

## REFERENCES

- Almerud, S. and Peterson, K. (2002). Music therapy a complementary treatment for mechanically ventilate intensive care patients. **Intensive and Critical Care Nursing**. 19, :21-30.
- Boonnark, Y. (1996). The therapeutic exercise. In Ugsaranukow,S. (ed.). **Text Book Rehabilitation**. Vol. 1. :19. Thai Rehabilitation Association. Technique Co., L.td.
- Cheewagate, T. (1996). Rehabilitation Concept. In Lhowpatarakasem, W. (ed.). **Text Book Orthopedic**. Vol. 1. 1 ed. pp. 92-93. Thai Orthopedic Association. Khonkane, Siripunopset. Co., L.td.
- Fransen, M. Mcconnell, S. and Bell, M. (2002). Therapeutic exercise for people with osteoarthritis of the hip or knee. **A Systematic Review J Rheumatol** 29. : 1737-1743.
- Glanarong, S. (1999). **Sports Medicine**. 1 ed. Tuksin University.
- Good, M. et al. (2002). Relaxation and music reduce pain after gynecologic surgery. **Pain Management Nursing**. Vol. 13, No 3 (June) : 61-70.
- Kemmuk, G and et. Al., (2002). The aiming of Therapeutic exercise, Available from: [http://216.239.33.100/search?q=cache:72kko VCHdZAC : netsrv 2.ams cmu.ac, 20 \(October\).](http://216.239.33.100/search?q=cache:72kko VCHdZAC : netsrv 2.ams cmu.ac, 20 (October).)
- Koojadee, P. and et al. (2002). **The Effects of Lomprantaigeg Exercise on Physical Fitness Boromarajonani Nursing Collage Saraburee. A research report.**
- Kreadchaiyapoom, B. (1996). **Effects of Music on Anxiety Level in the intraoperative Patients**. Master's Thesis, Faculty of Nursing, Mahidol University.

Kumtaweeporn,P. (1996). Delayed Degenerative Process of Muscaloskeletal system.  
**Journal Nursing** 45(4) : 34-35.

Koopuntawee, N. and Puntusana, C. (2002). Concept of Orthopedic Nursing. In  
Puntusana, C. (ed.). **Text Book Adult Nursing 2**. 3 eds. Surgical, Faculty of  
Nursing, Prince of Songkla University. Songkla: chanmuang Co., L.td.

Mahaisavariya,B. (ed.). (1999). **Intramedullary Devise**. Bangkoknoy, Bangkok:  
Reankeaw company.

Nhunil,N. (2002). The exercise with Healthy , Health Promoting. In Hanujarengul, S.  
and et al. (ed.). **Concept Theory and Nursing Practice** : 131-135.Walailag  
University.

Pajaree,K. (1999). Rehabilitation after Bones fracture . In Mahaisavariya,B. (ed.).  
**Intramedullary Devise**. 1 ed. : 594-595. Reankeaw Company.

Pretetta,J . R. (1999). **The Physician and Sports Medicine**. Vol.27, No.11-October :  
15.

Phootijun, P. (1992). **Sports Medicine**. 1 ed. Bangkok: Reankeaw Company.

Pongprapai, S. (2003). **The beneficial of exercise**, Available from  
[http://www/rehabmed.or.th/assoc/as\\_thai/public/finess.html](http://www/rehabmed.or.th/assoc/as_thai/public/finess.html), 1 (July).

Poomboonmee, G. (1995). Effects of Exercise Program on Physical fitness of the  
Elderly. Master's Thesis, Faculty of Medical-Surgical Nursing, Chiangmai  
University.

Rattanasuwan, W. (1992). **Effectsof Planned Exercise In Abdominal Distention and  
Gas Pain in Patient with Abdominal surgery**. Master's Thesis, Faculty of  
Medical-Surgical Nursing, Chiangmai University.

Robtisnaitangdan XBN, (1993). "Treatment Disease by Music" In Skul-thai Vol. 45:23.

Singhasame, p. and Keawkeur, W. (2003). **The Effects of exercise on Physical Fitness and Perception of Health Status of Nursing Status of Nursing Students in Boromarajonani Nursing College Trang.** A research report : 63.

Siriwattanun, C. (ed). (1996). **Orthopedic Nursing and Rehabilitation.** Lertsin hospital :Medical, Public health.

