว่ายน้ำหนักควรได้รับการฝึกออกกำลังกายเพื่อเพิ่ม LPS ให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเพื่อป้องกันการบาดเจ็บของหลังส่วนล่าง และฟื้นฟูอาการปวดหลัง

Independent Study Title The Relationship Between Lumbopelvic Stability and Low Back Pain in Weightlifters

Author Pawina Thongsuk

Degree Master of Science (Sports Science)

Independent Study Advisory Committee

Asst. Prof. Patraporn Sitolertpisan Chairperson

Asst. Prof. Dr. Prapas Pothongsunun Member

ABSTRACT

The purposes of this study were to investigate the relationship between the lumbopelvic stability (LPS) and low back pain (LBP) and to compare LPS level between LBP and non-LBP, weightlifters and normal individuals, and between genders. 40 weightlifters (mean age of 18.20 ± 2.12 years) and 40 normal subjects (mean age of 19.35 ± 2.23 years) were participated in this study. Lumbopelvic stability test (LPST) was measured by a pressure biofeedback unit (PBU) with the scale of 4 levels from easiest to hardest and questionnaire was used for screening LBP symptom. The study showed no correlation between the LPS and LBP which was analysed by Cross-tabulation Chi-square (χ^2). The result demonstrated that 2.50% of LBP group pass level 4 of LPST while 10% of non-LBP group pass this test. Additionally, LPS of LBP group was significantly less than non-LBP group ($P=0.026$). Whereas, no significant differences were seen in LPS between weightlifter and normal, and between gender. This study illustrated high risk of LBP in weightlifters and LBP group demonstrated less LPS than non-LBP group. Therefore, proper training program for increasing LPS should be performing in weightlifters in order to prevent and rehabilitate LBP.

All rights reserved