

**ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์** ผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกกับเก้าอี้ต่อความสามารถ  
ในการทำหน้าที่ของร่างกายในผู้ที่มีภาวะหัวใจล้มเหลว

**ผู้เขียน** นางสาววิชานีย์ ใจมาลัย

**ปริญญา** พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้ใหญ่)

**คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์**

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทวีลักษณ์ วรรณฤทธิ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิตยา ภิญโญคำ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

**บทคัดย่อ**

ภาวะหัวใจล้มเหลวเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญทั่วโลก ซึ่งส่งผลกระทบต่อผู้ที่มีภาวะหัวใจล้มเหลวทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และเศรษฐกิจสังคม ผลกระทบที่สำคัญที่สุดคือผลกระทบทางด้านร่างกาย โดยผู้ที่มีภาวะหัวใจล้มเหลวจะมีความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายลดลง การออกกำลังกายแบบแอโรบิกกับเก้าอี้เป็นวิธีการหนึ่งที่จะสามารถเพิ่มความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายในกลุ่มประชากรดังกล่าว การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกกับเก้าอี้ต่อความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายในผู้ที่มีภาวะหัวใจล้มเหลว กลุ่มตัวอย่างคือผู้ที่มีภาวะหัวใจล้มเหลวที่เข้ารับการรักษาที่คลินิกโรคหัวใจ และหลอดเลือด แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลสันป่าตอง และโรงพยาบาลแม่วางป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมตามลำดับ กลุ่มละ 14 คน กลุ่มทดลองออกกำลังกายแบบแอโรบิก กับเก้าอี้ ในขณะที่กลุ่มควบคุมออกกำลังกายตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) ทัศนคติต่อการออกกำลังกายแบบแอโรบิกกับเก้าอี้ 2) แบบประเมินความรับรู้อาการเหนื่อยของบอร์ค 3) แบบบันทึกการออกกำลังกาย 4) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป 5) แบบบันทึกความสามารถในการเดินบนพื้นราบในเวลา 6 นาที วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา และสถิติการทดสอบค่าที

ผลการศึกษาพบว่า

1. ความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายของผู้ที่มีภาวะหัวใจล้มเหลวหลังการออกกำลังกายแบบแอโรบิกกับเก้าอี้ดีกว่าผู้ที่มีภาวะหัวใจล้มเหลวที่ออกกำลังกายตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

2. ความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายของผู้ที่มีภาวะหัวใจล้มเหลวหลังการออกกำลังกายแบบแอโรบิกกับเก้าอี้ดีกว่าก่อนออกกำลังกายแบบแอโรบิกกับเก้าอี้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิกกับเก้าอี้สามารถเพิ่มความความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายในผู้ที่มีภาวะหัวใจล้มเหลวได้ ดังนั้นจึงสามารถใช้เป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการแนะนำให้ผู้ที่มีภาวะหัวใจล้มเหลวในการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายได้

**Thesis Title** Effect of Chair Aerobic Exercise on Functional Capacity Among Persons with Heart Failure

**Author** Miss Wichanee Jaimalai

**Degree** Master of Nursing Science (Adult Nursing)

**Thesis Advisory Committee**

Assistant Professor Dr.Taweeluk Vannarit Advisor

Assistant Professor Dr.Nitaya Pinyokham Co-advisor

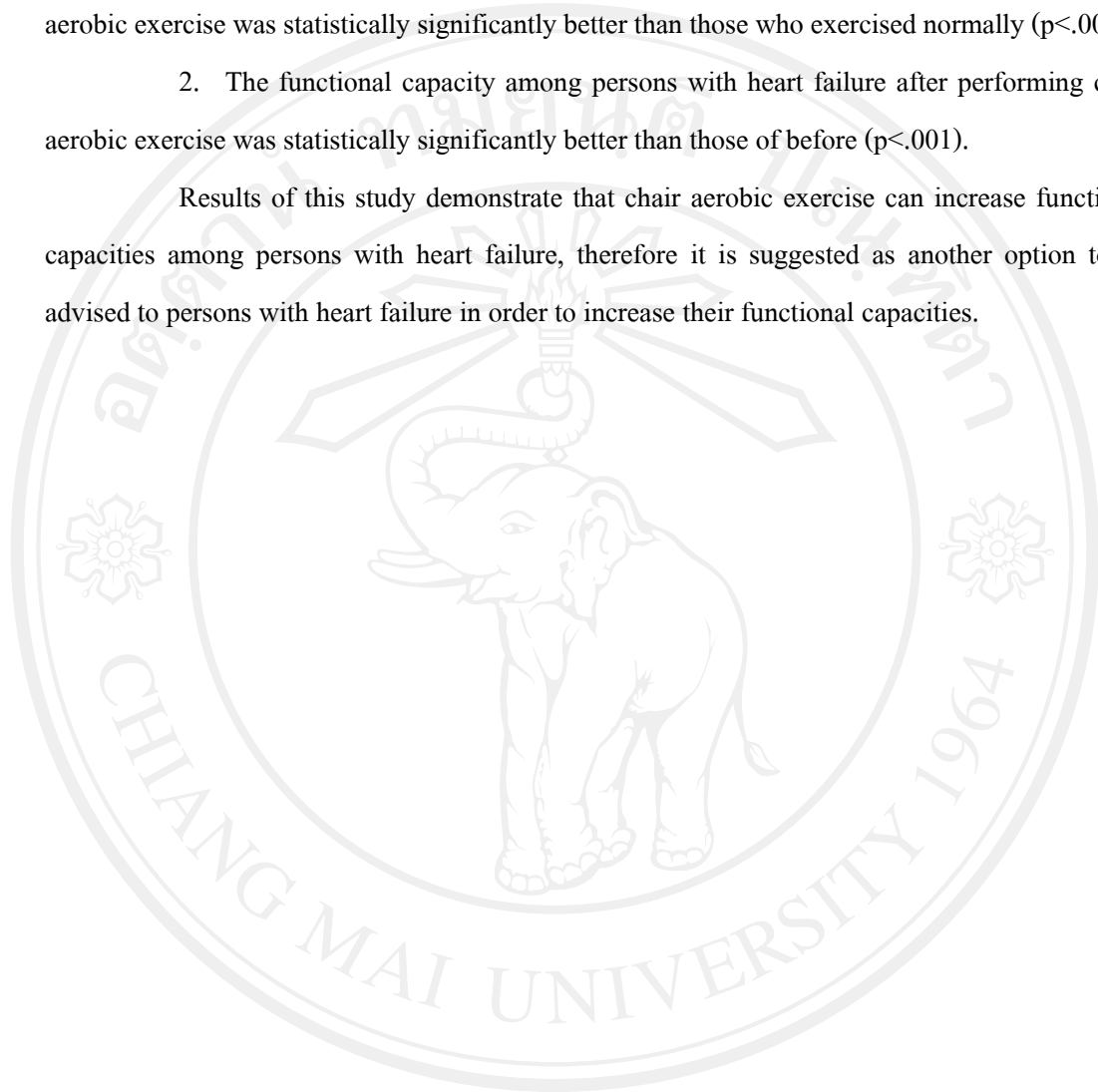
**ABSTRACT**

Heart failure is a significant health problem worldwide, which has an impact on persons with heart failure physically, mentally, and socioeconomically. The most significant impact is the physical impact as the functional capacity of persons with heart failure will decrease. Chair aerobic exercise is one means to increase functional capacity among this particular population. This experimental study aimed to examine the effect of chair aerobic exercise on functional capacity among persons with heart failure. Subjects were persons with heart failure attending Cardiovascular Clinic, Out-Patient Department, Sanpatong and Maewang hospitals. They were assigned as experimental and control groups, respectively, with 14 persons in each group. Subjects in the experimental group performed chair aerobic exercise, whereas those in the control group performed normal exercise. Research instruments consisted of 1) video of chair aerobic exercise, 2) Borg's scale assessment form, 3) exercise recording form, 4) demographic data recording form, and 5) 6-minute walk distance recording form. Data were analyzed using descriptive statistics and t-test.

The results revealed that:

1. The functional capacity among persons with heart failure after performing chair aerobic exercise was statistically significantly better than those who exercised normally ( $p < .001$ ).
2. The functional capacity among persons with heart failure after performing chair aerobic exercise was statistically significantly better than those of before ( $p < .001$ ).

Results of this study demonstrate that chair aerobic exercise can increase functional capacities among persons with heart failure, therefore it is suggested as another option to be advised to persons with heart failure in order to increase their functional capacities.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved