

ชื่อเรื่องการค้นคว้าอิสระ	การเปรียบเทียบผลการบริหารร่างกายแบบมณีเวชกับฤษีดัตตนต่ออาการปวดกล้ามเนื้อบ่าในผู้รับบริการคลินิกแพทย์แผนไทยโรงพยาบาลตราด
ชื่อผู้เขียน	เกศริน กิจนุเคราะห์
หลักสูตร	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ)
อาจารย์ที่ปรึกษา	ดร.กานต์ วงศ์ศุภสวัสดิ์

บทคัดย่อ

อาการปวดบ่า เป็นอาการที่พบได้บ่อยในปัจจุบันส่งผลทั้งด้านร่างกายและจิตใจการบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อบ่ามีหลากหลายวิธี ในการศึกษาทดลองเปรียบเทียบผลการบริหารร่างกายแบบมณีเวชกับฤษีดัตตนต่ออาการปวดกล้ามเนื้อบ่าเป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อเปรียบเทียบผลการบริหารร่างกายแบบมณีเวชกับฤษีดัตตนต่ออาการปวดกล้ามเนื้อบ่า ในผู้ที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อบ่า ณ คลินิกแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลตราด จำนวน 58 คน แบ่งเป็นกลุ่มที่บริหารร่างกายแบบมณีเวชและแบบฤษีดัตตน กลุ่มละ 29 คน ทั้ง 2 กลุ่มจะได้รับการสอนสาธิตและคู่มือการบริหารร่างกายกลับไปบริหารด้วยตนเอง ที่บ้าน สัปดาห์ละ 3 วัน เป็นเวลา 6 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐานด้วย Paired Sample t-test พบว่าค่าเฉลี่ยระดับอาการปวดกล้ามเนื้อบ่า แบบสัมพัทธ์ความรู้สึกไม่สบายของร่างกาย (CMDQ) และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อบ่า เปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองของทั้งกลุ่มการบริหารร่างกายแบบมณีเวชกับแบบฤษีดัตตนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ Independent t- test เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มการบริหารร่างกายแบบมณีเวชกับแบบฤษีดัตตน พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สรุปผลการวิจัยนี้ได้ว่าการบริหารร่างกายแบบมณีเวชกับฤษีดัตตนสามารถลดอาการปวดกล้ามเนื้อบ่าและเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อบ่าได้ทั้ง 2 กลุ่ม ดังนั้นจึงสามารถเลือกการบริหารร่างกายแบบมณีเวชหรือฤษีดัตตน

ในการให้คำแนะนำสำหรับผู้ที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อบ่า เพื่อลดอาการปวดกล้ามเนื้อบ่าและเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อบ่าได้

คำสำคัญ: ปวดบ่า, การบริหารร่างกายแบบมณีเวช, การบริหารร่างกายแบบฤๅษีดัดตน



Independent Study Title	Comparison of the effect of Maneevej exercises with Rishi Datton exercises on shoulder muscle pain in Thai traditional medicine clinic at Trat Hospital
Author	Ketsarin Kitnukroa
Degree	Master of Science (Anti-Aging and Regenerative Science)
Advisor	Karnt Wongsuphasawat, Ph.D.

ABSTRACT

Shoulder pain is a common symptom nowadays, affecting both the mind and the body. There are a variety of methods for relieving shoulder pain. This quasi-experimental study compared the effects of Maneevej exercises with Rishi Datton exercises on shoulder muscle pain in Thai traditional medicine clinic at Trat Hospital, with 58 total participants assigned, Both groups were provided with exercise demonstration before given a manual for home-exercise, 3 days per week for 6 weeks. Data were analyzed and presented using descriptive statistics (mean and standard deviation). Paired Sample t-test was used for hypothesis testing. The mean levels of pain obtained from Cornell Musculoskeletal Discomfort Questionnaire (CMDQ) and Shoulder Flexibility Interview Form pre- and post-exercise in both Maneevej and Rishi Datton exercises, There was a statistically significant difference (at $p = 0.05$) in both groups, but There was no statistically significant difference (at $p = 0.05$) between the two exercises. In conclusion, the results of this research show that the Maneevej exercises and Rishi Datton exercises can reduce shoulder muscle pain and increase the flexibility of both groups of shoulder muscles. Therefore, both

exercises can be advised to individuals as options to reduce pain and increase flexibility in shoulder muscles.

Keywords: Shoulder Muscle Pain, Maneevej Exercise, Rishi Datton Exercise