Smolen, D. Topp, R. and Singer L. (2002). The Effects of Self-Selected Music during Colonoscopy on Anxiety, Heart rate and Blood Pressure. **Applied Nursing Research.** Vol. 16 , No. 2 (August) : 126-136.

Sombun, A. (2002). The Effects of The Music Therapy on Anxiety and Nausea Vomiting in Braes Cancer Patients Treated by Chemical Therapy. Master's Thesis, Science, Faculty Adult Nursing, Khonkane University.

Thipornpun,K. 2004, July 7. Register Nurse. Orthopedic ward, Khonkane hospital. Interview.

Udmthavornsuk, P. (1983). **The Effects of Nursing Care Plan for Relive Pain on Patients received Muscle Injection.** Master's Thesis, Faculty of Nursing, Mahidol University.

Wong H , L.C. (2002). **Effects of Music Therapy on Anxiety in Ventilator Department Patients.** Nursing Chiness Department, Hong kong ,University.

Wongpat, P. (2002). Therapeutic Exercise. In Kuntarattanakul,W. (ed.) Manual of Rehabilitation. 4 eds. :161. Rehabilitation Medicine. Faculty of Medical, Ramatibadee hospital, Mahidol University.

## **APPENDICES**

## Appendix I

### Interview Form & Questionnaire

แบบสอบถาม

ว.ด.ป.....

ส่วนที่ 1. ข้อมูลทั่วไปของผู้รับบริการ

คำชี้แจง โปรดให้คำตอบที่ตรงความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านโดยเลือกทำเครื่องหมาย / ลง ใน ( ) หน้าข้อความหรือเติมข้อความหรือตัวเลขลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริง

**1. เพศ**

1.( ) หญิง                      2.( ) ชาย

**2. อายุ.....ปี**

**3. ศาสนา**

1.( ) พุทธ                                      2.( ) อิสลาม

3.( ) คริสต์

4.( ) อื่นๆ ( ระบุ ).....

**4. อาชีพ**

1.( ) รับจ้าง                      4.( ) นักเรียน นักศึกษา

2.( ) เกษตรกรรม                      5.( ) รับราชการ

3.( ) ค้าขาย                      6.( ) อื่นๆ ( ระบุ ).....

**5. ระดับการศึกษา**

1.( ) ไม่ได้เรียน                      4.( ) ปวช.ปวส.

2.( ) ประถมศึกษา                      5.( ) ปริญญาตรีหรือสูงกว่า

3.( ) มัธยมศึกษา

**6. รายได้.....บาท/เดือน**

**7. สิทธิของผู้ป่วยที่ใช้ในการรับบริการ**

1.( ) บัตรประกันสุขภาพ                      2.( ) พ.ร.บ.คุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถ

3.( ) บัตรประกันตน                      4.( ) จ่ายเงินเอง

ส่วนที่ 2. ข้อมูลเกี่ยวกับการบาดเจ็บ การวินิจฉัยโรคและวันนอนโรงพยาบาล

1.วันที่ท่านเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล

วันที่ .....เดือน.....พ.ศ.....

2. การวินิจฉัยโรคหรือลักษณะการบาดเจ็บ

( ระบุ ).....

3.วันที่ออกจากโรงพยาบาล

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

4.ระยะวันนอนในโรงพยาบาลครั้งนี้ รวม.....วัน

**สำหรับผู้วิจัย**

SE 1

AG 2

RE 3

OC 4

ED 5

IN 6

RI 7

## Appendix II

### Postures

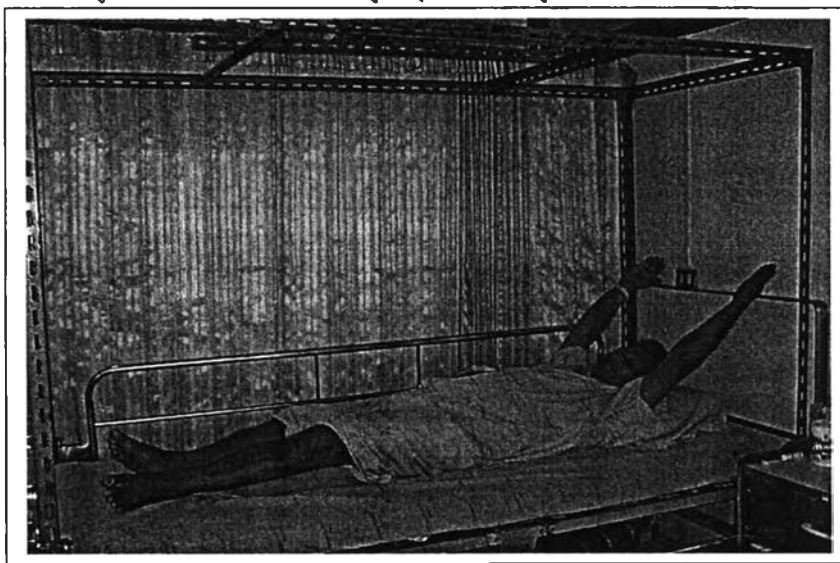
ท่ากายบริหารพื้นฐานสำหรับโครงการ “The musical therapeutic exercise program in orthopedic patients ward, Krabi hospital”

ท่ากายบริหารมีทั้งหมด 6 ท่า ทำ 2 รอบ ใช้เวลาประมาณ 30 นาที

ขั้นเตรียม ก่อนเริ่มปฏิบัติให้ผู้ป่วยนอนหงายบนเตียงอยู่ในท่าเตรียมพร้อม

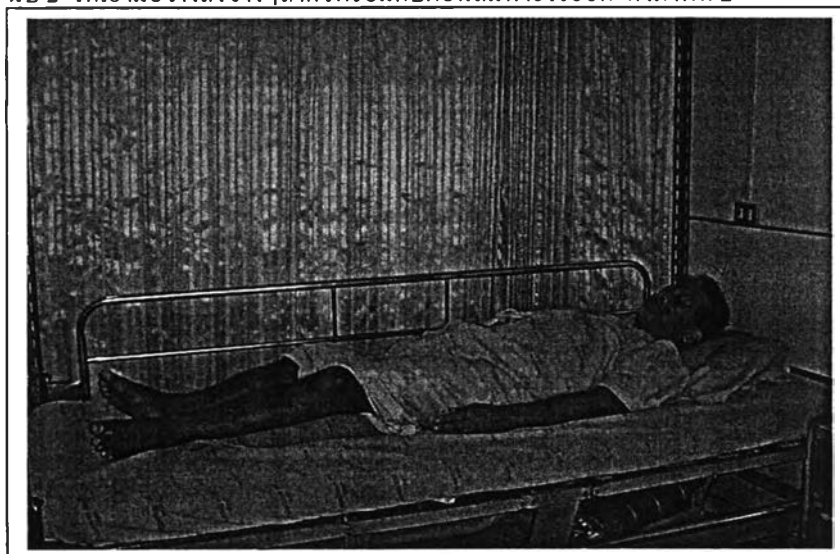
ท่าที่ 1 ท่าบริหารปลด (ทำ 5 ครั้ง)

- นับ 1 ให้ผู้ป่วยยกแขนทั้งสองข้างให้สูงที่สุดพร้อมกับสูดลมหายใจเข้าลึกๆ ให้เต็มปอด ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1

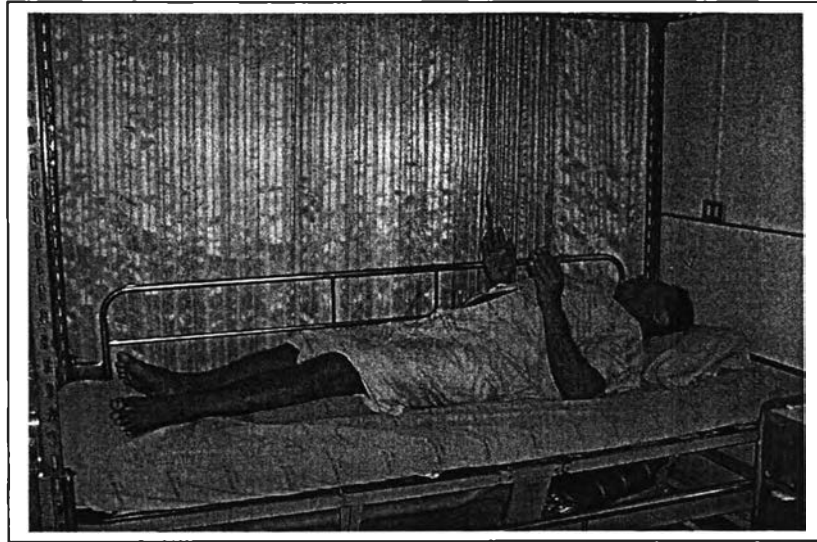
- นับ 2 ให้เอามือวางลงข้างๆลำตัวพร้อมกับผ่อนลมหายใจออก ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2

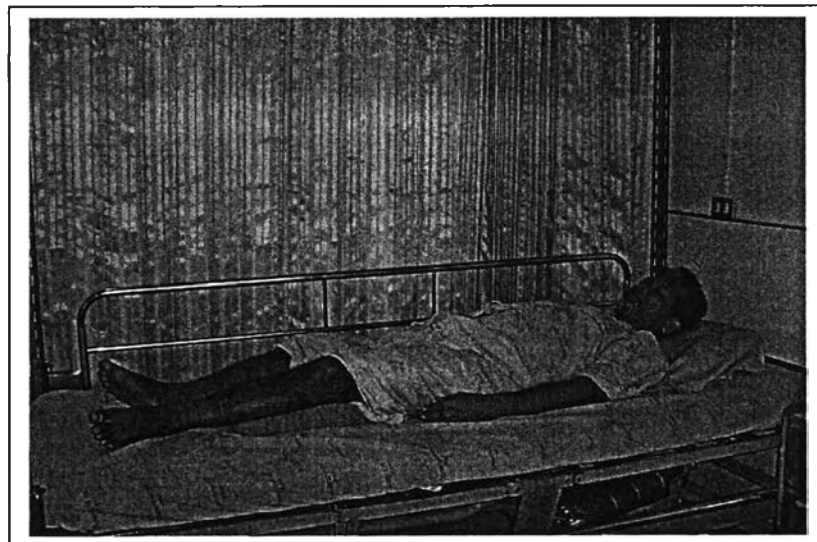
ท่าที่ 2 ท่าบริหารหน้าอกและแผ่นหลัง (ทำ 5 ครั้ง) นอนหงายบนเตียงเอาแขนทั้ง 2 ข้างแนบลำตัว

- นับ 1 ไข้ข้อศอกทั้ง 2 ข้างยันกับพื้นแอ่นหน้าอกขึ้นให้มากที่สุดทำค้างเอาไว้ แล้วให้ผู้ออกกำลัง ภายนับในใจ 1-10 ดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3

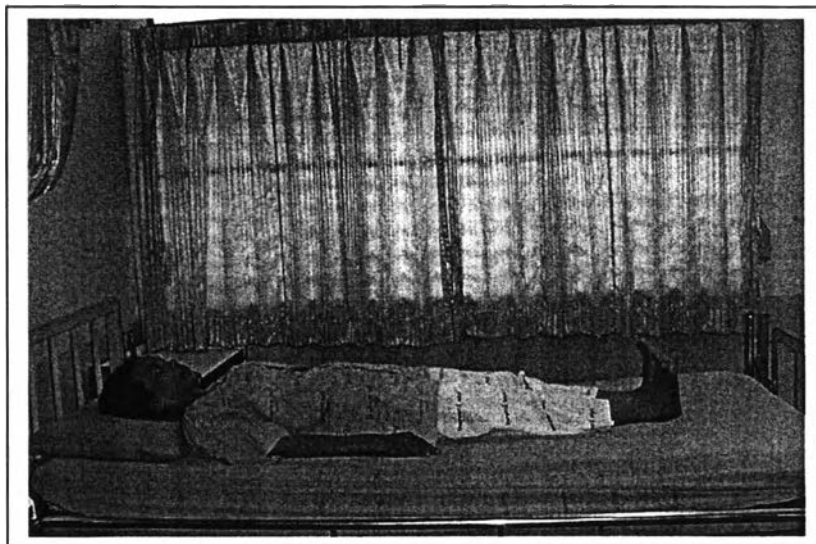
- นับ 2 ปล่อยหน้าอกลงวางมืออยู่ในท่าปกติ ดังภาพที่ 4



