

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Equivalent Control Group Design) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการปวดกับการแช่น้ำเย็นเฉพาะจุดปวดของร่างกายต่อเนื่องหลังการแข่งขันกีฬา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 48 รอบคัดเลือก โดยการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 20 คน แบ่งออกเป็นชาย 10 คน หญิง 10 คน หลังการแข่งขันผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างยืดเหยียดกล้ามเนื้อปรับสภาพร่างกายเข้าสู่ภาวะปกติ และเลือกเข้ากลุ่มนวดเฉพาะจุดปวดจุดละ 10 นาที หรือกลุ่มแช่น้ำเย็น จำนวน 3 เซต ๆ ละ 5 นาที พักระหว่างเซต 1 นาที ด้วยความสมัครใจจนกว่าจะครบตามจำนวนที่ผู้วิจัยกำหนดในแต่ละกลุ่มได้รับการนวด จำนวน 10 คน เพศชาย 5 คน เพศหญิง 5 คน และแช่น้ำเย็น จำนวน 10 คน เพศชาย 5 คน เพศหญิง 5 คน กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัยจะต้องทำการแข่งขันกีฬาจำนวน 2 ครั้งขึ้นไป มีอาการปวดกล้ามเนื้ออยู่ทุกระดับปวดปานกลางถึงปวดมากที่สุด แล้วให้ตอบแบบสอบถามวัดแบบประเมินอาการปวดกล้ามเนื้อก่อนนวดกับแช่น้ำเย็นตามระยะเวลาที่กำหนด และผู้วิจัยวัดแบบประเมินอาการปวดกล้ามเนื้ออีกครั้งภายหลังนวดกับแช่น้ำเย็น 12 ชั่วโมง แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติ Pair Sample T - Test และ Independent T - Test

ผลการวิจัยพบว่า อาการปวดกล้ามเนื้อหลังการนวดกับการแช่น้ำเย็นไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า การนวดเฉพาะจุดปวดต่อเนื่องหลังการแข่งขันกีฬาสามารถช่วยลดอาการปวดกล้ามเนื้อได้

ข้อเสนอแนะและแนวทางการลดอาการปวดกล้ามเนื้อ ในแต่ละประเภทกีฬา โดยเฉพาะชนิดกีฬาแข่งขันที่มีการปะทะระหว่างทั้งสองทีมตลอด ได้แก่ บาสเกตบอล ฟุตบอล จะส่งผลให้บริเวณแกนกลางลำตัว ต้นขาและน่องมีอาการปวดกล้ามเนื้อในระดับมากไปจนถึงปวดเล็กน้อยหลังจากการแข่งขัน หากได้รับการแช่น้ำเย็นต่อเนื่องหลังการแข่งขันครบตามระยะเวลาที่กำหนดอาการปวดดังกล่าวจะมีอาการปวดลดลง สำหรับนักกีฬาประเภทแข่งขันที่ไม่มีการปะทะของผู้เล่นทั้งสองทีม เช่น วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ วอลเลย์บอลชายหาด ส่วนใหญ่มีอาการปวดกล้ามเนื้อเฉพาะจุดเดียวเท่านั้น ได้แก่ บริเวณหัวไหล่ ฝ่าเท้า น่อง เป็นต้น เนื่องจากประเภทกีฬาดังกล่าวอาการปวดกล้ามเนื้อเกิดจากนักกีฬาใช้กล้ามเนื้อมัดเดียวซ้ำ ๆ ตลอดเวลาระหว่างการแข่งขัน จึงเหมาะสำหรับการนวดเฉพาะจุดปวดที่เน้นการนวดเฉพาะเพียงจุดเดียวเท่านั้น จะทำให้อาการปวดลดลง

Abstract

This Quasi-Equivalent Control Group Design study compares the effects of massage for specific pain points and cold-water immersion on the delayed onset of muscle soreness of 20 athletes (10 males and 10 females) from the 48th Thailand University Games. After the competition athletes have done their cooldown and are asked to take massage for specific pain points (n = 10) for 10 minutes or cold-water immersion (n = 10) for 3 sets of 5 minutes each. For outcomes, participants filled out the questionnaire on the rate of muscle soreness after the interventions and measured by the researcher – monitor after 12 hours. The obtained data were analyzed by Pair Sample T – Test and Independent T – Test at significant $p < 0.05$ level.

The result found the rate of muscle soreness was not statically significantly different in both groups. The massage for specific pain point groups was also found to significantly reduce muscle soreness.

Recommendations and guidelines for reducing muscle pain in each sport Especially competitive sports that always clash between the two teams, such as basketball and football, will affect the core area. Thighs and calves experience mild to mild muscle soreness after a race. If you receive cold water continuously after the competition for the specified period, the pain will decrease. For competitive athletes without contact of players from both teams, such as volleyball, sepak takraw, and beach volleyball. Most of them have muscle pain in only one point, such as the shoulder area, the sole, the calf, etc. Because of such sports, muscle pain is caused by athletes repeatedly using one muscle all the time during the competition. Therefore suitable massage of specific pain points that focuses on only one specific massage point will reduce the pain.