

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันว่า การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ผู้คนต่างหันมาให้ความสนใจมากขึ้นในประชากรทุกเพศทุกวัย ซึ่งการออกกำลังกายมีความสำคัญและมีความจำเป็นต่อการส่งเสริมสุขภาพอย่างมาก และปัจจุบันมีรูปแบบการออกกำลังกายต่าง ๆ มากมาย เช่น การวิ่ง เต้นแอโรบิก ว่ายน้ำ ฟุตบอล เทนนิส ฯลฯ รวมทั้งพิลาทิสก็เป็นการออกกำลังกายอีกทางเลือกหนึ่ง que เริ่มเป็นที่นิยมมากขึ้น

พิลาทิส เป็นการออกกำลังกายที่เริ่มเกิดขึ้นมาเมื่อประมาณปี ค.ศ. 1920 โดย Joseph H. Pilates ชาวเยอรมันได้รวบรวมและพัฒนาขึ้นมา (Latey, 2002) สำหรับหลักของการฝึกการออกกำลังกายแบบพิลาทิส นี้จะให้ความสำคัญค่อนข้างมากกับการกระตุ้นให้เกิดความมั่นคงของระบบแกนกลางของร่างกาย ทางการควบคุมบ้านแห่งพลัง “power house” และแบบแผนของการหายใจ (Muscdino, 2004)

การออกกำลังกายชนิดนี้ ได้เข้ามามีบทบาทและเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการออกกำลังกายในประเทศไทย โดยค่อย ๆ เป็นที่นิยมกันมากขึ้นเรื่อย ๆ ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา จะเห็นได้จากสถานออกกำลังกายหลาย ๆ แห่งได้นำการออกกำลังกายชนิดนี้มาเปิดสอนกันมากขึ้น โดยมีจุดประสงค์ของการออกกำลังกายชนิดนี้ คือ ใช้บริหารกล้ามเนื้อแกนกลาง (Core muscles) ที่ทำหน้าที่เสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกสันหลัง ช่วยป้องกันและรักษาอาการปวดหลัง โดยขณะออกกำลังกาย มีหลักการให้ฝึกการหายใจเข้า-ออก ช้า ๆ ร่วมด้วย ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย (Relaxation) คล้าย ๆ กับการออกกำลังกายแบบตะวันออกอื่น ๆ เช่น โยคะ ไทเก็ก-ไทชิ รำกระบองชีวจิต ฯลฯ ซึ่ง Pilates ถือเป็นการออกกำลังกายที่มีความปลอดภัย เพราะมีการกระทบกระแทกน้อย การเคลื่อนไหวท่าทางต่าง ๆ เน้นความนุ่มนวล ต่อเนื่อง โดยการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่าง ๆ จะต้องประสานกับการหายใจเป็นจังหวะตามที่กำหนด

การออกกำลังกายแบบพิลาทิส มีรูปแบบการฝึกอยู่ 2 ลักษณะ คือ การเล่นแบบธรรมดา กับพื้นและเล่นบนเตียงฝึก โดยจะมีเครื่องมือหลากหลายชนิดเพิ่มขึ้นมา เพื่อเพิ่ม tension และ resistance คือ cables, bars, straps และ pulleys ซึ่งมีท่าทางการฝึกอยู่หลายท่า ซึ่งการออกกำลังกายชนิดนี้มีประโยชน์ คือ ควบคุมการทำงานของร่างกาย (motor control) ช่วยกระตุ้นให้เกิดความ

มั่นคงของข้อต่อในระดับนั้น ๆ (segmental stability) รวมทั้งเสริมความมั่นคงของข้อต่อในระดับอื่น ๆ ด้วย (multi-segmental stability) ช่วยเสริมความแข็งแรง (strength) ความทนทาน (endurance) และการทำงานร่วมกัน (co-contraction) ของกล้ามเนื้อแกนกลาง ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพ ช่วงการเคลื่อนไหว (range of motion) และส่งเสริมความยืดหยุ่น (flexibility) ของส่วนร่างกาย ส่งเสริมสมรรถภาพของระบบหัวใจและหลอดเลือด (cardio-vascular efficiency) ส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจ และสังคม (psycho-social rating) และส่งเสริมการรับรู้สภาวะการเคลื่อนไหวของส่วนร่างกาย (body awareness) ทั้งขณะทรงท่า (static) และขณะทำการเคลื่อนไหว (dynamic) (Muscdino, 2004; Haynes, 2004) โดยในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ ผู้ฝึกสอน นักกีฬาหรือในโปรแกรมการฟื้นฟูผู้ป่วย มักจะใช้พิลาทิสมาประยุกต์ใช้ในการฝึกเหล่านี้ร่วมด้วย เพื่อเพิ่มความมั่นคง และ ความยืดหยุ่นซึ่งมีผลต่อการทรงตัว

จากการศึกษาที่ผ่านมา Hall และคณะ (1998) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกแบบพิลาทิสต่อ balance และ gait ในผู้สูงอายุ อายุระหว่าง 65-81 ปี พบว่า การออกกำลังกายแบบพิลาทิสสามารถเพิ่มประสิทธิภาพของ static และ dynamic balance ในผู้สูงอายุให้ดีขึ้นได้ และ Johnson และคณะ (2007) ก็ได้ศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบพิลาทิส ต่อ dynamic balance ในกลุ่มผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพแข็งแรง ผลพบว่า กลุ่มตัวอย่าง มี dynamic balance ดีขึ้นหลังจากการฝึกเสร็จสิ้น แต่ยังไม่มีการศึกษาใดที่ได้ศึกษาผลของพิลาทิสต่อการทรงตัวในกลุ่มประชากรวัยรุ่น อายุ 18-25 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มที่มี กิจกรรมการเคลื่อนไหว มากในแต่ละวัน และ การทรงตัว ก็เป็นปัจจัยสำคัญ ในการทำกิจกรรมเหล่านี้ จากประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบพิลาทิส สามารถช่วยเพิ่มความแข็งแรง ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่น และ การรับรู้สภาวะการเคลื่อนไหวของส่วนร่างกาย นอกจากนั้นการออกกำลังกายแบบพิลาทิส ยังช่วยเพิ่มความสามารถในการควบคุมการเคลื่อนไหว การทรงท่าทางให้มีบุคลิกภาพที่ดี ซึ่งจะช่วยให้มีการพัฒนาด้านร่างกายให้มีการควบคุมการเคลื่อนไหว การทรงตัว การทรงท่าที่ดีขึ้น ดังนั้นการศึกษานี้จึงสนใจศึกษาถึงผลของการฝึกการออกกำลังกายแบบพิลาทิสต่อการทรงตัว

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบพิลาทิสต่อการทรงตัวและการเปลี่ยนแปลงระดับความมั่นคงของกระดูกสันหลังและเชิงกราน (lumbo-pelvic stability : LPS) ในกลุ่มที่มีสุขภาพดี

สมมติฐานการวิจัย

หลังจากการฝึกด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายแบบพิลาทิสแล้ว การทรงตัวของผู้ถูกทดสอบน่าจะดีกว่าก่อนฝึก

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ผู้เข้าร่วมการทดสอบมีการทรงตัวที่ดีขึ้น
- เพื่อพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายแบบพิลาทิส ให้ดีขึ้นและนำไปเผยแพร่ให้ผู้ที่สนใจต่อไป