

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลของโปรแกรมโรงเรียนปวดหลังต่ออาการปวดหลังส่วนล่างและความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ของเกษตรกรชาวนา
ผู้เขียน	นางพัชรินทร์ น้อยสุวรรณ
ปริญญา	พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลอาชีวอนามัย)
คณะกรรมการที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีระพร สุทธากรณ์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก อาจารย์ ดร.วันเพ็ญ ทรงคำ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

บทคัดย่อ

อาการปวดหลังส่วนล่างเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญในกลุ่มเกษตรกรชาวนา ส่งผลกระทบต่อการทำงานและการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน โปรแกรมโรงเรียนปวดหลังได้รับการยอมรับว่าสามารถช่วยลดอาการปวดหลังส่วนล่างและเพิ่มความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมโรงเรียนปวดหลังต่ออาการปวดหลังส่วนล่างและความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ของเกษตรกรชาวนา ในเขตอำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 64 ราย ดำเนินการทดลองตั้งแต่เดือนธันวาคม พ.ศ. 2557 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2558 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนด และสุ่มเข้ากลุ่มทดลอง 31 ราย และกลุ่มควบคุม 33 ราย ทั้งสองกลุ่มมีความคล้ายคลึงกันในส่วนของคุณสมบัติและอายุ โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมโรงเรียนปวดหลัง ประกอบด้วย การให้ความรู้เกี่ยวกับอาการปวดหลังส่วนล่าง และการฝึกปฏิบัติท่าทางที่เหมาะสมในชีวิตประจำวันและการทำงาน การออกกำลังกาย และการจัดการอาการปวดหลังด้วยตนเอง ในขณะที่กลุ่มควบคุมปฏิบัติงานตามปกติ เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบประเมินอาการปวดหลังส่วนล่าง และแบบวัดภาวะจำกัดความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่จากภาวะปวดหลังส่วนล่าง ซึ่งเป็นแบบประเมินมาตรฐาน ทดสอบความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคได้เท่ากับ 0.80 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติเชิงอนุมาน

ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอาการปวดหลังส่วนล่างน้อยกว่าก่อนการทดลอง และมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ดีกว่าก่อนการทดลองในสัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 12 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอาการปวดหลังส่วนล่างน้อยกว่ากลุ่มควบคุม และมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ ดีกว่ากลุ่มควบคุมในสัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 12 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) ผลการศึกษาชี้ให้เห็นประสิทธิผลของโปรแกรมโรงเรียนปวดหลังต่อการลดอาการปวดหลังส่วนล่าง และเพิ่มความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ของเกษตรกรชาวนา พยาบาล อาชีวอนามัยรวมทั้งบุคลากรด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้อง ควรส่งเสริมให้มีการจัดโปรแกรมโรงเรียนปวดหลังในกลุ่มเกษตรกรชาวนาที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่ออาการปวดหลังส่วนล่าง เพื่อให้เกิดคุณภาพชีวิตการทำงานที่ดี



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Thesis Title	Effects of Back School Program on Low Back Pain and Functional Status in Rice Farmers		
Author	Mrs. Patcharin Noisuwan		
Degree	Master of Nursing Science (Occupational Health Nursing)		
Advisory Committee	Assistant Professor Dr. Weeraporn Sutthakorn	Advisor	
	Lecturer Dr. Wanpen Songkham	Co-advisor	

ABSTRACT

Low back pain is an important health problem among rice farmers affecting their work and daily life functioning. A back school program is widely accepted as treatment as it help to reduce low back pain and improve functional status. The purpose of this quasi-experimental research was to examine the effects of a back school program on low back pain and functional status among 64 rice farmers in Hang Dong District, Chiang Mai Province. The study was implemented between December 2014 and February 2015. The study samples were selected by purposive sampling based on certain criteria and were randomly assigned into 31 experimental and 33 control groups. Both groups were similar in terms of gender and age. The experimental group had received a back school program consisting of an educational session on low back pain, a practice session about proper postures in daily and working life, back stabilization exercises, and self-management for low back pain. The control group worked as usual. Data collecting instruments included the Numeric Rating Scale and the Modified Oswestry Low Back Pain Disability Questionnaire (Modified ODQ). These tools are standardized and were tested for reliability which obtained Cronbach's alpha coefficient and yielded a value of 0.80. Data were analyzed by using descriptive statistics and inferential statistics.

The major results showed that, after the experiment, the experimental group had statistically significantly lower mean scores of low back pain than before the experiment as well as higher mean scores of functional status at week 6 and 12 ($p < .001$). When comparing between groups, the experimental group had statistically significantly lower mean scores of low back pain and higher mean scores of functional status than the control group at week 6 and 12 ($p < .001$). These results indicate the effectiveness of back school programs on reducing low back pain and improving functional status among rice farmers. Thus, occupational and environmental health nurses and related health care personnel should promote back school programs among rice farmers who are at risk of low back pain in order to help them obtain quality of working life.

The seal of Chiang Mai University is a circular emblem. In the center is an elephant facing left, with a traditional Thai torch (phra phung) on its back. Above the elephant is a five-pointed star. The seal is surrounded by a circular border containing the university's name in Thai script at the top and 'CHIANG MAI UNIVERSITY 1964' in English at the bottom, separated by two floral motifs.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved