

ผลของการออกกำลังกายแบบโยคะต่ออาการปวดคอและไหล่
ในพนักงานสำนักงานที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์

รัตนา มูลคำ

พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการพยาบาลอาชีวอนามัย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
สิงหาคม 2556

ผลของการออกกำลังกายแบบโยคะต่ออาการปวดคอและไหล่
ในพนักงานสำนักงานที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์

รัตนา มุลคำ

วิทยานิพนธ์นี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการพยาบาลอาชีวอนามัย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

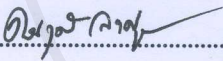
Copyright © by Chiang Mai University
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
สงวนลิขสิทธิ์ 2556


ผลของการออกกำลังกายแบบโยคะต่ออาการปวดคอและไหล่
ในพนักงานสำนักงานที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์


รัตนา มูลคำ

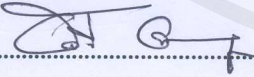
วิทยานิพนธ์นี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการพยาบาลอาชีวอนามัย

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์ ดร. ดวงฤดี ลาสุขะ

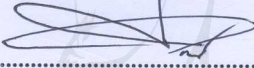
.....กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วีระพร สุทธากรณ์

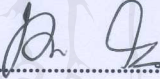
.....กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นงศ์คราญ วิเศษกุล

.....กรรมการ
อาจารย์ ดร. ชานี แก้วธรรมมานุกุล

.....กรรมการ
นายแพทย์จรัส สิงห์แก้ว

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วีระพร สุทธากรณ์

.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นงศ์คราญ วิเศษกุล

6 สิงหาคม 2556

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความสามารถและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิระพร สุทธากรณ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นงศ์คราญ วิเศษกุล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่กรุณาเสียสละเวลาในการให้ความรู้คำแนะนำและแนวทางที่เป็นประโยชน์ สอนความเป็นนักวิชาการและนักวิจัยด้วยความเอาใจใส่และให้การสนับสนุนผู้วิจัยมาโดยตลอดจนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่านที่กรุณาให้ข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ เพื่อให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นและคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ในระหว่างการศึกษาอันเป็นพื้นฐานในการทำวิทยานิพนธ์ตลอดจนผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาตรวจสอบพร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการปรับปรุงเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณพนักงานที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์ทุกท่าน ที่กรุณาเสียสละเวลาในการออกกำลังกายแบบโยคะและให้ความร่วมมือในการวิจัยในครั้งนี้เป็นอย่างดี

ขอขอบคุณ นางประไพศรี กาบมาลา รวมทั้งพี่น้องในสาขาวิชาการพยาบาลอาชีวอนามัย ตลอดจนผู้ใกล้ชิดทุกท่านที่สนับสนุนกำลังใจและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งตลอดระยะเวลาการศึกษา

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา ผู้เป็นที่รักและเคารพที่ให้ความสำคัญและความห่วงใยเสมอมาจนการศึกษาครั้งนี้สำเร็จได้ด้วยดีคุณค่าและประโยชน์อันพึงมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่คณาจารย์ ครอบครัว และผู้เกี่ยวข้องทุกท่าน

รัตนา มูลคำ