

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงเกษตรและสหกรณ์. (2553). ความหมายของสถานการณ์. Retrieved from <http://www.moac.go.th/builder/qsilkkm/images/05Analysis.doc>
- การุณ การดำรง. (2543). การพัฒนาแผนจำหน่ายผู้ป่วยโรคปวดหลังส่วนล่าง หอผู้ป่วยกระดูกชาย โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารพยาบาล, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- กิ่งแก้ว ปาจริย์. (2543). ไขสันหลังบาดเจ็บ. กรุงเทพฯ: โปสทศศิลป์การพิมพ์.
- จิราภรณ์ ธรรมสโรช. (2548). พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่างที่มารับบริการที่ห้องตรวจกระดูกและข้อ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เจริญ โชติกวนิชย์. (2539) กระดูกหักและข้อเคลื่อนในผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ: พีเอลิฟวิ่ง.
- จินตนา ฤทธารมย์, ดวงรัตน์ วัฒนกิจ ไกรเลิศ, วรณีย์ สัตยวิวัฒน์, และ สาริจจ์ ศรีสุภาพ. (2545). ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อระดับความเจ็บปวดและการสูญเสียความสามารถในผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่าง. วารสารพยาบาลศาสตร์, 20(2), 13-22.
- จุฑารัตน์ คำแพง. (2550). ผลของโปรแกรมการบริหารร่างกายแบบโยคะโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองต่อระดับความปวดในผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่าง. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ชุติธร เรียนแพง. (2548). การจัดการตนเองและความผาสุกในผู้ป่วยภาวะหัวใจล้มเหลว. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ครุณี เสมอรัตนชาติ. (2543). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการดูแลตนเองต่ออาการปวดและภาวะจำกัดความสามารถของผู้ป่วยโรคปวดหลังส่วนล่าง. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ทศวดี คำนันทคอม. (2548). ผลของโปรแกรมการสอนต่ออาการและความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันในผู้ที่ปวดหลังส่วนล่าง โรงพยาบาลเชิงดาว จังหวัดเชียงใหม่.

วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ทัศนาศ นุญทอง, สุปราณี อัครเสรี, และ นัทธมน ศิริกุล. (2543). บทบาทของพยาบาลเวชปฏิบัติต่อการรักษาโรคเบื้องต้นในการให้การพยาบาลสุขภาพในระดับปฐมภูมิ. วารสารสภาการพยาบาล, 22(4), 24-27.

ธวัช ประสาทฤทธา. (2539). ปวดหลัง. กรุงเทพฯ: ด้านสุขภาพการพิมพ์.

ธวัช ประสาทฤทธา. (2543). ปวดหลัง (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สารธรรมสน.

นภัทร์ ยานินดา. (2551). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายต่อระดับไกลโคไซด์โมโนกลิตินในผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่ 2. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

นงเยาว์ ช่างกันทะ. (2543). การเปรียบเทียบเทคนิคการวางขั้วกระตุ้นเพื่อการลดปวดด้วยกระแส TENS ที่ป้อนไขสันหลังและบริเวณที่ปวดร้าวในผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชากิจกรรมบำบัด, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

นลินทิพย์ ดำนานทอง. (2542). ปวดหลังและปวดคอ. กรุงเทพฯ: เทคนิค.

นิธิดา ธารีเพียร. (2552). การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมต่อการป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ประกอบอาชีพทำอิฐมอญ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสาธารณสุข, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

นฤมล ลีลาวัฒน์, วิชัย อิงพิณิจพงศ์, และ อภินันท์ มนินนกร. (2544). ผลของการนวดไทยต่อความอดทนต่อการล้าของกล้ามเนื้อหลังในผู้ป่วยโรคปวดหลังส่วนล่างเรื้อรัง. วารสารเทคนิคการแพทย์และกายภาพบำบัด, 13(1), 13-19.

ปวีณา อินดารักษา. (2547). ประสิทธิภาพของการฝึกออกกำลังกายในน้ำต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังและกล้ามเนื้อหน้าท้องในผู้ที่มีภาวะปวดหลังส่วนล่าง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเวชศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์.

- พรภิรมณ์ พรหมเทศ. (2541). *การพยาบาลผู้ป่วยปวดหลัง*. เชียงใหม่: คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- มธุรส ณีฐารมณ. (2546). *การศึกษาการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่าง*. สงขลา: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- โรจน์ จินตนาวัฒน์. (2536). *ผลของการใช้เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่อระดับความเจ็บปวดในผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่าง*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาล สาธารณสุข, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ลัดดาวัลย์ สิงห์คำฟู. (2536). *การพยาบาลผู้ป่วยบาดเจ็บไขสันหลัง*. เชียงใหม่: คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วิเชียร เลหาเจริญสมบัติ. (2541). Low back pain. ใน สมชัย ปริดาสุข, วิโรจน์ ถินวงศ์โกวิท และ วิวัฒน์ วานะศิษฐ์ (บรรณาธิการ), *ออร์โธปิดิกส์* (หน้า 295-320). กรุงเทพฯ: โฉมิตการพิมพ์.
- วิเชียร เลหาเจริญสมบัติ. (2547). ปวดหลัง ปวดต้นคอ (back pain and neck pain). ใน วิวัฒน์ วานะศิษฐ์, วิโรจน์ ถินวงศ์โกวิท, และ วิเชียร เลหาเจริญสมบัติ (บรรณาธิการ), *ออร์โธปิดิกส์* (ฉบับเรียบเรียงใหม่ ครั้งที่ 2, หน้า 265-293). กรุงเทพฯ: โฮลิสติกพับลิชชิง.
- วนิดา สมจิตรานุกิจ. (2539). *ท่าทาง (Posture)*. เอกสารประกอบการอบรม การป้องกันและการรักษาตนเองในปัญหา/อาการที่ผิดปกติ ของระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ, คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วรรณิ์ สัตยวิวัฒน์. (2551). *การพยาบาลผู้ป่วยออร์โธปิดิกส์*. กรุงเทพฯ: เอ็นพีเพรส.
- วรศักดิ์ ยิ้มศิริวัฒนะ. (2548). *อัตราความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอาการปวดหลังส่วนล่างของพนักงานขับรถโดยสารประจำทางระหว่างจังหวัดในสถานียขนส่งผู้โดยสารกรุงเทพฯ (จตุจักร)*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาอาชีวเวชศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิรุฬห์ เหล่าภัทรเกษม. (2539). *ตำราออร์โธปิดิกส์ สมาคมออร์โธปิดิกส์แห่งประเทศไทย*. ขอนแก่น: ศิริภักดิ์.
- วิชัย อึ้งพินิจพงศ์. (2542). *การออกกำลังกายเป็นประจำ: คำตอบสำหรับผู้ปวดหลังเรื้อรัง*. *หมอชาวบ้าน*, 21(242), 30-31.

ศันสนีย์ ศิลปะศุภกรวงศ์, วิษณุ กัมทรทิพย์, สันติ อัสวพลังชัย, ประดิษฐ์ ประทีปปะวณิช. (2549).

ศึกษาความชุก ปัจจัยเสี่ยง และผลกระทบของอาการปวดหลังส่วนล่างของพยาบาล
และผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช. กรุงเทพฯ: ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.

ศิริรัตน์ ปานอุทัย. (2552, สิงหาคม). การวิเคราะห์สถานการณ์การดูแลผู้สูงอายุป่วยเรื้อรัง. เอกสาร
ประกอบการสอนกระบวนวิชาการปฏิบัติการพยาบาลผู้สูงอายุขั้นสูง 3, หลักสูตร
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ศิริรัตน์ ปานอุทัย. (2552, สิงหาคม). แนวคิดและรูปแบบการจัดการกับอาการ. เอกสารประกอบ
การสอนกระบวนวิชาการจัดการกับอาการ, หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต,
สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ศุกลักษณ์ ธิยาข. (2548). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายต่อระดับอาการปวดของโครงร่างและ
กล้ามเนื้อในส่วนคอระยางค์ส่วนบนและหลังส่วนล่าง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชากายภาพบำบัด, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สายปัญญา คงพันธ์. (2535). ประสิทธิภาพของโครงการสุขศึกษา โดยการใช้กระบวนการกลุ่ม
แบบกลุ่มช่วยเหลือตนเอง ต่อระดับความวิตกกังวลของผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูก.
วิทยานิพนธ์สาขารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหิดล.

สวสศิลป์ กิตติมนตรี. (2544). สาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอาการปวดหลังส่วนล่าง.

วารสารชมรมพยาบาลออร์โธปิดิกส์แห่งประเทศไทย, 6(1), 19-26.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2552). สถานการณ์ผู้สูงอายุปี 2552. Retrieved from <http://www.dmsic.moph.go.th>

สุรศักดิ์ ศรีสุข. (2543). ปวดหลัง. กรุงเทพฯ: ศ. เอเซียเพรส.

สุริพร แฝงนคร. (2545). ศึกษาความปวด การจัดการกับความปวด ผลของความปวดต่อภาวะการ
ทำหน้าที่และอารมณ์ในผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่าง. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

สุธี สุทัศน์ ณ อยุธยา. (2539). ตำราออร์โธปิดิกส์ สมาคมออร์โธปิดิกส์แห่งประเทศไทย. ขอนแก่น:
ศิริกัณฑ์.

- สันทนา กนกศิลป์. (2533). ผลการให้คำแนะนำโดยใช้สื่อประสมต่อความรู้ การปฏิบัติตัวและระดับความเจ็บปวดในผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่าง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสาธารณสุข, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- หน่วยเวชระเบียนและสถิติ โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์. (2550-2552). รายงานสถิติประจำปี. เชียงราย: โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์.
- ห้องตรวจกระดูกและข้อ โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์. (2550-2552). รายงานสถิติประจำปี: สถิติข้อมูลของห้องตรวจกระดูกและข้อ. เชียงราย: โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์.
- หอผู้ป่วยกระดูกชาย 2 โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์. (2550-2552). รายงานสถิติประจำปี: สถิติข้อมูลหอผู้ป่วยกระดูกชาย 2. เชียงราย: โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์.
- อภิชนา ไผ่วิเศษ. (2543). บาดเจ็บไขสันหลังการดูแลรักษาและฟื้นฟู. เชียงใหม่ : หน่วยวารสารวิชาการ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อมรพันธ์ ธานีรัตน์, วงจันทร์ เพชรพิเชฐเชิธร, นิยา สออารีย์. (2549). ความปวดและการจัดการความปวดของผู้ป่วยที่มีความปวดเรื้อรังจากความผิดปกติในระบบกระดูกและกล้ามเนื้อที่ไม่ใช่มะเร็ง. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- อำนาจ อุณนันทน์. (2542). เรื่องของกระดูกสันหลังที่ควรรู้. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล.
- เอกชัย สัมฤทธิ์รินทร์. (2550). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความมั่นคงของกระดูกเชิงกรานและเอด์อะแนนภาวะจำกัดความสามารถในผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่างเรื้อรัง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชากายภาพบำบัด, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- Adams, M. A. (1996). Biomechanics of low back pain. *Pain Review*, 3, 15-30.
- Amstein, P., Caudill, M., Mandle, C. L., Norris, A., & Beasley, R. (1999). Self efficacy as a mediator of the relationship between pain intensity, disability and depression in chronic pain patients. *Pain*, 80, 483-491.
- Borenstien, B., Weisel, S. W., & Boden, S. D. (1995). *Low back pain*. Philadelphia: W.B. Saunders.
- Chase, J. A. (1992). Out patient management of low back pain. *Orthopedic Nursing*, 11, 11-12.

- Cox, J. M. (1999). *Care of the intervertebral disc patient: Low back pain mechanism, diagnosis and treatment*. Maryland: Willam & Wilkins.
- Cailliet, R. (1993). *Low back pain syndrome* (4th ed.). Singapore: F.A. Davis.
- Deyo, R. A. (1997). Nonoperative treatment of low back pain disorder. In J. W. Frymoyer (Ed.), *The adult spine: Principle and practice* (pp. 1773-1793). Philadelphia: Lippincott.
- Dodd, M., Jason, S., Facione, N., Faucett, J., Froelicher, E. S., Humphreys, J., et al. (2001). Advancing the science of symptom management. *Journal of Advanced Nursing*, 33(5), 668-676.
- Herman, K. (1998). *Low back pain and leg pain*. St. Louis: Mosby.
- Hickey, J. V. (1997). *The clinical practice of neurological and neurosurgical nursing* (4th ed.). Philadelphia: Lippincott.
- Ignatavicius, D. D., Workman, M. L., & Mishler, M. A. (1995). *Medical-surgical nursing: Assessment and management of clinical problem* (4th ed.). Philadelphia: W.B. Saunders.
- Ignatavicius, D. D., & Bayne, M.V. (1999). *Medical surgical nursing: A nursing process approach*. Philadelphia: W.B. Saunders
- Iversen, M. D., Fossel, A. H., & Katz, J. N. (2003). *Enhancing function in older adults with chronic low back pain: A pilot study of endurance training*. Retrieved October 20, 2010, from <http://www.sciencedirect.com>
- Josn, W. (1998). New perspective on low back pain. *Pain*, 12, 133-170.
- Kankaanpaa, M., Taimela, S., Airaksinen, O., & Hanninen, O. (1999). The efficacy of active rehabilitation in chronic low back pain, effect on pain intensity, self-experience disability, and lumbar fatigability. *Spine*, 24(10), 1034-1042.
- Kirkaldy-Willis, W. H. (1983). *Managing low back pain*. New York: Churchill Livingstone.
- LeMone, P., & Burk, K. M. (1996). *Medical-surgical nursing: Critical thinking in client care* (2nd ed.). New Jersey: Prentice-Hall.
- Lewis, S. M., Collier, I. C., & Heitkemper, M. M. (1996). *Medical-surgical nursing: Assessment and management of clinical problem* (4th ed.). Philadelphia: W.B. Saunders.
- Markey, B. T., & Graham, M. (1997). Management of chronic pain with epidural steroids. *Association of Operative Registered Nurses Journal*, 65(4), 791-798.

- McCulloch, J. A., & Transfeldet, E. E. (1997). *Macnap's backache* (3rd ed.). Philadelphia: Williams & Wilkins.
- Moore, K. L., & Agur, A. M. R. (1996). *Essential clinical anatomy*. Baltimore: Williams & Wilkins.
- Morone, N. E., Greco, C. M., & Weiner, D. K. (2007). Mindfulness meditation for the treatment of chronic low back pain in older adult: A randomized contral pilot study. *Pain*, 134(3), 310-319.
- Mercier, L. R. (1995). *Practical orthopedics* (4th ed.). St. Louis: Mosby.
- Neal, C. (1997). The assessment of knowledge and application of proper body mechanics in work. *Orthopaedic Nursing*, 16(1), 66-69.
- Phillips, J. A., Forrester, B., & Brown, K. C. (1996). Low back pain: Prevention and management. *American Association of Occupational Health Nurses Journal*, 44(1), 40-53.
- Polaski, A. L., & Tatro, S. E. (1996). *Luckmann's core principle and practice of medical-surgical nursing*. Philadelphia: W.B. Saunders.
- Perry, A.G., & Potter, P.A. (1998). *Clinical nursing skills techniques* (4th ed.). St. Louis: Mosby
- Rodis, M. F. (1998). Disorders of the spine. In A. B. Maher, S. W. Salmond, & T. A. Pellino (Eds.), *Orthopaedic nursing* (2nd ed., pp. 545-585). Philadelphia: W.B. Saunders.
- Rose, L., & Rose, M. (1994). *Osteoporosis: The silent epidemic*. New South Wales: Allen & Unwin.
- Rosen, N. B., & Hoffgerg, H. J. (1998). Conservative management of low back pain. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 9(2), 435-464.
- Schreiber, S., Stein, D., & Floman, Y. (1996). Psychological approaches to the management and treatment of chronic low back pain. In S. W. Wiesel, J. N. Weinstein, H. Herkowitz, J. Dvorak, & G. Bell (Eds), *The lumbar spine volum I* (2nd ed.). Philadelphia: W. B. Saunders.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (1996). *Brunner and Suddart's textbook of medical-surgical nursing* (8th ed.). Philadelphia: Lippincott.
- Tarek, M. (1997). *Ergonomics in back pain a guide to prevention and rehabillitation*. London: Berkshire house.

- Twomey, L., & Taylor, J. (1995). Spine update: Exercise and spinal manipulation in the treatment of low back pain. *Spine*, 20(5), 615-619.
- Ulrich, S. P., Canale, S. W., & Wendell, S. A. (1994). *Medical-surgical nursing: Care planning guides* (3rd ed.). Philadelphia: W.B. Saunders.
- Waddell, G. (1998). Clinical assessment of lumbar impairment. *Clinical Orthopedic*, 221, 110-120.
- Wong, D. A. (2007). *Macnab backache*. Philadelphia: Lippincott William & Wilkins.
- Zimmermann, M. (1990). *Components of pain and pain associate phenomena in the musculoskeletal system in back pain, painful syndromes and muscle spasms: Current concepts and recent advances*. New Jersey: The Parthenon publishing group.