นายสายันต์ ปฏิกานัง รหัสนักศึกษา 5655110075-2

การศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการรักษาการทรงตัวเมื่อมีการรบกวนความสนใจ

ระหว่างผู้สูงอายุเพศหญิงที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กและผู้สูงอายุเพศหญิงที่ไม่ออกกำลังกาย

บทคัดย่อ

ที่มาและความสำคัญ: การทรงตัวเป็นความสามารถที่สำคัญในการควบคุมการตั้งตรงของร่างกายในขณะมี การเคลื่อนไหว ความสามารถนี้จะลดลงในวัยผู้สูงอายุ โดยขึ้นกับปัจจัยหลายปัจจัย เช่น การทำงานกล้ามเนื้อ การสั่งการจากระบบประสาท รวมทั้งความสนใจในกิจกรรมที่ทำ แต่ความสามารถเหล่านี้ก็จะลดลงในผู้สูงอายุ ซึ่งวิธีการลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุสามารถทำได้โดยการออกกำลังกาย โดยการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กมีความสามารถในการทรงตัวเพิ่มมากขึ้น

**วัตถุประสงค์:** เปรียบเทียบความแตกต่างของความสามารถในการทรงตัวขณะเดินเมื่อมีการ

รบกวนความสนใจระหว่างผู้สูงอายุเพศหญิงที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊ก และผู้สูงอายุเพศหญิงที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

**วิธีดำเนินการ**: ผู้สูงอายุเพศหญิงที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กอย่างน้อย 1 ปี และผู้สูงอายุเพศหญิงที่ไม่ได้ออกกำลังกาย กลุ่มละ 25 คน โดยทุกกลุ่มจะถูกประเมินความสามารถในการทรงตัวเมื่อมีการรบกวนความสนใจด้วย Dual-task test ทดสอบโดยการเดินเป็นระยะทาง 20 เมตร ใน 3 สถานการณ์ คือ 1) เดินด้วยความเร็วปกติ 2) เดินด้วยความเร็วปกติร่วมกับการคำนวณเลข 3) เดินด้วยความเร็วปกติร่วมกับการท่องชื่อเดือนย้อนหลัง โดยผู้วิจัยจับเวลาของการเดิน

**ผลการศึกษา:** ผลการศึกษาความสามารถในการทรงตัวระหว่างผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไท เก๊กและผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกาย จำนวน ๒๕ ราย ในการเดินปกติที่ไม่มีการรบกวนความสนใจ พบว่า ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กใช้ระยะเวลาเฉลี่ยน้อยกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ออกกำลังกายอยู่ 1.33วินาที (95%CI: 0.04ถึง 2.62) มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ค่าพี = ๐.๐๔) ในการเดินด้วยความเร็วปกติร่วมกับการคำนวณเลข พบว่าผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กใช้ระยะเวลาเฉลี่ยน้อยกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ออกกำลังกายอยู่ 3.02วินาที(95%CI: 0.17ถึง5.87) มีความแตกต่างอย่างมีนับสำคัญทางสถิติ (ค่าพี = ๐.๐๓) และในการเดินด้วยความเร็วปกติร่วมกับการท่องชื่อเดือนย้อนหลัง พบว่าผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กใช้ระยะเวลาเฉลี่ยน้อยกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ออกกำลังกายอยู่ 3.89 วินาที(95%CI: 1.16ถึง6.62)มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ค่าพี = ๐.๐๐๖)

**สรุปผลการศึกษา**: การออกกำลังกายด้วยไทเก๊ก เมื่อเทียบความแตกต่างของเวลาแล้ว มีผลต่อการน้อยมากต่อการเพิ่มความสามารถในการรักษาการทรงตัวในขณะเดิน เมื่อมีการรบกวนความสนใจจากการทำกิจกรรมหลายอย่างพร้อมกัน