ภาพที่ 4

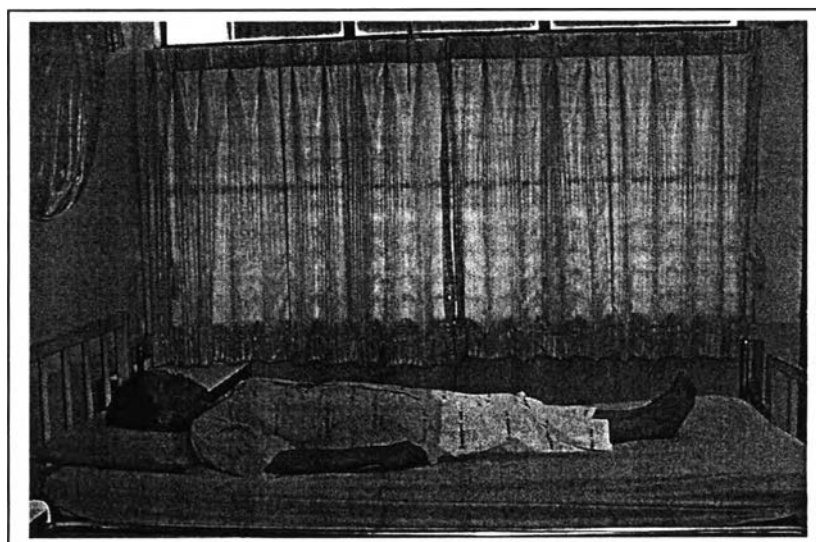
ทำที่ 3 บริหารขาและเข่า ( ทำ 5 ครั้ง ) นอนเหยียดขาทั้ง 2 ข้างตามปกติ

- นับ 1 ออกแรงเหยียดปลายเท้ามาทางลำตัว กดเข่ากับพื้นให้มากที่สุดให้ทำค้างเอาไว้แล้วให้ผู้ออกกำลังกายนับในใจ 1-10 ดังภาพที่ 5



ภาพที่ 5

- นับ 2 ผ่อนคลายให้อยู่ในท่าปกติ ดังภาพที่ 6

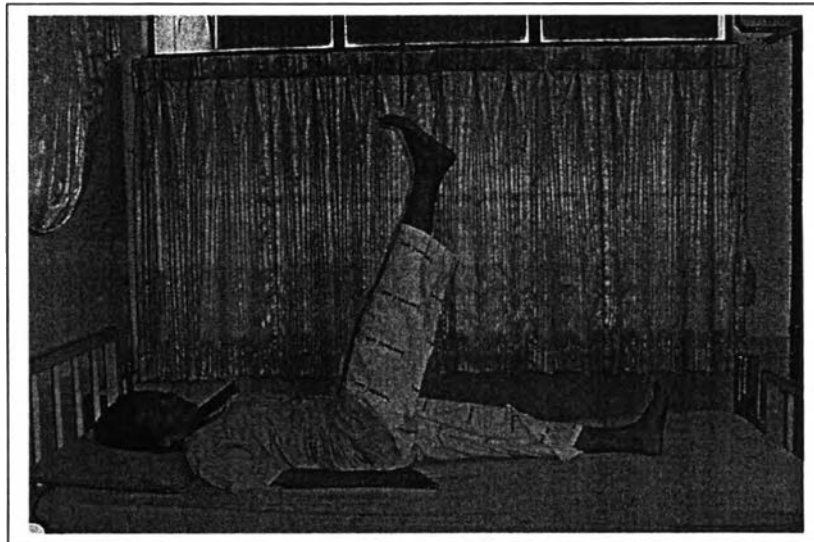


ภาพที่ 6



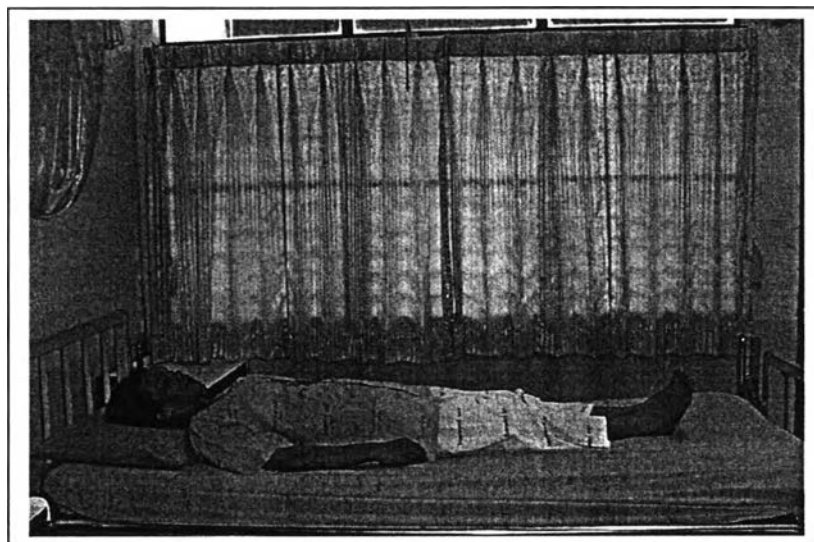
ท่าที่ 4 บริหารขา เข่าและหน้าท้อง ( ทำสลับซ้ายขวา ข้างละ 5 ครั้ง )

- นับ 1 ออกแรงยกขาขึ้นตรงๆที่ตะขังโดยไม่ต้องงอเข่า ให้ผู้ออกกำลังกายยกค้างเอาไว้แล้วนับในใจ 1-10 ดังภาพที่ 7



ภาพที่ 7

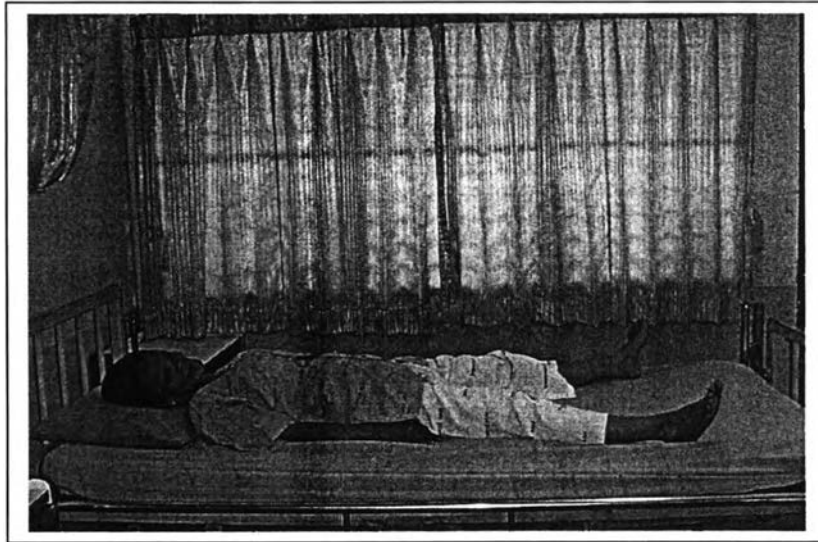
- นับ 2 วางเท้าลงในท่าปกติ ดังภาพที่ 8



ภาพที่ 8

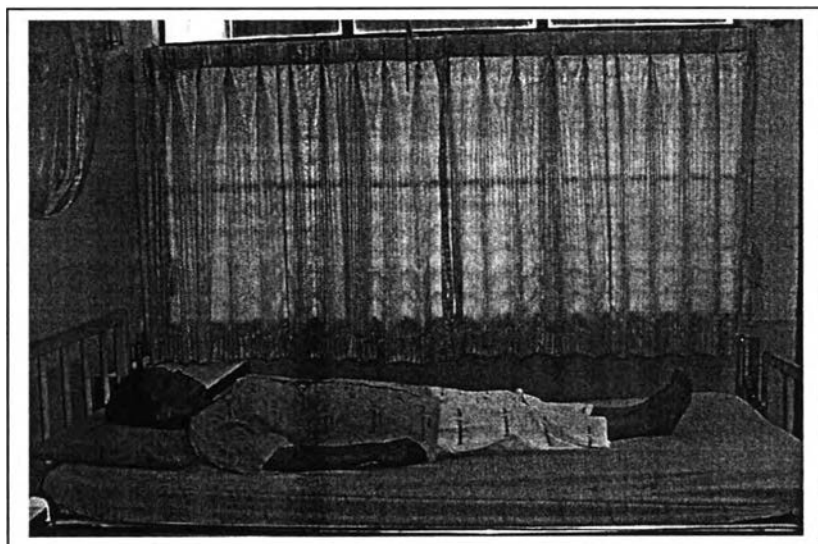
ท่าที่ 5 บริหารขาและหน้าท้อง ( ทำ 5 ครั้ง )

- นับ 1 เขยิบขาทั้ง 2 ข้างกางขาออกนอกลำตัวขณะยกขาขึ้นเกร็งยกเท้าเอาไว้แล้วให้ผู้ออกกำลัง กายนับในใจ 1-10 ดังภาพที่ 9



ภาพที่ 9

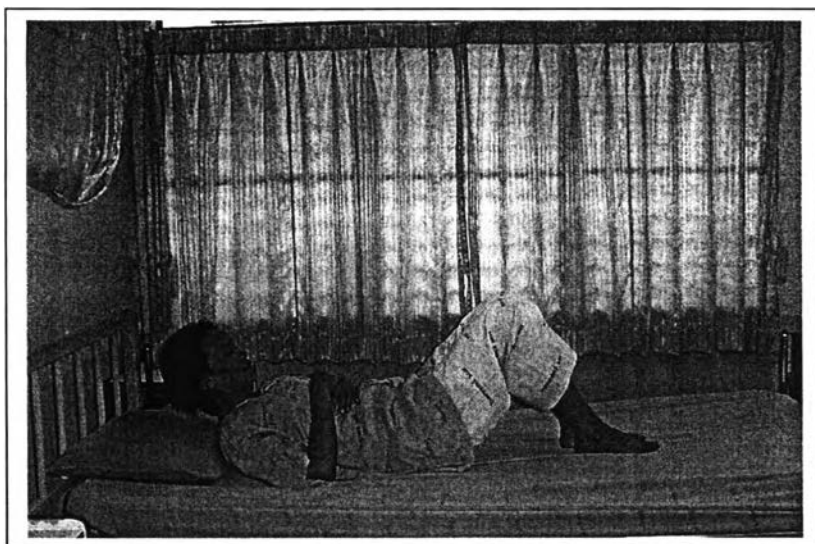
- นับ 2 ดึงขากลับมาอยู่ในท่าปกติ ดังภาพที่ 10



ภาพที่ 10

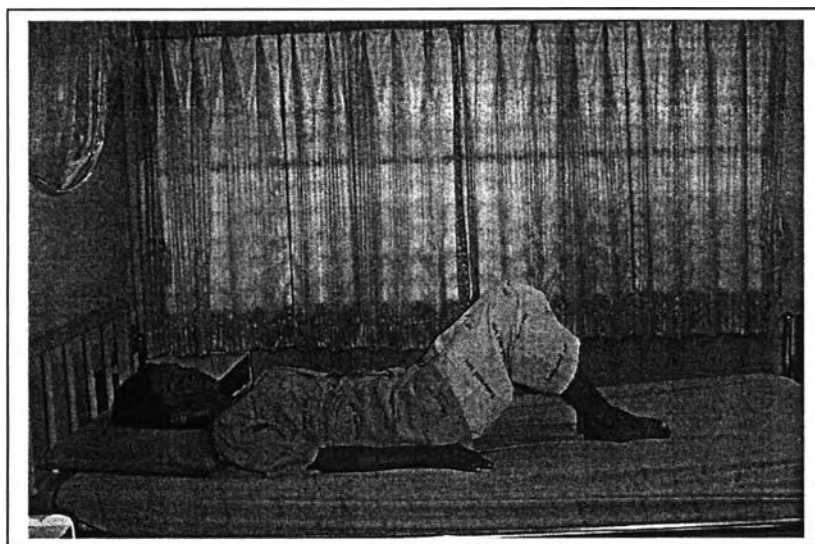
ท่าที่ 6 บริหารหน้าท้อง ( ทำ 5 ครั้ง ) นอนหงายชันเข่าขึ้นเอามือทั้ง 2 ข้างวางบนหน้าท้อง

- นับ 1 ยกศีรษะขึ้นให้สูงที่สุดค้างไว้แล้วให้ผู้ออกกำลังกายนับในใจ 1-10 ดังภาพที่ 11



ภาพที่ 11

- นับ 2 วางศีรษะลงในท่าปกติ ดังภาพที่ 12



ภาพที่ 12

หมายเหตุ ให้ผู้ป่วยนอนพักเพื่อผ่อนคลายประมาณ 5 นาทีแล้วเริ่มปฏิบัติต่อรอบที่ 2 ( ใช้เวลาประมาณ 20- 30 นาที )

## CURRICULUM VITAE

**Name** : Mrs. Sumala Kongpool  
**Date of Birth** : 4 July 1972  
**Place of Birth** : Nakornsrihammarat Province

### Education

1998 : Degree of Bachelor of Public Health Sukhothai  
Thammathirat open University  
1999 : Degree of Bachelor of Nursing Science Boromarajonani  
College of Nursing, Songkhla  
2001 : Degree of Bachelor of Public Health (Health Management)  
Sukhothai Thammathirat open University  
Workplace : Orthopeadic ward Krabi Hospital Muang District, Krabi  
Province  
Position : Register Nurse