

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ ผลของการออกกำลังกายแบบโยคะต่ออาการปวดคอและไหล่
ในพนักงานสำนักงานที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์

ผู้เขียน นางสาวรัตนา มูลคำ

ปริญญา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลอาชีวอนามัย)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วีระพร	ศุทธากรณ์	อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นงศ์คราญ	วิเศษกุล	อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

บทคัดย่อ

อาการปวดคอและไหล่เป็นปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการทำงานที่พบมากที่สุด และส่งผลกระทบต่อการทำงานและการทำหน้าที่ในชีวิตประจำวันในพนักงานสำนักงานที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์ การออกกำลังกายแบบโยคะอาจช่วยลดอาการปวดคอและไหล่ การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบโยคะต่ออาการปวดคอและไหล่ในพนักงานสำนักงานที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์ ดำเนินการศึกษาระหว่างเดือนมีนาคม ถึงเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2556 กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานสำนักงานที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์ ในนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือ จังหวัดลำพูน คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนด และสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 26 ราย ซึ่งมีความคล้ายคลึงกันตามลักษณะที่กำหนด คือ เพศ อายุ ลักษณะและสภาพการทำงาน และคะแนนอาการปวดคอและไหล่ โดยกลุ่มทดลองได้รับความรู้เกี่ยวกับอาการปวดคอและไหล่ และร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายแบบโยคะ 12 สัปดาห์ ขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับความรู้เกี่ยวกับอาการปวดคอและไหล่ และไม่เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายแบบโยคะ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) เครื่องมือที่ใช้ดำเนินการวิจัย ได้แก่ คู่มือการให้ความรู้เกี่ยวกับอาการปวดคอและไหล่ และคู่มือการออกกำลังกายแบบโยคะ และ 2) เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล ลักษณะและสภาพการทำงาน และแบบ

ประเมินระดับความเจ็บปวด วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา สถิติทดสอบไคสแควร์ สถิติทดสอบค่าทีชนิด 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน สถิติแมนวิทนีช्यू และสถิติพรีดแมน

ผลการวิจัยมีดังนี้

1. ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองที่ออกกำลังแบบโยคะมีคะแนนเฉลี่ยอาการปวดคอและไหล่ น้อยกว่าก่อนปฏิบัติการออกกำลังกายแบบ โยคะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

2. ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองที่ออกกำลังแบบโยคะมีคะแนนเฉลี่ยอาการปวดคอและไหล่ น้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมการออกกำลังแบบโยคะ สามารถลดอาการปวดคอและไหล่ได้ ในพนักงานสำนักงานที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์ ดังนั้นควรส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายแบบโยคะอย่างสม่ำเสมอในพนักงานสำนักงานที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และเพิ่มความสามารถในการทำงานได้ดีขึ้น

Thesis Title Effect of Yoga Exercise on Neck and Shoulder Pain Among Computer Using Office Staff

Author Miss Rattana Munkham

Degree Master of Nursing Science (Occupational Health Nursing)

Thesis Advisory Committee

Assistant Professor Dr. Weeraporn Sutthakorn Advisor

Assistant Professor Dr. Nongkran Viseskul Co-advisor

ABSTRACT

Neck and shoulder pain is the most common occupational health problem affecting work and daily life function among computer office workers. Yoga may reduce neck and shoulder pain.

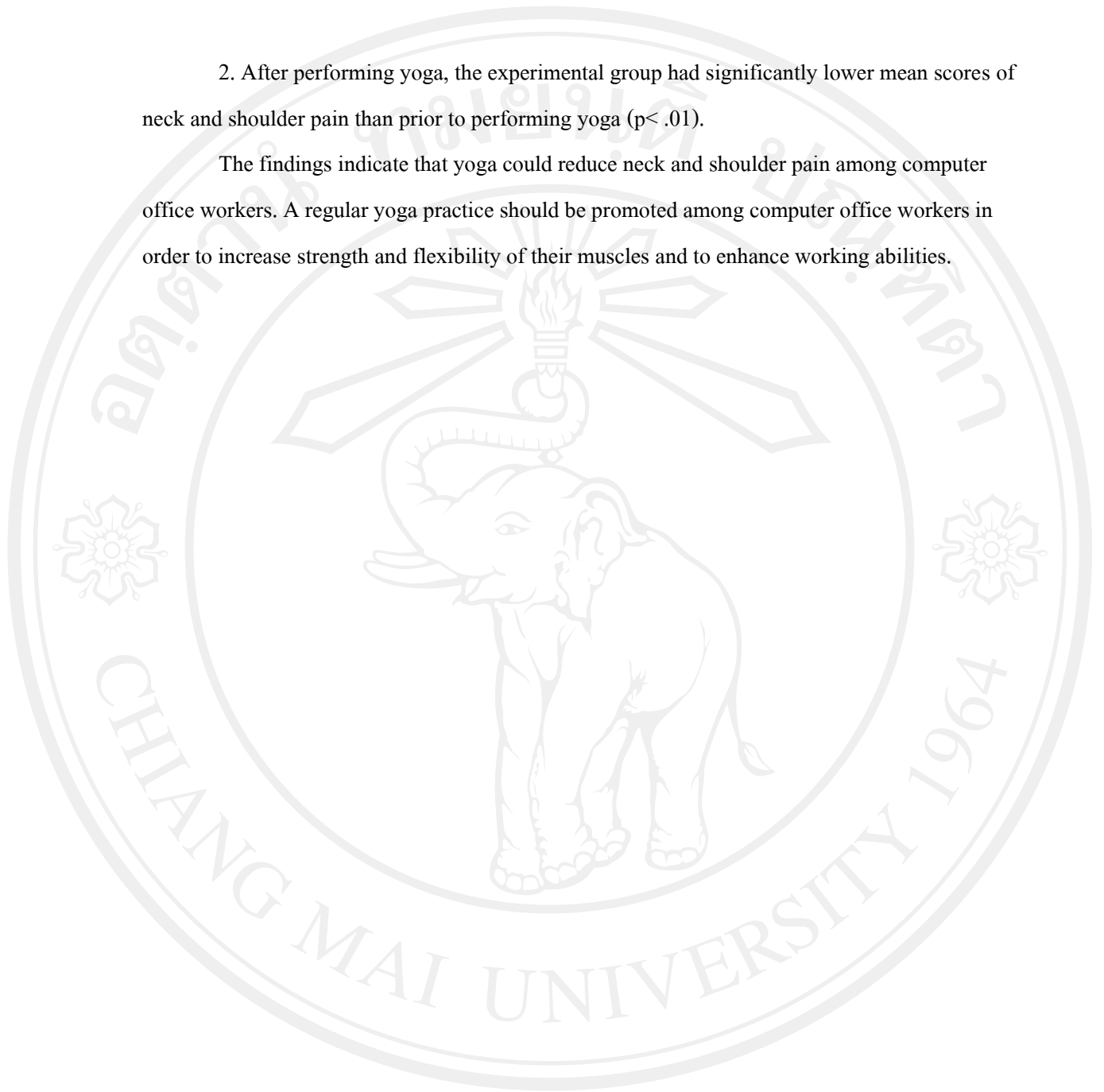
This quasi-experimental study was designed to examine the effect of yoga on neck and shoulder pain among computer office workers. The study was undertaken from March to May 2013. The sample included computer office workers in Northern Industrial Estate in Lumphun province, selected by purposive sampling based on the study eligibility criteria. The participants were randomly assigned to either an experimental or control group with twenty-six in each group. Both groups were similar in terms of gender, age, working conditions, and neck and shoulder pain score. The experimental group was given health education on neck and shoulder pain and performed yoga for twelve weeks; whereas, the control group did not receive health education nor yoga. The research instruments included: 1) intervention instruments such as a manual of neck and shoulder pain information and manual for yoga, and 2) data collection instruments including an interview form on personal data and working conditions, and visual rating scales for neck and shoulder pain. Data were analyzed using descriptive statistics, chi-square, the Mann-Whitney U test, the independent t-test, and the Friedman test.

The results of study were as follows:

1. After performing yoga, the experimental group had significantly lower mean scores of neck and shoulder pain than the control group ($p < .01$); and

2. After performing yoga, the experimental group had significantly lower mean scores of neck and shoulder pain than prior to performing yoga ($p < .01$).

The findings indicate that yoga could reduce neck and shoulder pain among computer office workers. A regular yoga practice should be promoted among computer office workers in order to increase strength and flexibility of their muscles and to enhance working abilities.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved