

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) ชนิด 2 กลุ่ม โดยมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง (two groups pre test-post test design) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมโรงเรียนปอดหลังต่ออาการปวดหลังส่วนล่างและความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ของเกษตรกรชาวนา ในเขตอำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย ตั้งแต่เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2557 ถึง กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2558 กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 64 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 31 คนได้รับโปรแกรมโรงเรียนปอดหลัง และกลุ่มควบคุมจำนวน 33 คน ได้รับการดูแลตามปกติ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย โปรแกรมโรงเรียนปอดหลัง คู่มือความรู้เกี่ยวกับอาการปวดหลังส่วนล่างและแนวทางการดูแลรักษา และการออกกำลังกายสำหรับผู้ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล ลักษณะและสภาพการทำงานที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม แบบประเมินอาการปวดหลังส่วนล่าง แบบวัดภาวะจำกัดความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่จากภาวะปวดหลังส่วนล่าง ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาและความเหมาะสมของภาษาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ภายหลังปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ได้ทดลองใช้กับเกษตรกรชาวนาที่มีลักษณะคล้ายคลึงกลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 ราย เพื่อประเมินความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติก่อนนำไปใช้จริงในการวิจัย ส่วนแบบประเมินอาการปวดหลังส่วนล่าง และแบบวัดภาวะจำกัดความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่จากภาวะปวดหลังส่วนล่าง นำไปทดสอบกับเกษตรกรชาวนาที่มีลักษณะคล้ายคลึงกลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 ราย และตรวจสอบความเชื่อมั่นได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 1 และ 0.80 ตามลำดับ

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพร้อมกัน โดยใช้ระยะเวลาทั้งหมด 12 สัปดาห์ โดยในกลุ่มควบคุมผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่างในสัปดาห์ที่ 1 เพื่อรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคล ลักษณะและสภาพการทำงาน ผู้ช่วยผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบประเมินอาการปวดหลังส่วนล่าง แบบวัดภาวะจำกัดความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่จากภาวะปวดหลังส่วนล่าง กลุ่มควบคุมจะได้รับคู่มือความรู้เกี่ยวกับอาการปวดหลังส่วนล่างและแนวทางการดูแลรักษา และคู่มือการออกกำลังกาย

สำหรับผู้ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง พร้อมรับคำแนะนำจากผู้วิจัย จากนั้นในสัปดาห์ที่ 2-11 ดำเนินชีวิตประจำวันและทำงานตามปกติ โดยในสัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 12 ผู้ช่วยผู้วิจัยทำการรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบประเมินอาการปวดหลังส่วนล่าง และแบบวัดภาวะจำกัดความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่จากภาวะปวดหลังส่วนล่าง

สำหรับกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยพบทั้งหมด 13 ครั้ง ในระยะเวลา 12 สัปดาห์ โดยสัปดาห์ที่ 1 เป็นการรวบรวมข้อมูลโดยผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยเช่นเดียวกับกลุ่มควบคุม จากนั้นจัดกิจกรรมกลุ่มตามโปรแกรมโรงเรียนปวดหลัง จำนวน 2 ครั้ง ห่างกัน 1 สัปดาห์ โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มย่อยจำนวน 2 กลุ่มๆ ละ 17 คน การจัดกิจกรรมครั้งที่ 1 ใช้เวลา 90 นาที เป็นการบรรยาย ให้ความรู้เกี่ยวกับ กายวิภาคศาสตร์ของหลัง สาเหตุ และกลไกการเกิดอาการปวดหลัง อาการ ผลกระทบ และแนวทางการดูแลตนเอง กลไกการเคลื่อนไหวของหลัง ใช้เวลาประมาณ 25 นาที สื่อที่ใช้ในการสอนคือ ภาพนิ่ง วิดีทัศน์ แบบจำลองกระดูกสันหลัง คู่มือความรู้เกี่ยวกับอาการปวดหลังส่วนล่างและแนวทางการดูแลรักษา และการออกกำลังกายสำหรับผู้ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง จากนั้นฝึกปฏิบัติท่าทางที่ถูกต้องในชีวิตประจำวันและการทำงาน ใช้เวลาประมาณ 15 นาทีและการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความมั่นคงให้กระดูกสันหลังส่วนเอว จำนวน 8 ท่า ใช้เวลาประมาณ 40 นาที โดยการสาธิตและการสาธิตย้อนกลับ กลุ่มทดลองนำกิจกรรมการออกกำลังกายไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องที่บ้านทุกวันอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 20 นาที สอนการบันทึกการออกกำลังกายและการบันทึกการใช้ยาแก้ปวด และมอบคู่มือเพื่อนำกลับไปทบทวนที่บ้าน ส่วนกิจกรรมครั้งที่ 2 ใช้ระยะเวลา 60 นาที ทบทวนความรู้และการปฏิบัติ เกี่ยวกับ ท่าทางที่ถูกต้องและการออกกำลังกาย ใช้เวลาประมาณ 20 นาที และฝึกทักษะในการจัดการอาการปวดหลังส่วนล่างด้วยตนเอง โดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่านการอภิปรายกลุ่ม ใช้เวลาประมาณ 25 นาที สำหรับการเข้าพบครั้งที่ 4-13 เป็นการติดตามเยี่ยมบ้านกลุ่มตัวอย่างรายบุคคลสัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวม 10 ครั้ง เพื่อกระตุ้นให้ปฏิบัติตามโปรแกรมโรงเรียนปวดหลังอย่างต่อเนื่อง โดยการสอบถามปัญหา อุปสรรค และร่วมกันแก้ไขปัญหาดังกล่าว ติดตามผลการบันทึกการออกกำลังกาย และบันทึกการใช้ยาแก้ปวด โดยในสัปดาห์ที่ 6 และ 12 ผู้ช่วยผู้วิจัยทำการรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบประเมินอาการปวดหลังส่วนล่าง และแบบวัดภาวะจำกัดความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่จากภาวะปวดหลังส่วนล่าง

ในระหว่างการรวบรวมข้อมูลมีกลุ่มตัวอย่างออกจากการวิจัย จำนวน 4 ราย รายแรกปวดไหล่ซ้ายและข้อมือข้างซ้าย ได้รับการรักษาด้วยยาแก้ปวด และยาแก้อักเสบ รายที่ 2 อุบัติเหตุรถจักรยานยนต์ล้มบาดเจ็บตะโพกและหลัง ได้รับการรักษาที่โรงพยาบาลและอยู่ในช่วงพักฟื้น รายที่ 3 ขอดอนตัวออกจากการวิจัยเนื่องจากย้ายที่อยู่ และรายที่ 4 โรคกระเพาะอาหารทะลุ เข้ารับการผ่าตัด

และอยู่ในช่วงพักฟื้น จึงเหลือกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 64 รายเป็นกลุ่มทดลอง 31 ราย และกลุ่มควบคุม 33 ราย ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอาการปวดหลังส่วนล่างน้อยกว่าก่อนการทดลอง และมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ดีกว่าก่อนการทดลอง ในสัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 12 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอาการปวดหลังส่วนล่างน้อยกว่ากลุ่มควบคุม และมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ ดีกว่ากลุ่มควบคุมในสัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 12 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ด้านการปฏิบัติการพยาบาลอาชีวอนามัย โดยการส่งเสริมให้ทีมสุขภาพมีการจัดโปรแกรมโรงเรียนปวดหลังให้กับเกษตรกรชาวนา โดยสามารถนำเครื่องมือที่ได้จากงานวิจัยครั้งนี้ไปใช้ในการจัดโปรแกรม ได้แก่ แผนการจัดโปรแกรมโรงเรียนปวดหลัง คู่มือความรู้เกี่ยวกับอาการปวดหลังส่วนล่างและแนวทางการดูแลรักษา คู่มือการออกกำลังกายสำหรับผู้ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง แบบบันทึกการใช้ยาแก้ปวด และแบบบันทึกการออกกำลังกาย แต่อย่างไรก็ตามการปฏิบัติตามโปรแกรม โดยเฉพาะการออกกำลังกายให้ได้ผลดีควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นจึงควรคำนึงถึงกิจกรรมที่ช่วยสร้างแรงจูงใจเพื่อที่จะกระตุ้นให้มีการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและต่อเนื่องร่วมด้วย ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาใช้วิธีการสอน สาธิต และฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายโดยผู้ศึกษาเอง รวมทั้งการติดตามความก้าวหน้าของการปฏิบัติ การพูด ให้กำลังใจ การติดตามเยี่ยมบ้านทุกสัปดาห์ เพื่อให้คำปรึกษา สอบถามปัญหาและอุปสรรค รวมทั้งหาทางแก้ไข ซึ่งผู้ที่น่าไปใช้ควรปรับให้เหมาะสมกับบริบทของเกษตรกรชาวนาในแต่ละพื้นที่

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาเกี่ยวกับผลของโปรแกรมโรงเรียนปวดหลังต่ออาการปวดหลังส่วนล่างและความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ของเกษตรกรชาวนา โดยติดตามผลในระยะยาว
2. ควรทำการศึกษาเกี่ยวกับผลของโปรแกรมโรงเรียนปวดหลังต่ออาการปวดหลังส่วนล่างและความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ของเกษตรกรชาวนา โดยติดตามเรื่องค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาลที่เกี่ยวข้องกับอาการปวดหลังส่วนล่างร่วมด้วย เพื่อใช้พิจารณาวิเคราะห์ต้นทุนและประสิทธิผลของการจัดโปรแกรมโรงเรียนปวดหลัง (Cost-Effectiveness)