

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาการปวดหลังส่วนล่างที่มีสาเหตุเกี่ยวข้องเนื่องจากการทำงานเป็นปัญหาด้านอาชีวอนามัยที่พบบ่อยมากในแรงงานทั่วโลก โดยพบร้อยละ 37 ของการเจ็บป่วยด้วยกลุ่มอาการผิดปกติระบบโครงร่างและกล้ามเนื้อทั้งหมด ซึ่งจากการจัดลำดับความเสี่ยงต่ออาการปวดหลังส่วนล่างในกลุ่มอาชีพต่างๆ พบว่าอาชีพเกษตรกรรมมีความเสี่ยงต่ออาการปวดหลังส่วนล่างในระดับสูง (Punnett et al., 2005) โดยเฉพาะในกลุ่มเกษตรกรชาวนาซึ่งเป็นอาชีพที่ทำงานหนัก และมีความเครียดทางร่างกายสูงจากการการทำงานทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง (Holmberg, Thelin, Stiernström, & Svardsudd, 2004) ดังการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับอัตราความชุกของกลุ่มอาการผิดปกติระบบโครงร่างและกล้ามเนื้อโดยเฉลี่ยในกลุ่มเกษตรกรชาวนาระหว่างปี ค.ศ. 1990-2009 พบสูงถึงร้อยละ 47.8 (Osborne et al., 2012a) โดยเกษตรกรชาวนาในกลุ่มประเทศที่พัฒนาแล้ว เช่น สวีเดน ไอร์แลนด์ พบอัตราความชุกอยู่ในช่วง ร้อยละ 37-47 (Holmberg, Stiernstrom, Thelin, & Svardsudd, 2002; Osborne et al., 2010) ส่วนเกษตรกรชาวนาในกลุ่มประเทศที่กำลังพัฒนา เช่น ในจีเรีย และไทย พบอัตราความชุกเพิ่มขึ้น โดยพบอยู่ในช่วง ร้อยละ 56.2-72.4 (Fabunmi, Aba, & Odunaiya, 2005; Taechasubamorn, Nopkesorn, & Pannarunothai, 2011) จากสถิติดังกล่าวที่มสุขภาพจึงต้องให้ความสำคัญต่อการป้องกันและลดความเสี่ยงต่อการเกิดอาการปวดหลังส่วนล่างซึ่งส่งผลกระทบต่อทั้งด้านสุขภาพและเศรษฐกิจ

อาการปวดหลังส่วนล่างส่งผลกระทบต่อทั้งด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ และเศรษฐกิจของการทำงาน (Shaw, van der Windt, Main, Loisel, & Linton, 2009) อาการปวดทำให้เคลื่อนไหวร่างกายลำบากเกิดความบกพร่องในการทำหน้าที่ของหลังทำให้เพิ่มข้อจำกัดหรือขาดความสามารถในการ ปฏิบัติหน้าที่ (วิญญู กัมมรทิพย์, 2554) อาการปวดหลังส่วนล่างเรื้อรังนำไปสู่การสูญเสียความสามารถในระยะยาวถ้าเป็นมากขึ้นอาจส่งผลให้เกิดความพิการ (Dupeyron et al., 2011) การศึกษาคนงานที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างทั่วโลกในปี ค.ศ. 2000 พบความสูญเสียปีสุขภาวะ (ปีสุขภาพดีที่สูญเสียจากความบกพร่องทางสุขภาพ) (Disability-Adjusted Life Years [DALYs]) 8.18 แสนปี (Punnett et al., 2005) มีรายงานการศึกษาที่สอดคล้องกันในกลุ่มเกษตรกรชาวนาประเทศในจีเรีย และไทยว่า อาการปวดหลังส่วนล่างส่งผลให้เกษตรกรชาวนามีความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ลดลง ร้อยละ 51.99 และร้อยละ 97.1

ตามลำดับ (Fabunmi et al., 2005; Taechasubamorn et al., 2011) นอกจากนี้การศึกษาในกลุ่มเกษตรกรรัฐโอไฮโอพบว่า เกษตรกรที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างต้องปรับกิจกรรมการทำงาน หยุดหรือเปลี่ยนงานมากกว่ากลุ่มอาชีพทั่วไปที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างถึง 8.42 เท่า และ 2.72 เท่า ตามลำดับ (Park, Sprince, Whitten, Burmeister, & Zwerling, 2001) ผู้ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างจะรู้สึกว่าตนเองต้องพึ่งพาและเป็นการระแ่บุคคลอื่นต้องจำกัดชีวิตอยู่แต่ในบ้านมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมลดลง ทำให้เกิดภาวะเครียดหรือซึมเศร้า (Preuper et al., 2008) สำหรับผลกระทบด้านเศรษฐกิจ คือ ค่าใช้จ่ายในระบบสุขภาพที่เพิ่มขึ้นจากค่ารักษาพยาบาลสูงและใช้เวลาในการรักษานาน (Katz, 2006) โดยในสหรัฐอเมริกาพบว่า ค่าใช้จ่ายในการรักษาอาการปวดหลังส่วนล่างเพิ่มขึ้นเกือบ 2 เท่าในช่วงระยะเวลา 7 ปี จาก 52,100 ล้านดอลลาร์สหรัฐในปี ค.ศ. 1997 เพิ่มขึ้นเป็น 102,000 ล้านดอลลาร์สหรัฐในปี ค.ศ. 2004 (Martin, Dayo, & Mirza, 2008) สอดคล้องกับกลุ่มประเทศอื่นๆ เช่น อังกฤษ เนเธอร์แลนด์ สวีเดน ออสเตรเลีย และญี่ปุ่น ที่พบว่า อาการปวดหลังส่วนล่างเป็น 1 ใน 10 อันดับโรคที่เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาสูงใกล้เคียงกับ โรคมะเร็ง โรคหัวใจ และโรคเบาหวาน (Dagenais, Caro, & Haldeman, 2008) การที่จะลดผลกระทบดังกล่าวข้างต้น จำเป็นต้องทราบสาเหตุของอาการปวดหลังส่วนล่างที่เกิดขึ้นในเกษตรกร

สาเหตุที่ทำให้เกษตรกรเกิดอาการปวดหลังส่วนล่างในสัดส่วนที่สูงเกิดจากการสัมผัสปัจจัยอันตรายจากสภาพแวดล้อมการทำงานและลักษณะการทำงาน โดยเฉพาะท่าทางการทำงานที่ไม่เหมาะสม (Kirkhorn, Richardson, & Banks, 2010) ดังการศึกษาในเกษตรกรของกลุ่มประเทศแถบอเมริกาเหนือ ยุโรป และออสเตรเลีย พบว่า เกษตรกรมีท่าทางการทำงานที่ไม่เหมาะสม ร้อยละ 69 (Lovelock & Cryer, 2009) โดยเฉพาะท่าก้ม โ้้ง (Fathallah, Miller, & Miles, 2008) เช่นเดียวกับเกษตรกรชาวนาในประเทศไทยมีการทำงานที่ต้องสัมผัสปัจจัยอันตรายดังกล่าวได้แก่ การก้ม โ้้ง บิด เอี้ยวตัว และการยกวัตถุหนัก (ภาณุเดช แสงสีด้า, 2548; Taechasubamorn et al., 2011) มีการศึกษาพบว่า คนงานที่มีการก้มหลังอย่างน้อย 60 องศา มากกว่าร้อยละ 5 ของชั่วโมงทำงานและก้มหลังอย่างน้อย 30 องศา มากกว่าร้อยละ 10 ของชั่วโมงทำงาน เพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดอาการปวดหลังส่วนล่างมากกว่าคนงานที่ไม่ได้ทำงานในท่าทางดังกล่าว 1.5 เท่า และ 1.3 เท่า ตามลำดับ (Hoogendoom et al., 2000) และพบว่า เกษตรกรที่มีท่าทางการทำงานที่ไม่เหมาะสมมีโอกาสเกิดอาการปวดหลังส่วนล่างมากกว่าคนงานทั่วไป 1.79 เท่า (Holmberg, Thelin, Stiernstrom, & Svardsudd, 2003) การก้มหลังนานๆ ทำให้เกิดแรงกระทำต่อโครงสร้างของหลังมากเกินไปจนทำให้เกิดการบาดเจ็บของเนื้อเยื่อ (Fathallah et al., 2008) และการก้มร่วมกับการบิดเอี้ยวตัวซ้ำๆ ทำให้กล้ามเนื้อเกิดความเมื่อยล้า ความอดทนของเนื้อเยื่อลดลงจนเกิดการบาดเจ็บสะสม (Kirkhorn & Richardson, 2006) อาการปวดเกิดจากมีการอักเสบรอบๆ บริเวณที่บาดเจ็บและมีการหลั่งสารที่กระตุ้นให้เกิดอาการปวด

(กิตติ จิระรัตนโพธิ์ชัย, 2554) โดยอาการปวดหลังส่วนล่างส่วนใหญ่เป็นชนิดเฉียบพลันซึ่งอาการมักจะดีขึ้นภายใน 2-3 สัปดาห์แต่ร้อยละ 73 จะมีการปวดซ้ำอย่างน้อย 1 ครั้งในเวลา 1 ปี และร้อยละ 5 จะพัฒนาเป็นอาการปวดหลังส่วนล่างชนิดเรื้อรัง (Koe, van Tulder, & Thomas, 2006) ดังนั้นการพิจารณาหาแนวทางการป้องกันและลดความเสี่ยงต่อการเกิดอาการปวดหลังส่วนล่างที่มีความเหมาะสมจึงมีความจำเป็น

แนวทางการป้องกันและลดความเสี่ยงต่อการเกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับปฐมภูมิ ระดับทุติยภูมิ และระดับตติยภูมิ (Bell & Burnett, 2009; Sesto, 2004) โดยการป้องกันระดับปฐมภูมิเริ่มตั้งแต่ยังไม่เกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง ส่วนการป้องกันระดับทุติยภูมิเป็นการตรวจวินิจฉัยให้ทราบตั้งแต่ในระยะแรกที่เริ่มมีอาการปวดหลังส่วนล่าง เพื่อให้การดูแลรักษาก่อนที่การดำเนินโรคจะถึงขั้นรุนแรง และการป้องกันระดับตติยภูมิเป็นการรักษาและฟื้นฟูสภาพผู้ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างเพื่อเป็นการลดภาวะแทรกซ้อน หรือความพิการที่เกิดจากอาการปวดหลังส่วนล่าง ในส่วนของการป้องกันระดับปฐมภูมิซึ่งต้องเริ่มตั้งแต่ยังไม่เกิดอาการปวดหลังส่วนล่างในเกษตรกรชาวนาเป็นไปได้อ่อนช้อยยาก (Sesto, 2004) ดังนั้นควรพิจารณาหาวิธีการป้องกันในระดับทุติยภูมิเพื่อป้องกันและลดผลกระทบจากอาการปวดหลังส่วนล่างในเกษตรกรชาวนาซึ่งมีหลายวิธี คือ การให้ความรู้เรื่องอาการปวดหลังส่วนล่าง การออกกำลังกาย การจัดการโดยใช้โปรแกรมด้านการยศาสตร์ การใช้กายอุปกรณ์เสริม และการใช้วิธีการผสมผสาน (Tveito, Hysing, & Eriksen, 2004) จากการทบทวนการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับประสิทธิผลของการป้องกันและดูแลรักษาอาการปวดหลังส่วนล่างวิธีการต่างๆพบว่า การให้ความรู้มีประสิทธิผลในการป้องกันและรักษาอาการปวดหลังส่วนล่างดีกว่าไม่ให้ความรู้ (Liddle, Gracey & Baxter, 2007) การให้ความรู้ที่มุ่งเน้นในเรื่องการเคลื่อนไหวร่างกายโดยอาศัยกลไกของร่างกายที่สมดุลเพียงอย่างเดียวไม่มีประสิทธิผลในการป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง (Demoulin et al., 2012) การออกกำลังกายพบว่า มีประสิทธิผลในการรักษาอาการปวดหลังส่วนล่างทั้งเฉียบพลันและเรื้อรัง (Hayden, van Tulder, Malmivaara, & Koes, 2005) ส่วนการใช้วิธีการผสมผสาน โดยการให้ความรู้ควบคู่กับการออกกำลังกาย พบว่า มีประสิทธิผลดีที่สุดต่อการลดอาการปวดหลังส่วนล่างและช่วยเพิ่มความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ โดยต้องมีการกระตุ้น สนับสนุน และติดตามเพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในการปฏิบัติ (Dupeyron et al., 2011) ซึ่งหนึ่งในการใช้วิธีการผสมผสานดังกล่าว คือ โปรแกรมโรงเรียนปวดหลัง

โปรแกรมโรงเรียนปวดหลัง เป็นกระบวนการให้ความรู้และฝึกทักษะอย่างเป็นระบบโดยการสอน สาธิต และการฝึกทักษะสำหรับผู้ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง โดยนักกายภาพบำบัด หรือบุคลากรด้านสุขภาพอื่นๆ (Brox et al., 2008) ซึ่งเป็นหนึ่งในวิธีการป้องกันระดับทุติยภูมิโดยใช้

วิธีการผสมผสาน เริ่มมีการพัฒนาโปรแกรมขึ้นที่ประเทศสวีเดนเมื่อปี ค.ศ. 1969 โดย ฟอ์เซล (Forsell, 1970, as cited in Heymans, van Tulder, Esmail, Bombardier, & Koes, 2005) ใช้ชื่อ “Swedish Back School” ต่อมาภายหลังได้มีการนำการออกกำลังกายมารวมเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมและพบว่า มีประสิทธิผลดีกว่าการให้ความรู้เพียงอย่างเดียว (Jackson & Klugerman, 1988; Klaber, Chase, Portek, & Ennis, 1986) องค์ประกอบของโปรแกรม ประกอบด้วย การให้ความรู้ และการฝึกทักษะ สาระหลักในการให้ความรู้ครอบคลุม โครงสร้างและการทำงานของหลัง กลไกการเกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง พยาธิสภาพ ปัจจัยเสี่ยง อาการปวดหลังส่วนล่าง และแนวทางการรักษา กลไกการเคลื่อนไหวของหลัง ท่าทางที่ถูกต้องในชีวิตประจำวันและการทำงาน และการออกกำลังกาย ส่วนการฝึกทักษะ ประกอบด้วย การฝึกปฏิบัติท่าทางที่ถูกต้อง การออกกำลังกาย และการจัดการอาการปวดหลังส่วนล่าง ด้วยตนเอง (Brox et al., 2008)

โปรแกรมโรงเรียนปวดหลังที่มีการให้ความรู้ร่วมกับการฝึกทักษะดังกล่าวข้างต้นมีประสิทธิผลต่อการลดอาการปวดหลังส่วนล่าง และเพิ่มความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ (Heymans et al., 2005) เนื่องจากการให้ความรู้ทำให้ผู้ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างมีทัศนคติที่ถูกต้องและเข้าใจวงจรของอาการปวดหลังส่วนล่าง นำไปสู่การเรียนรู้วิธีฟื้นฟูสมรรถภาพของหลัง หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ที่ทำให้เกิดอาการปวด (Kaplansky, Wei, & Reecer, 2006) การฝึกปฏิบัติในเรื่องท่าทางที่ถูกต้องเหมาะสมทั้งในชีวิตประจำวันและการทำงานช่วยสร้างความมั่นใจในการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยท่าทางที่ถูกต้องจะช่วยให้การเรียงตัวของแนวกระดูกสันหลังทำงานอย่างสมดุล ลดแรงกดที่กระทำต่อโครงสร้างหลังจึงช่วยลดอาการปวดหลังส่วนล่าง (กมลเนตร เจริญหงษ์ทอง, 2556; Dupeyron et al., 2011) นอกจากนี้การออกกำลังกายหลังที่เหมาะสมจะช่วยลดอาการปวดหลังและเสริมความแข็งแรง ทนทานของกล้ามเนื้อหลังทำให้เพิ่มความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ (Hayden et al., 2005) อีกทั้งการฝึกปฏิบัติการจัดการอาการปวดหลังส่วนล่างด้วยตนเอง ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างผู้ที่ประสบปัญหาจากอาการปวดหลังส่วนล่างแบบเดียวกันเกิดการเรียนรู้ และสร้างความมั่นใจในการดูแลสุขภาพหลังของตนเองมากขึ้น (Turner-Stokes et al., 2003)

โปรแกรมโรงเรียนปวดหลังมีประสิทธิผลต่อการลดอาการปวดและเพิ่มความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่โดยเฉพาะในกลุ่มคนทำงานที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างเรื้อรัง โดยให้ผลดีเมื่อติดตามผลระยะสั้น (ระยะเวลา 6 สัปดาห์ถึง 6 เดือน) (Heymans et al., 2005) ดังการศึกษาของ โซลมาซ และคณะ (Solmaz, Bonab, Naeini, & Rahmati, 2012) ที่ศึกษาในคนงานโรงงานอุปกรณ์ชิ้นส่วนรถยนต์ประเทศอิหร่าน โดยจัดโปรแกรมโรงเรียนปวดหลังแบบครบองค์ประกอบ ประเมินผลหลังจัดโปรแกรม 6 เดือน ผลการศึกษาในเชิงคุณภาพ พบว่า กลุ่มทดลองไม่มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยอาการปวดหลัง

ส่วนล่าง ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยอาการปวดหลังส่วนล่างเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมโรงเรียนปวดหลังสำหรับนักกีฬาคนน้ำหนักที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง ประเมินผลหลังจัดโปรแกรม 8 สัปดาห์ ผลการศึกษา ในเชิงคุณภาพ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีแนวโน้มของระดับคะแนนอาการปวดหลังส่วนล่างลดลง (Wangkrasae, 2009) นอกจากนี้การศึกษาของ ซาฮิน และคณะ (Sahin, Albayrak, Durmus, & Ugurlu, 2011) ที่พบว่า ภายหลังผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่างเรื้อรังได้เข้าร่วมโปรแกรมโรงเรียนปวดหลัง ทำการประเมินผลที่ 3 เดือน พบว่า กลุ่มทดลองมีอาการปวดหลังส่วนล่างลดลงและความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับการศึกษาในประเทศไทยมีการนำโปรแกรมโรงเรียนปวดหลังไปใช้ใน กลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง โรงพยาบาลแพร่ โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมเป็นเวลา 4 สัปดาห์ พบว่า สามารถลดอาการปวดหลังส่วนล่าง และเพิ่มความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (วัชรไชยแก้ว, ภัททิรา เวียงคำ, ปิยะรัตน์ สวนกุล, กานต์ชนิดา ไชยแก้ว, และ อาทิตย์ สิงห์คำ, 2553) สอดคล้องกับการศึกษาของ วิลรัตน์ โสมสิรินาค, ธารณี ชันชววิ, และ สหิมนต์ สกฤตไกรพิระ, 2554) ที่ศึกษาในผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง โรงพยาบาลกลาง ประเมินผลหลังจัดโปรแกรม 8 สัปดาห์ พบว่า คะแนนความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่มีแนวโน้มดีขึ้น จากการศึกษาดังกล่าว พบว่า โปรแกรมโรงเรียนปวดหลังมีประสิทธิภาพในการลดอาการปวดหลังส่วนล่างและเพิ่มความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้นชี้ให้เห็นว่าโปรแกรมโรงเรียนปวดหลังสามารถช่วยลดอาการปวดหลังส่วนล่าง และเพิ่มความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ทั้งในกลุ่มผู้ป่วยและคนทำงานทั่วไปที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง แต่ยังไม่พบการนำโปรแกรมโรงเรียนปวดหลังแบบครบทุกองค์ประกอบมาประยุกต์ใช้ในเกษตรกรชาวนาที่พบว่ามีอัตราความชุกของอาการปวดหลังส่วนล่างสูง พบเพียงการศึกษาของ ภาณุเดช แสงสีคำ (2548) ที่ทำการศึกษาเบื้องต้นเพื่อลดอาการปวดหลังของเกษตรกรที่ศึกษาชาวนาใน 3 ตำบลของอำเภอรอนดง จังหวัดสงขลา โดยการฝึกอบรมวิธีการยก กระสอบข้าวที่ถูกวิธีโดยการย่อเข่า ผลการศึกษาพบว่าหลังจากกลุ่มตัวอย่างมีท่าทางการยกที่ถูกวิธี ส่งผลให้ความล้าของกล้ามเนื้อหลังลดลง การศึกษาดังกล่าวมีเพียงการฝึกอบรมวิธีการยก และไม่มีกลุ่มเปรียบเทียบ มีรายงานการศึกษาที่พบว่า การนำโปรแกรมโรงเรียนปวดหลังมาใช้โดยไม่ครบทุกองค์ประกอบ เช่น ขาดการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายทำให้ไม่มีประสิทธิภาพต่อการลดอาการปวด และเพิ่มความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ ดังการศึกษาของ โกลด์บาย และคณะ (Goldby, Moore, Doust, & Trew, 2006) ซึ่งกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมโรงเรียนปวดหลังแบบครบทุกองค์ประกอบ โดยมีการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย และกลุ่มควบคุมได้รับโปรแกรมโรงเรียนปวดหลังแต่ขาดการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย ประเมินผลหลังจัดโปรแกรม 3 เดือน พบว่า กลุ่มทดลองมีอาการปวดหลัง

ส่วนล่างลดลงและความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม ดังนั้น ผู้ทำการศึกษาในฐานะเป็นพยาบาลอาชีวอนามัย ซึ่งมีบทบาทในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพแก่คนวัยทำงาน จึงเห็นความสำคัญที่จะทำการศึกษาผลของโปรแกรมโรงเรียนปวดหลังต่ออาการปวดหลังส่วนล่างและความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ของเกษตรกรชาวนาโดยการนำโปรแกรมโรงเรียนปวดหลังมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับเกษตรกรชาวนาที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง ประกอบด้วย การให้ความรู้ และการฝึกทักษะ เกี่ยวกับ ท่าทางที่ถูกต้อง การออกกำลังกาย และการจัดการอาการปวดหลังส่วนล่างด้วยตนเอง ซึ่งการปฏิบัติตามโปรแกรมโรงเรียนปวดหลังดังกล่าวจะส่งผลให้เกษตรกรชาวนามีสุขภาพดี สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยอาการปวดหลังส่วนล่าง ระหว่างกลุ่มทดลองภายหลังได้รับโปรแกรมโรงเรียนปวดหลังและกลุ่มควบคุมภายหลังได้รับการดูแลตามปกติ
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยอาการปวดหลังส่วนล่าง ในกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับโปรแกรมโรงเรียนปวดหลังและในกลุ่มควบคุมก่อนและหลังได้รับการดูแลตามปกติ
3. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ ระหว่างกลุ่มทดลองภายหลังได้รับโปรแกรมโรงเรียนปวดหลังและกลุ่มควบคุมภายหลังได้รับการดูแลตามปกติ
4. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ ในกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับโปรแกรมโรงเรียนปวดหลัง และในกลุ่มควบคุมก่อนและหลังได้รับการดูแลตามปกติ

สมมติฐานการวิจัย

1. ภายหลังได้รับโปรแกรมโรงเรียนปวดหลังกลุ่มทดลองมีอาการปวดหลังส่วนล่างน้อยกว่ากลุ่มควบคุมภายหลังได้รับการดูแลตามปกติ
2. ภายหลังได้รับโปรแกรมโรงเรียนปวดหลังกลุ่มทดลองมีอาการปวดหลังส่วนล่างน้อยกว่าก่อนได้รับโปรแกรมโรงเรียนปวดหลัง
3. ภายหลังได้รับโปรแกรมโรงเรียนปวดหลังกลุ่มทดลองมีความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ดีกว่า กลุ่มควบคุมภายหลังได้รับการดูแลตามปกติ
4. ภายหลังได้รับโปรแกรมโรงเรียนปวดหลังกลุ่มทดลองมีความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ดีกว่า ก่อนได้รับโปรแกรมโรงเรียนปวดหลัง

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) มีรูปแบบของการวิจัยแบบสองกลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง (pretest and posttest designs with a comparison group) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรม โรงเรียนปวดหลังต่ออาการปวดหลังส่วนล่างและความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ของเกษตรกรชาวนา ระยะเวลาดำเนินการวิจัย ตั้งแต่เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2557 ถึง กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2558 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นผู้ประกอบอาชีพเกษตรกรชาวนา ในเขตอำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 64 ราย โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 31 ราย กลุ่มควบคุม 33 ราย

นิยามศัพท์

โปรแกรมโรงเรียนปวดหลัง หมายถึง กระบวนการให้ความรู้และการฝึกทักษะอย่างเป็นระบบ เพื่อกระตุ้นให้เกิดการปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับอาการปวดหลังส่วนล่างของเกษตรกรชาวนา ประกอบด้วย การให้ความรู้ และการฝึกทักษะ สารหลักของความรู้ที่ประกอบไปด้วย กายวิภาคศาสตร์ของหลัง กลไกการเคลื่อนไหวของหลัง กลไกการเกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง ปัจจัยเสี่ยง อาการปวดหลังส่วนล่าง ผลกระทบ และแนวทางการดูแลตนเองเมื่อเกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง ทำการทำงานและอิริยาบถในชีวิตประจำวันที่ถูกต้อง เหมาะสม และการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความมั่นคงของกระดูกสันหลังส่วนเอว สื่อที่ใช้ ประกอบด้วย ภาพนิ่ง วิดีทัศน์ แบบจำลองกระดูกสันหลัง คู่มือความรู้เกี่ยวกับอาการปวดหลังส่วนล่างและแนวทางการดูแลรักษา และคู่มือการออกกำลังกายสำหรับผู้ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง ส่วนการฝึกทักษะ ประกอบด้วย การฝึกปฏิบัติท่าทางที่ถูกต้องเหมาะสมทั้งในชีวิตประจำวันและการทำงาน การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความมั่นคงของกระดูกสันหลังส่วนเอว และการจัดการอาการปวดหลังส่วนล่างด้วยตนเอง โดยวิธีการบรรยาย อภิปรายกลุ่ม การสาธิต สาธิตย้อนกลับ และติดตามให้คำปรึกษา โดยจัดกิจกรรมกลุ่ม 2 ครั้ง ห่างกัน 1 สัปดาห์ ใช้เวลารวม 3 ชั่วโมง จากนั้นติดตามเพื่อกระตุ้นให้มีการปฏิบัติตามโปรแกรมโรงเรียนปวดหลังอย่างต่อเนื่อง โดยการเยี่ยมบ้านกลุ่มตัวอย่างทุกรายสัปดาห์ละ 1 ครั้ง จนถึงสิ้นสุดโปรแกรมโรงเรียนปวดหลัง ใช้ระยะเวลาทั้งสิ้น 12 สัปดาห์

อาการปวดหลังส่วนล่าง หมายถึง การรับรู้ของเกษตรกรชาวนาต่อความปวดหรือความรู้สึกไม่สุขสบายที่จำกัดอยู่เฉพาะหลังและบั้นเอวส่วนล่าง ระหว่างกระดูกซี่โครงซี่สุดท้ายจนถึงบริเวณก้นข้อย (gluteal folds) หรือตั้งแต่กระดูกสันหลังบริเวณเอวลำดับที่ 1 จนถึงกระดูกกระเบนเหน็บลำดับที่ 1 (L1-S1) และรวมถึงอาการปวดหลังร่วมกับอาการปวดขา ซึ่งอาจมีอาการปวดเป็นพักๆ หรือ

ตลอดเวลา มีระดับความปวดที่แตกต่างกัน ประเมินโดยใช้รูปโครงสร้างคนในการระบุตำแหน่งที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างให้เกิดความชัดเจน และแบบประเมินระดับอาการปวดหลังส่วนล่าง โดยใช้มาตรวัดความปวดแบบตัวเลข 11 ช่อง (numerical rating scale 11 boxes [NRS]) ของ เดานี่ และคณะ (Downie et al., 1978)

ความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ หมายถึง ศักยภาพของบุคคลในการประกอบภารกิจต่างๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวันในภาวะที่มีข้อจำกัด รวมถึง การทำกิจวัตรประจำวัน การทำงาน และงานอดิเรก ประเมินได้จาก แบบวัดภาวะจำกัดความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่จากภาวะปวดหลังส่วนล่าง (Modified Oswestry Low Back Pain Disability Questionnaire [Modified ODQ]) ฉบับภาษาไทยที่แปลโดย ประเสริฐ สกุลศรีประเสริฐ และคณะ (Sakulsriprasert, Vachalathiti, Vongsirinavarat, & Kantasorn, 2006) โดยค่าคะแนนต่ำ แสดงว่า ผู้ถูกประเมินมีภาวะจำกัดความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่เล็กน้อย หรือมีความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่มาก

เกษตรกรชาวนา หมายถึง ผู้ที่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมปลูกข้าวหรือทำนาเป็นหลักในทั้ง 4 ขั้นตอนได้แก่ ขั้นตอนการเตรียมดิน ขั้นตอนการปลูก ขั้นตอนการบำรุงรักษาและขั้นตอนการเก็บเกี่ยว ในเขตพื้นที่อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved