

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) ชนิด 2 กลุ่ม โดยมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง (two group pre-post test design) เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบโยคะต่ออาการปวดคอและไหล่ในพนักงานที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์ ระหว่างเดือน มีนาคม ถึงพฤษภาคม พ.ศ. 2556 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นพนักงานที่ทำงานหน้าคอมพิวเตอร์ ในนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือ จังหวัดลำพูน จำนวน 52 ราย โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 26 ราย กลุ่มควบคุม 26 ราย ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติ อายุตั้งแต่ 18-60 ปี ทำงานในส่วนของพนักงานที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์ และมีประสบการณ์ทำงานอย่างน้อย 1 ปี มีอาการปวดต้นคอและไหล่ ประเมินโดยใช้มาตรวัดความเจ็บปวดแบบมาตรวัดความเจ็บปวดแบบเส้นตรง (visual rating scales: VAS) มีระดับคะแนน 4 ขึ้นไป ไม่มีประวัติหรือข้อห้ามจากแพทย์ในการออกกำลังกายด้วยโยคะ ซึ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความคล้ายคลึงกันด้านข้อมูลส่วนบุคคล ลักษณะและสภาพการทำงาน นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติในด้านคะแนนเฉลี่ยอาการปวดคอและไหล่

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ คู่มือการให้ความรู้เกี่ยวกับอาการปวดคอและไหล่เมื่อทำงานกับคอมพิวเตอร์ คู่มือการออกกำลังกายแบบโยคะ แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล ลักษณะและสภาพการทำงาน และแบบประเมินอาการปวดคอและไหล่ ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยนำเนื้อหาไปตรวจสอบความตรงของเนื้อหา และความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน หลังได้ข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะมาพิจารณาปรับปรุง แก้ไขเนื้อหาให้มีความเหมาะสม

ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูล โดยกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพ รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล ลักษณะและสภาพการทำงาน แบบประเมินอาการปวดคอและไหล่ ส่วนกลุ่มทดลอง ได้รับความรู้ โดยการบรรยายและการอภิปรายกลุ่มเกี่ยวกับอาการปวดคอและไหล่จากการทำงานกับคอมพิวเตอร์ สาเหตุหรือปัจจัยเสี่ยงของการเกิดอาการปวดคอและ

ไหล่จากการทำงาน ผลกระทบ และแนวทางการดูแลเมื่อเกิดอาการปวดคอและไหล่ และมอบคู่มือการออกกำลังกายแบบโยคะให้กับกลุ่มทดลองโดยใช้สถานที่โรงเรียน นครเชียงใหม่ ลำพูนบริหารใช้เวลาประมาณ 50 นาที หลังจากนั้นให้ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายแบบโยคะสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ใช้เวลาในการปฏิบัติครั้งละ 30 นาที ปฏิบัติติดต่อกันจนครบจำนวน 12 สัปดาห์โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำการออกกำลังกายแบบโยคะให้กับกลุ่มตัวอย่างตลอดระยะเวลา 12 สัปดาห์ อีกทั้งพูดให้กำลังใจ สอบถามปัญหา อุปสรรคและร่วมกันแก้ไขปัญหา ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลเข้าทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้แบบประเมินอาการปวดคอและไหล่ในสัปดาห์ที่ 6 สัปดาห์ที่ 8 สัปดาห์ที่ 10 และสัปดาห์ที่ 12 โดยระหว่างการดำเนินการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองบางคนไม่สามารถมาออกกำลังกายแบบโยคะตามกำหนดคือ จันทร์ พุธ และศุกร์ ผู้วิจัยจึงเพิ่มวันการออกกำลังกายโดยผู้วิจัยจะนำการออกกำลังกายแบบโยคะทุกวันจันทร์ถึงศุกร์ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถเลือกวันมาออกกำลังกายได้ครบ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้กลุ่มทดลองทั้ง 26 รายสามารถออกกำลังกายครบ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่าพนักงานสำนักงานที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์ในกลุ่มทดลองที่ได้รับการออกกำลังกายแบบโยคะอย่างต่อเนื่อง 12 สัปดาห์ มีคะแนนเฉลี่ยอาการปวดคอและไหล่ น้อยกว่าก่อนได้รับการออกกำลังกายแบบโยคะอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

ผลการศึกษาี้ควรนำไปใช้ประโยชน์ด้านการปฏิบัติการพยาบาลอาชีวอนามัย โดยการส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายแบบโยคะ ในกลุ่มพนักงานสำนักงานที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์ ซึ่งเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถปฏิบัติได้ง่ายและไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย ในการบำบัดดูแลผู้ที่มีอาการปวดคอและไหล่จากการทำงาน เพื่อลดอาการปวด แต่อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายแบบโยคะที่ให้ผลดีต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นจึงควรคำนึงถึงกิจกรรมที่ช่วยสร้างแรงจูงใจหรือกิจกรรมที่กระตุ้นให้มีการออกกำลังกายโดยการยืดกล้ามเนื้ออย่างถูกต้องและต่อเนื่องร่วมด้วย อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของระบบโครงร่างกล้ามเนื้อเป็นการแก้ไขที่ปลายเหตุ ควรมีการจัดการแก้ไขที่ต้นเหตุ โดยคำนึงถึงการปรับปรุงทางด้านสิ่งแวดล้อมการทำงานให้มีความเหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งสิ่งแวดล้อมทางด้านการยศาสตร์

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบโยคะต่อสมรรถภาพทางกายและการลดการใช้ยาแก้ปวด
2. ควรมีการศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบโยคะโดยใช้การวัดทางปรนัยเพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงของระดับ Neurotransmitter หลังการได้รับการออกกำลังกายแบบโยคะ