

APPENDIX

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

APPENDIX A

Visual analogue scale

ชื่อ-นามสกุล อายุ ปี
 วัน/เดือน/ปี

แบบประเมินระดับความเจ็บปวด

บริเวณหลัง : กรณาระบุนระดับของความเจ็บปวดโดยเฉลี่ยที่เกิดขึ้นบริเวณหลัง ในช่วง 24 ชั่วโมง
 ที่ผ่านมา

ไม่มีอาการปวดเลย

ปวดรุนแรงทนไม่ไหว

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

APPENDIX B

Stress Inventory questionnaire

ชื่อ-นามสกุล อายุ.....ปี

วัน/เดือน/ปี

แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

ในระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด
โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

คำจำกัดความของช่วงคะแนน : 0 หมายถึง ไม่เคยเลย

1 “เป็นครั้งคราว” หมายถึง น้อยกว่าสัปดาห์ละครั้ง

2 “ค่อนข้างบ่อย” หมายถึง 2-3 วันต่อสัปดาห์

3 “เป็นประจำ” หมายถึง เป็นเกือบทุกวัน

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	ไม่เคยเลย	เป็นครั้ง คราว	เป็น บ่อยๆ	เป็น ประจำ
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
3. ทำอะไรไม่ได้เลย เพราะประสาทตึงเครียด				
4. มีความวุ่นวายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	ไม่เคยเลย	เป็นครั้ง คราว	เป็น บ่อยๆ	เป็น ประจำ
6. ปวดหัวข้างเดียว หรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกชีวิตไม่มีคุณค่า				
10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า				
12. รู้สึกอ่อนเพลียไม่มีแรงจะทำอะไร				
13. รู้สึกเหนื่อยไม่อยากทำอะไร				
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15. เสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่น เวลาไม่พอใจ				
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ				
17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือ ไหล่				
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ				
20. ความสุขทางเพศลดลง				

APPENDIX C

Exercise program

Pilates program is last for 45 minutes which consisted of 10 minutes in warm-up, 25 minutes in exercise, and 10 minutes in cool down. Each position of Pilates exercise is performed for 3 repetitions with controlling core stabilizer and breathing pattern.

Warm-up consisted of 5 exercises

1. Powerhouse control (breathing control) in standing position
2. Powerhouse control with arm movement
3. Powerhouse control with shoulder flexion/extension
4. Spine stretch in squat position
5. Spine stretch in finger-to-floor position

Exercise phase consisted of 16 exercises

1. Leg slides
2. Spine curls
3. Hip Rolls
4. Single knee folds
5. Abdominal Curl-ups
6. Single leg circle with knee flexion

7. Single leg circle with knee extension
8. Basic one hundred
9. One hundred with single knee flexion raise
10. Femur arcs
11. Roll up in sitting position
12. Spine stretch in sitting position
13. Spine stretch forward in long sitting position
14. The Saw
15. Kneeling with cat stretch

Cool-down consisted of 4 exercises

1. Spine stretch in finger-to-floor position
2. Powerhouse control with both arm abduction in standing position
3. Powerhouse control with both arm flexion
4. Powerhouse control with relaxation

APPENDIX D

Logbook

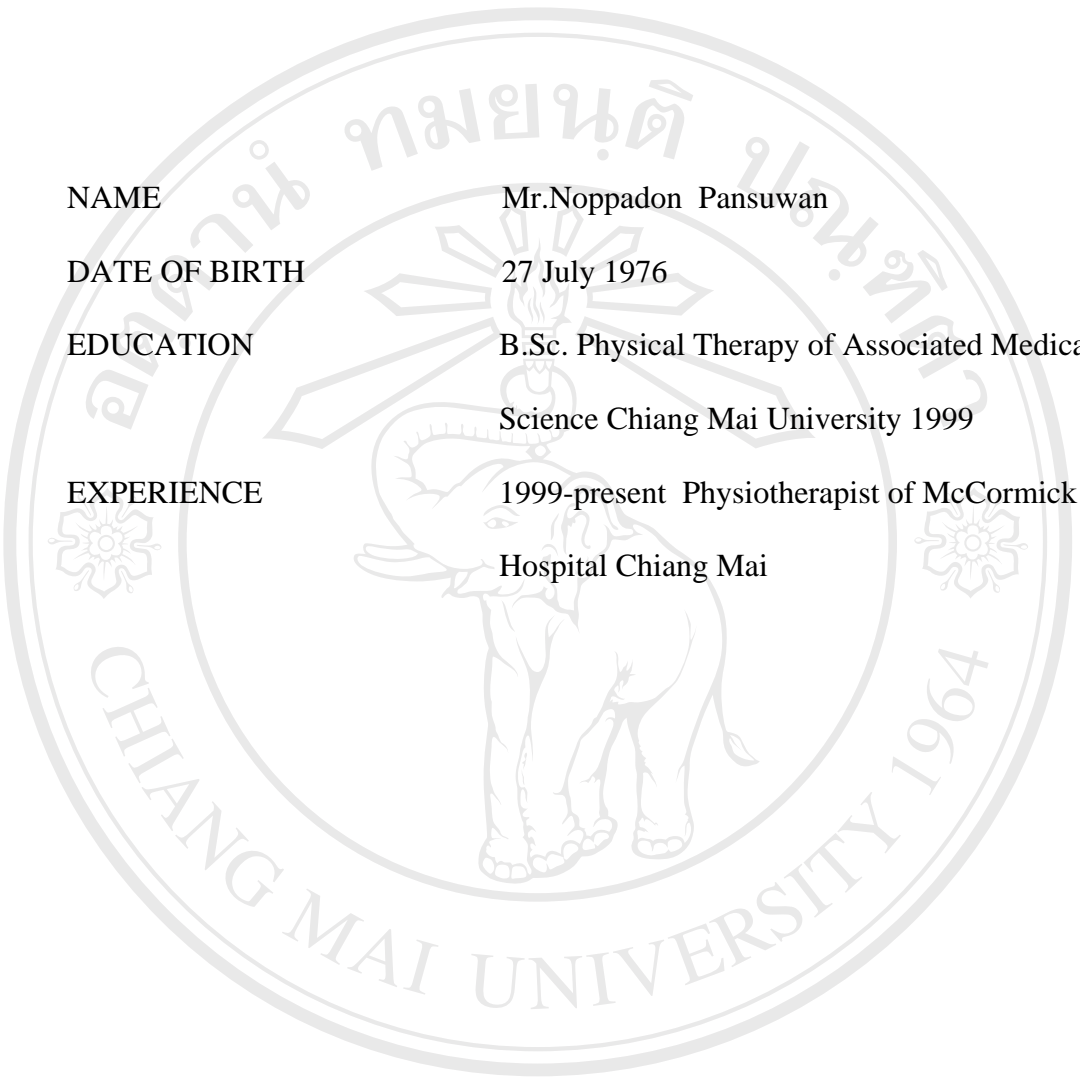
ใบบันทึกเหตุการณ์ สัปดาห์ที่ _____

วัน	ความรุนแรงของ อาการปวดหลัง ส่วนล่าง	กิจกรรมที่ทำเพิ่มเติมจาก หน้าที่ในชีวิตประจำวัน	ระยะเวลาที่ใช้ ในการทำ กิจกรรม	การบรรเทา อาการปวดหลัง ส่วนล่าง
จันทร์				
อังคาร				
พุธ				
พฤหัสบดี				

วัน	ความรุนแรงของ อาการปวดหลัง ส่วนล่าง	กิจกรรมที่ทำเพิ่มเติมจาก หน้าที่ในชีวิตประจำวัน	ระยะเวลาที่ใช้ ในการทำ กิจกรรม	การบรรเทา อาการปวดหลัง ส่วนล่าง
ศุกร์				
เสาร์				
อาทิตย์				

Summary of data from logbook

During the eight weeks study, the Pilates group received 45 minutes of Pilates training twice a week, while the control group continued their normal activity of daily life. Two subjects in Pilates group received massage as a treatment for relieve symptoms of low back pain. Moreover, the participants in control group continued with regular exercise such as jogging (1 subject), yoga (1 subjects), and playing football (2 subjects). Six subjects (2 Pilates, 4 controls) had increased pain from gardening.

CURRICULUM VITAE

NAME	Mr.Noppadon Pansuwan
DATE OF BIRTH	27 July 1976
EDUCATION	B.Sc. Physical Therapy of Associated Medical Science Chiang Mai University 1999
EXPERIENCE	1999-present Physiotherapist of McCormick Hospital Chiang Mai

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved