

หัวข้อการค้นคว้าแบบอิสระ ผลของการพัฒนาศักยภาพการดูแลตนเองและป้องกันอาการปวด
หลังส่วนล่างในกลุ่มเกษตรกรบ้านทุ่งกล้วย
ตำบลบ้านเอื้อม อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

ผู้เขียน นายกริชชากร บุตรพิชัย

ปริญญา สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

อาจารย์ที่ปรึกษา ผศ. ดร. ทพ. ทรงวุฒิ ดวงรัตนพันธ์

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ของการศึกษาคือ 1. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเจ็บปวดหลังส่วนล่าง 2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความรู้เรื่องการดูแลตนเองและป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง 3. เพื่อเปรียบเทียบระดับการปฏิบัติตนในเรื่องการดูแลตนเองและป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง โดยเทียบระหว่างก่อนและหลัง ที่กลุ่มตัวอย่างได้รับการพัฒนาศักยภาพในการดูแลตนเองและป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง

ดำเนินการศึกษาแบบกึ่งทดลองกลุ่มเดียววัดก่อนหลัง ระหว่างเดือน ต.ค.- ธ.ค. 2558 กลุ่มตัวอย่างเป็นเกษตรกรที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างในพื้นที่บ้านทุ่งกล้วย ต.บ้านเอื้อม อ.เมือง จ. ลำปาง คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติ และสุ่มเข้าอบรม 105 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประเภทที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ดำเนินการศึกษา (ประกอบด้วย คู่มือความรู้เกี่ยวกับกายวิภาค พยาธิวิทยา และสาเหตุของอาการปวดหลังส่วนล่าง, ทำท่างานในการทำวัตรประจำวันและการทำงานที่ถูกต้อง) ประเภทที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล (มี 4 ชุด ประกอบด้วย ชุดที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและอาการปวดหลังส่วนล่าง, ชุดที่ 2 แบบประเมินระดับความเจ็บปวดฯ, ชุดที่ 3 แบบประเมินความรู้ฯ และชุดที่ 4 แบบประเมินการปฏิบัติตนฯ) ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน สำหรับเครื่องมือประเภทที่ 2 แบบสอบถามชุดที่ 1, 3 และ 4 ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา 0.91 ,0.85 และ 0.89 ตามลำดับ และทดสอบความเชื่อมั่นในชุดเดียวกันได้ค่าเท่ากับ 0.70, 0.72 และ 0.75 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา สถิติพรีดแมน(Friedman) การ

ทดสอบโดยอันดับที่และเครื่องหมายของวิลคอกสัน(Wilcoxon Matched-Paired Signed-Rank Test) และสถิติทดสอบไคสแควร์ (Chi-Square)

ผลการศึกษาพบว่าระยะเวลาในการศึกษาที่ต่างกัน (ก่อนและหลังการอบรม) จะมีระดับความเจ็บปวดหลังส่วนล่าง, ระดับความรู้ และระดับการปฏิบัติตนเรื่องการดูแลตนเองและป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างที่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การพัฒนาศักยภาพการดูแลตนเองและป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง สามารถลดอาการปวดหลังส่วนล่างในกลุ่มเกษตรกรชุมชนบ้านทุ่งกล้วยได้อย่างมีประสิทธิภาพ



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Independent Study Title Effect of Capacity Building on Self-care and Prevention of Low Back Pain Among Farmers in Baan Thungkluy Village, Baan Auam Sub-district, Meuang District, Lampang Province

Author Mr.Kritchagron Bootpichai

Degree Master of Public Health

Advisor Asst. Prof. Dr. Songvuth Tuongratanaphan

ABSTRACT

The purposes of this study were 1) to compare the level of the low back pain, 2) to compare the level of self-care and prevention of the low back pain, and 3) to compare the behavior of the self-care and the prevention of low back pain. There had been the prior measurement before the sample group went to the training about the potential's development in self-care and prevention the low back pain and there was the after training's measurement which brought the comparison.

The study was the quasi-experimental research from one sample group and there were the prior and the later measurements from October to December 2015. The sample group consisted of the farmers suffering from the low back pain who lived in Baan Thungkluy Village, Baan Auam Sub-district, Meuang District, Lampang Province. They were selected from the specific qualification and 105 farmers were chosen for participating in the training. The tools of this study consisted of 1) the tools for study (the manual about the anatomy, the pathology, and the cause of the low back pain. It also included the correct gesture in daily life and work.) 2) The tools for collecting the data (4 kinds of questionnaires; the first one was for asking the personnel information and the symptom of the low back pain, the second one was for evaluating the level of the pain, the third one was for evaluating the knowledge about the disease, and the forth one was for evaluating the behavior to take care themselves. All questionnaires were verified the content by 3 experts.

Regarding the second tool, from the first, third, and forth questionnaires, the content validity index were 0.91, 0.85, and 0.89 respectively. And the reliability of each questionnaire consisted of 0.70, 0.72, and 0.75 respectively. The data was then analyzed by using the descriptive statistics, Friedman, Wilcoxon Matched-Paired Signed-Rank test, and chi-Square.

The study found that the difference periods of study (before and after doing the study) significantly affected the level of the low back pain, the level of knowledge and the level of the self-care and the prevention of the low back pain as 0.05. This study has shown that the potential development of the self-care and the prevention of the low back pain could effectively decline the low back pain in the sample group.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved