

**ชื่อเรื่อง** ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อคงพิสัยการเคลื่อนไหวของข้อไหล่

**ชื่อผู้วิจัย** ธัญชนก ดำริห์ นักกายภาพบำบัดชำนาญการ

**บทนำและวัตถุประสงค์ :** การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายข้อไหล่เพื่อ คงการเคลื่อนไหวของข้อไหล่ในผู้ป่วยผ่าตัดมะเร็งเต้านม

**วิธีการศึกษา :** กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการรักษาโดยการผ่าตัด จำนวน ๖๙ คน เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย

๑) โปรแกรมการออกกำลังกายข้อไหล่สำหรับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการผ่าตัด และ

๒) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล และแบบประเมินการเคลื่อนไหวข้อไหล่ โคนิโอมิเตอร์ (goniometer) การเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งเป็น ๓ ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนผ่าตัด ๑ วัน หลังผ่าตัด ๑ สัปดาห์ และระยะให้เคมีบำบัด ๒ ครั้ง

**ผลการศึกษา :** การให้โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อคงการเคลื่อนไหวข้อไหล่ก่อนการผ่าตัด และหลังการผ่าตัดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

**สรุปและข้อเสนอแนะ :** ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการบริหารข้อไหล่ที่ช่วยคงการเคลื่อนไหวของข้อไหล่ ดังนั้น จึงควรนำโปรแกรมการออกกำลังกายข้อไหล่มาใช้ในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการผ่าตัดเพื่อเป็นประโยชน์ในการฟื้นฟูสภาพหลังการผ่าตัดและยังช่วยป้องกันการจำกัดการ เคลื่อนไหวของข้อไหล่ภายหลังการผ่าตัดที่มีประสิทธิภาพ