

<b>Thesis Title</b>	Effectiveness of Back School Program for Weightlifters with Low Back Pain	
<b>Author</b>	Miss Anchalee Wangkrasae	
<b>Degree</b>	Master of Science (Movement and Exercise Sciences)	
<b>Thesis Advisory Committee</b>	Asst. Prof. Dr. Ubon Pirunsan	Chairperson
	Asst. Prof. Dr. Aatit Paungmali	Member

## ABSTRACT

Chronic low back pain is a common health problem in elite weightlifters. Nowadays, multidimensional approach such as back school is commonly used in chronic low back pain patients. However, there was no evidence of the effectiveness of back school program in weightlifters with low back pain. The aim of this study was to evaluate the effect of back school program on pain intensity, back care knowledge, lumbopelvic stability, quality of lifting and quality of life. Seven elite weightlifters obtained three phases of back school program: knowledge, pain management, practical application. The initial phase was a back learning consisting of the knowledge of anatomy and back function, biomechanics, ergonomic, aggravating factors, the treatment methods, healing process and stretching exercises. Pain management phase demonstrated coping with injury by using mastery rehearsal and

coping rehearsal techniques. The third phase focused on the stabilization exercises including local, closed chain, open chain and work simulation. No statistically significant changes were found in pain intensity, back care knowledge, lumbopelvic stability, quality of lifting and quality of life after completing the back school program. But, pain intensity reached clinically significant change and quality of lifting showed the positive effect. In conclusion, back school program seems to reduce pain intensity and improve quality of lifting in weightlifters with low back pain.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์

ประสิทธิผลของชุดการเรียนรู้ภาวะปวดหลังสำหรับ  
นักกีฬาว่ายน้ำหนักที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง

ผู้เขียน นางสาว

อัญชลี วังกระแสน

ปริญญา วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

(วิทยาศาสตรจารย์การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผศ  
ผศ

. ดร. อุบล พิรุณสาร ประธานกรรมการ

. ดร. อาทิตย์ พวงมะลิ กรรมการ

บทคัดย่อ

อาการปวดหลังเรื้อรังเป็นปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในนักกีฬาว่ายน้ำหนักทีมชาติ ปัจจุบันการรักษาแบบหลายมิติ เช่น ชุดการเรียนรู้ภาวะปวดหลัง เป็นที่นิยมใช้ในผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังเรื้อรัง อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีการศึกษาถึงประสิทธิผลของชุดการเรียนรู้ภาวะปวดหลังในนักกีฬาว่ายน้ำหนักที่มีอาการปวดหลัง การศึกษาครั้งนี้ วัตถุประสงค์เพื่อประเมินผลของชุดการเรียนรู้ภาวะปวดหลังต่อระดับความเจ็บปวด ความรู้เรื่องการดูแลหลัง ความมั่นคงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว คุณภาพการยกน้ำหนัก และคุณภาพชีวิต โดยมีนักกีฬาว่ายน้ำหนักทีมชาติไทย จำนวน 7 คน เข้าร่วมการอบรมเกี่ยวกับชุดการเรียนรู้ภาวะปวดหลังที่แบ่งเป็น 3 ช่วง คือ ความรู้ การควบคุมอาการปวด และการนำไปใช้ ในช่วงแรก เป็นการให้ความรู้ในหัวข้อ กายวิภาคศาสตร์และการทำงานของหลัง ชีวกลศาสตร์ การยศาสตร์ ปัจจัยที่ทำให้ปวดหลังเพิ่มขึ้น แนวทางการรักษา กระบวนการซ่อมแซมเนื้อเยื่อและการยืดกล้ามเนื้อ ช่วงที่สองการควบคุมอาการปวด เป็นการสาธิตการควบคุมการ

บาดเจ็บโดยใช้เทคนิค Mastery rehearsal และ Coping rehearsal ช่วงที่สาม เน้นการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มมั่นคงของแกนกลางลำตัว ประกอบด้วย local control, closed chain, open chain และ work simulate ผลการศึกษาพบว่า ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของระดับความเจ็บปวด ความรู้เรื่องการดูแลหลัง ความมั่นคงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว คุณภาพการยกน้ำหนักและคุณภาพชีวิต หลังเข้าร่วมชุดการเรียนรู้ภาวะปวดหลัง แต่พบความแตกต่างทางคลินิกของระดับความเจ็บปวดและผลในทางบวกของคุณภาพการยกน้ำหนัก โดยสรุป ชุดการเรียนรู้ภาวะปวดหลังมีแนวโน้มทำให้อาการปวดหลังลดลง คุณภาพการยกน้ำหนักดีขึ้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved