

บรรณานุกรม

- นันทิยา จำไซโย. ผลการใช้คลื่นเหนือเสียงและแบบต่อเนื่องในการรักษาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้นภายหลังภาคนิพนธ์ สาขากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2542.
- ปริญญา เลิศสินไทย.อาการปวดกล้ามเนื้อภายหลังการออกกำลังกาย: การเปรียบเทียบผลการรักษา ระหว่าง อัลตราซาวด์ และการออกกำลังกายด้วยจักษยานในชายสุขภาพดี. วารสารกายภาพบำบัด. 2546; 25: 24-39.
- วิรุพห์ เหล่าภัทรเกษม . กีฬาวissenschaft. กรุงเทพฯ; พี บี ฟอเรน บุคส์ เซนเตอร์. 2527.
- สมทรง เลอะกุล. ชีวเคมีของวิตามิน. ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ; สุภาวิชการพิมพ์. 2543.
- เสก อักษรานุเคราะห์. อนุมูลอิสระจากการออกกำลังกาย. จุฬาลงกรณ์เวชสาร. 2546; 47:139-148.
- สิริพันธ์ จุลกรังคะ. โภชนาการเบื้องต้น. ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ; สำนักพิมพ์เกษตรศาสตร์. 2541.
- Armstrong, R.B. **Mechanisms of exercise-induced delayed onset muscular soreness: a brief review.** Med Sci Sports Exerc 1984; 16(6): 529-38.
- Beyer SC, Goldfarb AH. **Effect of high dose vitamin C supplementation on muscle soreness, damage, function and oxidative stress to eccentric exercise.** Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2006; 16(3): 270-80.
- Close GL, Ashton T, Cable T, Doran D, Holloway C, McArdle F, MacLaren DP. **Ascorbic acid supplementation does not attenuate post-exercise muscle soreness following muscle-damaging exercise but may delay the recovery process.** Br J Nutr. 2006; 95(5): 976-81.
- Connolly DA, Lauzon C, Agnew J, Dunn M, Reed B. **The effect of vitamin C supplementation on symptoms of delayed onset muscle soreness.** J Sports Med Phys Fitness. 2006; 46(3): 462-7.
- Connolly D, Sayer SP, McHugh M. **Treatment and prevention of Delayed onset muscle soreness.** Journal of strength and conditioning Research. 2003; 17(1): 197-208.
- Jones D **Skeletal muscle from molecules to movement.** Churchill Livingstone, 2004.

- Divakara Kedlaya, Timothy Kuang, **Post muscle exercise**. [Online]. Available.
<http://emedicine.medscape.com/article/313267-overview>. 2010
- Fischer AA. **Pressure algometry over normal muscles**. Standard values, validity and reproducibility of pressure threshold. *Pain*. 1987 ; 30(1): 115-26
- Whyte G. **The Physiology of training**. Edinburgh: Elsevier Churchill livingstone, 2006
- Groff, J.L., Gropper S.S., and Hunt S.M. **The Water Soluble Vitamins**. In: **Advanced Nutrition and Human Metabolism**. Minneapolis: West Publishing Company. 1995.
- Jonas S. **ACSM's exercise is medicine: a clinician's guide to exercise prescription** . Philadelphia; Lippincott Williams & Wilkins In American College of Sports Medicine, 2009.
- Nie J, Lin . **Effect of vitamin c supplementation on recovery from eccentric exercise-induced muscle soreness and damage in junior athletes**. *Journal of exercise Science and fitness*. 2004. 2(2): 94-8.
- Cheung K, Hume PA, Maxwell L. **Delayed onset muscle soreness Treatment strategies and performance Factors**. *Sport Med*. 2003; 33 (2): 145-64.
- Herbert RD, Noronha M. **Stretching to prevent or reduce muscle soreness after exercise**. *Cochrance Database Syst Rev*. 2007; 17; (4).
- Lin JG, Yang SH. **Effects of acupuncture on exercise-induced muscle soreness and serum creatine kinase activity**. *Am J Chin Med*. 1999; 27(3-4): 299-305.
- Cleak MJ and Eston RogerG, **Muscle soreness, swelling, stiffness and strength loss after intense eccentric exercise**. *Br J Sp med*. 1992; 26(4), 267-72.
- Thompson D, Bailey D.M. **Prolonged vitamin C supplementation and recovery from eccentric exercise**. *Eur J Appl Physiol*. 2004; 92: 133-38.
- Thompson D, Williams C. **Post exercise vitamin C supplementation and recovery from demanding exercise**. *Eur J Appl Physiol*. 2003; 89: 393-400.
- Thompson D. Williams C. **Muscle soreness and damage parameters after prolonged intermittent shuttle-running following acute vitamin C supplementation**. *Int Sport Med*. 2001; 22(1): 68-75.

- Rahmani-nia, Talebi E, Ebrahim NB. **Effect of two Regimes of vitamin C on delayed onset muscle soreness.** Journal of movement sciences and Sport. No 1. 2007: 1 -5.
- Sellwood KL, Brukner P, Williams D, Nicol A, Hinman R. **Ice-water immersion and delayed-onset muscle soreness: a randomised controlled trial.** J Sports Med 2007; 41(6): 392-7
- Vaile JM, Gill ND, Blazeovich AJ. **The effect of contrast water Theray on symptoms of delayed onset muscle soreness.** J Strength Cond Res. 2007; 21(3): 697-702.
- Vaile J, Halson S, Gill N, Dawson B. **effect of hydrotherapy on the sing and symptoms of delayed onset muscle soreness.** Eur J Appl Physiol.2008;103(1): 121-2.
- Mcardle WD. **Exercise physiology.** 6th. USA, Lippincott William & Wilkins. 549 – 553.
- Zainuddin Z, Newton M, Sacco P, Nosaka K. **Effect of massage on Delayed onset muscle soreness, Swelling and recovery of muscle function.** Journal of Athletic. 2005; 40(3): 174-80.