ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยยางในรถจักรยานต่อการทรงตัวในผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน ตำบลกำแพง อำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ

มัลลิกา จงกฎ[1]

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยยางในรถจักรยานต่อความสามารถในการทรงตัวของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านในตำบลกำแพง อำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ โดยใช้รูปแบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน ได้จากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง และสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมออกกำลังกายด้วยยางในรถจักรยาน สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30–40 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อทั่วไป เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบสอบถามและแบบทดสอบ Time Up and Go Test (TUGT) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา Wilcoxon Signed-Rank Test และ Mann-Whitney U Test

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย TUGT ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหลังได้รับโปรแกรม ($p < 0.001$) ขณะที่กลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่าง($p = 0.218$) และหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ($p = 0.007$)

ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ยางในรถจักรยานเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพ เข้าถึงง่าย ต้นทุนต่ำ เหมาะสำหรับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน โดยเฉพาะในพื้นที่ชนบทหรือบริบทที่มีข้อจำกัดด้านทรัพยากร

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุติดบ้าน, การทรงตัว, โปรแกรมการออกกำลังกาย

[1] พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลอุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ ประเทศไทย E-mail: mjongkot@gmail.com

The Effects of Exercise Program Using Bicycle's Inner Tube on Physical Balance in Homebound Elderly in Kamphaeng Subdistrict, Uthumphonphisai District, Sisaket Province

Mullika Jongkot[1]

Abstract

This quasi-experimental study aimed to investigate the effects of an exercise program using bicycle inner tubes on balance ability among homebound elderly in Kamphaeng Subdistrict, Uthumphonphisai District, Sisaket Province. A two-group pretest-posttest design was employed. Forty qualified elderly participants were purposively selected and randomly assigned into two groups: 20 in the experimental group and 20 in the control group. The experimental group engaged in the exercise program using bicycle inner tubes three times per week, 30–40 minutes per session, for eight weeks. The control group performed general stretching exercises. Research instruments included questionnaires and the Timed Up and Go Test (TUGT). Data were analyzed using descriptive statistics, the Wilcoxon Signed-Rank Test, and the Mann-Whitney U Test.

The results showed that the experimental group had a statistically significant improvement in TUGT scores after the intervention ($p < 0.001$), while the control group showed no significant change ($p = 0.218$). Post-intervention comparison between groups revealed that the experimental group significantly outperformed the control group ($p = 0.007$).

The findings indicate that this exercise program is an effective, accessible, and low-cost method to improve balance in homebound elderly. It is particularly suitable for health promotion in community settings, especially in rural or resource-limited areas.

KEYWORDS: Homebound elderly, Balance ability, Exercise program

[1] Registered Nurse Professional Level, Uthumphonphisai District, Sisaket Province, Thailand.
E-mail:mjongkot@gmail.com