



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

ภาพกิจกรรม

ก่อนการอบรม



ภาพแสดงการเกี่ยวข้าวและมัดข้าวของเกษตรกรกลุ่มตัวอย่าง



ภาพแสดงการมัดข้าวของเกษตรกรกลุ่มตัวอย่าง

ก่อนการอบรม



ภาพแสดงการเกี่ยวข้าวและมัดข้าวของเกษตรกรกลุ่มตัวอย่าง



ภาพแสดงการเกี่ยวข้าวของเกษตรกรกลุ่มตัวอย่าง

ขณะเข้าร่วมอบรม



ภาพแสดงการทำท่ากายบริหารของเกษตรกรกลุ่มตัวอย่าง



ภาพแสดงการทำท่ากายบริหารของเกษตรกรกลุ่มตัวอย่าง

ขณะเข้าร่วมอบรม



ภาพแสดงการฟังบรรยายให้ความรู้ของเกษตรกรกลุ่มตัวอย่าง



ภาพแสดงการฝึกปฏิบัติหลังจากฟังบรรยายให้ความรู้ของเกษตรกรกลุ่มตัวอย่าง

ขณะเข้าร่วมอบรม



ภาพแสดงการอธิบายแบบสอบถามต่างๆซึ่งให้กลุ่มตัวอย่างทำ



ภาพแสดงการตอบแบบสอบถามและประเมินผลของกลุ่มตัวอย่าง

ติดตามผลหลังการอบรม



ภาพแสดงการอธิบายแบบสอบถามและประเมินผลที่ใช้วัดผลหลังการอบรม 1,6 และ 12 สัปดาห์



ภาพแสดงการตอบแบบสอบถามและประเมินผลที่ใช้วัดผลหลังการอบรม 1,6 และ 12 สัปดาห์

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

เครื่องมือประเภทที่ 1
เครื่องมือที่ใช้ดำเนินการศึกษา

- ส่วนที่ 1) คู่มือความรู้เกี่ยวกับกายวิภาค และพยาธิวิทยาของอาการปวดหลังส่วนล่าง
(หน้า 71 ถึง หน้า 72)
- ส่วนที่ 2) คู่มือความรู้เกี่ยวกับสาเหตุของอาการปวดหลังส่วนล่าง (หน้า 72 ถึง หน้า 74)
- ส่วนที่ 3) คู่มือความรู้เกี่ยวกับท่าทางต่างๆ ในการทำกิจวัตรประจำวัน ท่าทางการทำงานที่ถูกต้อง
(หน้า 75 ถึง หน้า 79)
- ส่วนที่ 4) คู่มือความรู้เกี่ยวกับท่ากายบริหารเพื่อป้องกันการปวดหลังส่วนล่าง
(หน้า 80 ถึง หน้า 82)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

คู่มือพัฒนาศักยภาพการดูแลตนเองและป้องกันอาการปวดหลัง ส่วนล่าง สำหรับเกษตรกร



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved
โดย

นายกริชชากร บุตรพิชัย
แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ
สถานิอนามัยเฉลิมพระเกียรติฯ บ้านทุ่งกล้วย
ต.บ้านเอื้อม อ.เมือง จ.ลำปาง

คู่มือฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการค้นคว้าแบบอิสระ “ผลของการพัฒนาศักยภาพ การดูแลตนเองและป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง ในกลุ่มเกษตรกร บ้านทุ่งกล้วย ตำบลบ้านเอื้อม อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง”

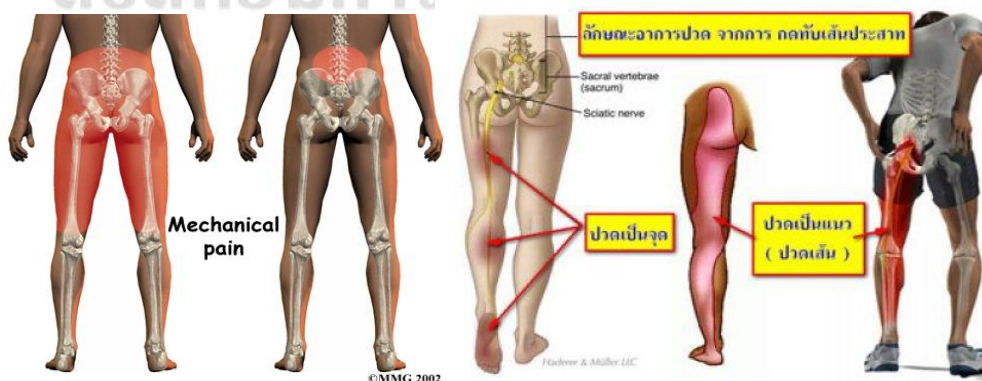
ส่วนที่ 1) กายวิภาค และพยาธิวิทยาของอาการปวดหลังส่วนล่าง

อาการปวดหลังส่วนล่างคือ อาการปวดที่จำกัดเฉพาะที่หลังและบั้นเอวส่วนล่าง บางครั้งอาจมีอาการปวดหลังร้าวลงสะโพกไปจนถึงขาซึ่งอาจปวดเป็นพักๆ หรือตลอดเวลา(ชวีช์ ประสารทฤทธา, 2548)



(คลินิกกายภาพบำบัดเฟิร์สฟิสิโอ, 2555)

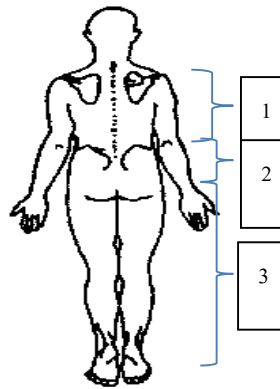
รูปที่ 1 แสดงบริเวณที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง



(พนมกร ดิษฐสุวรรณ, 2551)

รูปที่ 2 แสดงตำแหน่งของอาการปวดหลังส่วนล่าง

กล่าวโดยสรุป คือ



(งานแพทย์แผนไทย จังหวัดมหาสารคาม, 2555)

รูปที่ 3 แสดงตำแหน่งของอาการปวดหลังส่วนล่างโดยสรุป

ตำแหน่งที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างแบ่งเป็นออกเป็น 3 ตำแหน่งดังรูปที่ 3

- ตำแหน่งที่ 1 ปวดหลัง
- ตำแหน่งที่ 2 ปวดบั้นเอวส่วนล่าง
- ตำแหน่งที่ 3 ปวดขา

ส่วนที่ 2) สาเหตุของอาการปวดหลังส่วนล่าง

2.1 อิริยาบถการใช้ชีวิตประจำวันและท่าทางการทำงานที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งเป็นสาเหตุที่พบบ่อย

(สุรศักดิ์ ศรีสุข,2537)



(สุรศักดิ์ ศรีสุข,2537)

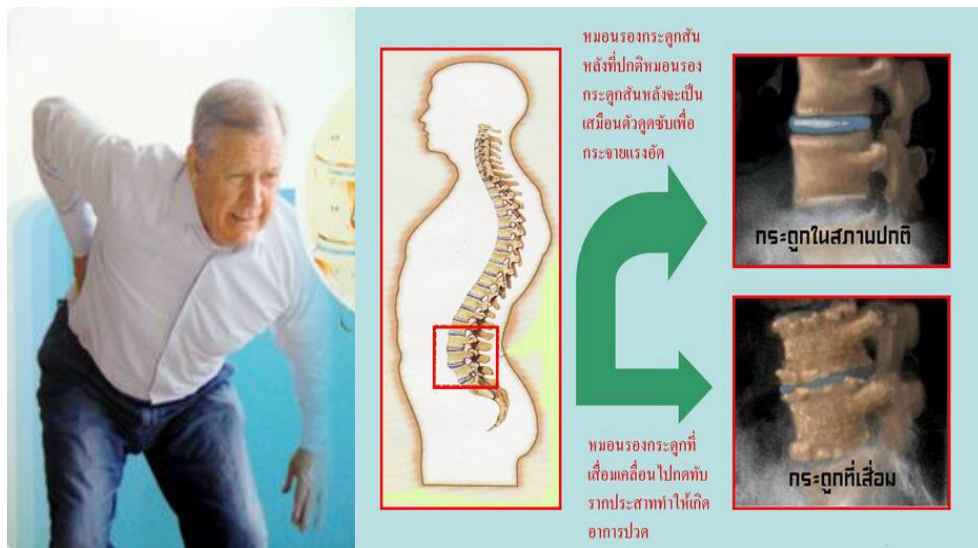


(สุรศักดิ์ ศรีสุข,2537)

รูปที่ 4 แสดงท่าการทำงานก้มๆเงยๆ
ซึ่งทำให้บริเวณกลางหลังส่วนล่าง(ตรง
บริเวณกระเบนเหน็บ)ใช้งานหนักมาก
เกินไปนำไปสู่อาการปวดได้

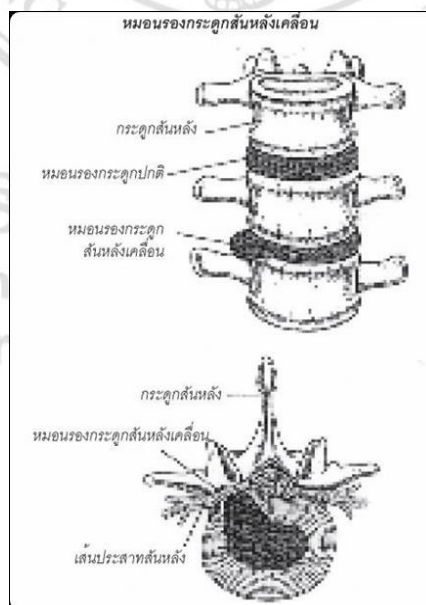
รูปที่ 5 แสดงท่าการดำนาที่ขนาส่วนใหญ่นำ
เป็นประจำซึ่งทำให้บริเวณกลางหลังส่วนล่าง
(ตรงบริเวณกระเบนเหน็บ)ใช้งานหนักมาก
เกินไปนำไปสู่

2.2 ภาวะเสื่อมของกระดูกสันหลัง พบได้บ่อยในผู้สูงอายุอาจทำให้เกิดอาการปวดร้าวลงขาไปจนถึงขาอ่อนแรง (ถาวร สุทธิยุทธ์, 2552)



รูปที่ 6 แสดงผู้สูงอายุที่มีภาวะเสื่อมของ

2.3 หมอนรองกระดูกสันหลังเคลื่อน เกิดจากการยกของหนักผิดท่าเป็นเวลานานหรือเกิดจากอุบัติเหตุกระดูกแตกบริเวณหลัง หรือเกิดจากการหกล้มกั้นกระดูก มักมีอาการปวดแบบเฉียบพลันและปวดร้าวลงขา(สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ, 2550)



(สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ, 2550)

รูปที่ 7 แสดงหมอนรองกระดูกสันหลัง

2.4 ภาวะความเครียด ความวิตกกังวล อาจส่งผลให้มีการเกร็งของกล้ามเนื้อหลังนำไปสู่อาการปวดหลังได้(สลิธร เทพตระการพร, 2553)



(กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2557)

รูปที่ 8 แสดงความเครียดจากการ

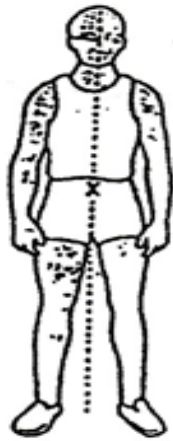
2.5 สาเหตุอื่นๆ ได้แก่ โรคไต โรคเกี่ยวกับมดลูกและรังไข่ ทำให้เกิดอาการปวดร้าวมาบริเวณหลังได้(สลิธร เทพตระการพร,2553)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 3) ทำทางต่างๆ ในการทำกิจวัตรประจำวัน ทำทางการทำงานที่ถูกต้อง

การทำกิจวัตรประจำวันหรือการทำงานด้วยท่าทางที่เหมาะสมจะช่วยให้แนวกระดูกสันหลังส่วนต่างๆ ทำงานร่วมกันได้อย่างสมดุลจึงช่วยลดแรงกดต่างๆ ที่กระทำต่อกระดูกและโครงสร้างหลังเพื่อป้องกันการบาดเจ็บได้(ธนินนิตยัสิทธิ์พันธ์, 2557)

3.1 ทำยืน



(มานพ ประภาษานนท์, 2546)

รูปที่ 9 ยืนตรง ออกผาย
ไหล่ผึ่ง



(มานพ ประภาษานนท์, 2546)

รูปที่ 10 หงายก้น
รองที่ขาข้างหนึ่งไว้



(มานพ ประภาษานนท์, 2546)

รูปที่ 11 ยืนพักขา 1 ข้าง คือ
เข่าตึงข้าง – หย่อนข้าง

3.2 ทำนั่ง



รูปที่ 12 ควรนั่งให้ชิดขอบในของ
เก้าอี้ (มีที่พนักแขน)



รูปที่ 13 หัวเข่าควรอยู่สูงกว่าระดับสะโพกเล็กน้อย
ควรมีเบาะรองเท้าหรือที่วางเท้าได้โต๊ะ

3.3 ทำนั่งขับรถ



(ศิรินท์ เมฆโหรา, 2553)

รูปที่ 14 นั่งให้แผ่นหลังแนบชิดเบาะ ปรับเอนเล็กน้อยพอพึงได้สบาย ขับระยะไกล พักทุกๆ 1-2 ชม. จะช่วยลดความเมื่อยล้า (ศิรินท์ เมฆโหรา, 2553)

3.4 ท่ายกของหรือการเก็บของจากพื้น



(ปรัชญา ศรีสว่าง, 2557 ; ธนินนิตยัสิทธิ์, 2557)

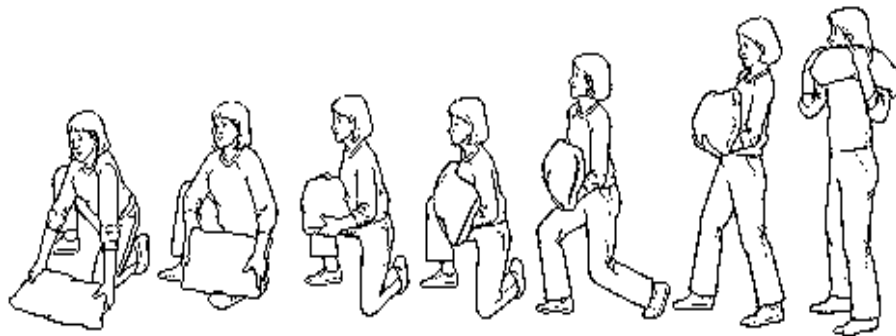
รูปที่ 15 ย่อเข่าลงยก โดยยืนหลังตรงขากางออกเล็กน้อยงอเข่าย่อตัวลงจนกระทั่งมาอยู่ในท่านั่งยองๆ แล้วค่อยๆ ลุกขึ้นด้วยกำลังขาโดยให้หลังตรงอยู่ตลอดเวลา (ปรัชญา ศรีสว่าง, 2557)



ผู้จัดการออนไลน์. (2557)

รูปที่ 16 การดำนา ต้องย่อเข่า เพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง

3.5 การแบกของ



(ปรัชญา ศรีสว่าง, 2557)

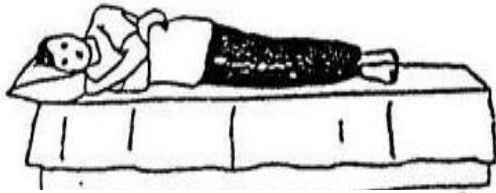
รูปที่ 17 ควรเอาของแบกขึ้นหัวไหล่และหลังต้องตรง ไม่เอาของไว้ข้างๆ ลำตัว(ปรัชญา ศรีสว่าง,



(ธนะรัตน์ บุญเรือง, 2542)

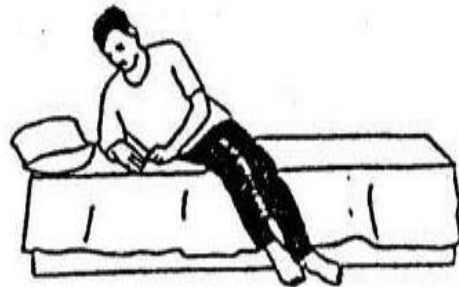
รูปที่ 18 การหิ้วของถ้ำของหนักมาก ควรแบ่งเป็นสองส่วนเท่าๆ กันแล้ว
หิ้วสองมือจะเกิดความสมดุล(ธนะรัตน์ บุญเรือง, 2542)

3.6 การลุกจากเตียง



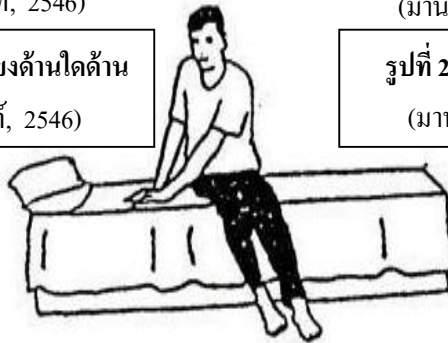
(มานพ ประภาษานนท์, 2546)

รูปที่ 19 ให้เลื่อนตัวมาชิดขอบเตียงด้านใดด้านหนึ่ง (มานพ ประภาษานนท์, 2546)



(มานพ ประภาษานนท์, 2546)

รูปที่ 20 ตะแคงตัว งอเข่า งอสะโพก (มานพ ประภาษานนท์, 2546)



(มานพ ประภาษานนท์, 2546)

รูปที่ 21 ใช้แขนดันตัวขึ้น แล้วห้อยขาลงข้างเตียง จากนั้นค่อยลุกขึ้นนั่ง (มานพ ประภาษานนท์, 2546)

3.7 การนอน



(อรนรินทร์ ขจรวงศ์วัฒนา, 2552)

รูปที่ 22 นอนหงายควรมีหมอนรองใต้



(อรนรินทร์ ขจรวงศ์วัฒนา, 2552)

รูปที่ 23 นอนตะแคงควรงอข้อเข่า
ข้างลำตัวเหยียดตรง ไม่บิดงอ

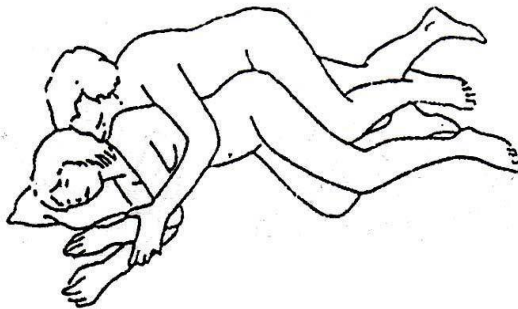
3.8 การไอหรือจาม



(มานพ ประภาษานนท์, 2546)

รูปที่ 24 ขณะยืนให้ย่อเข่าและเอนหลังพิงผนังเต็มที่

3.9 การมีเพศสัมพันธ์



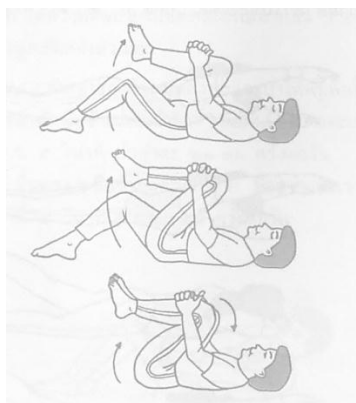
(มานพ ประภาษานนท์, 2546)

รูปที่ 24 ผู้ที่มีอาการปวดหลังอยู่ในท่านอนหงายงอเข่าอสะโพก
และอยู่ด้านล่างหรือท่านอนตะแคงงอเข่าและสะโพก

ส่วนที่ 4) ทำกายบริหารเพื่อป้องกันการปวดหลังส่วนล่าง (ควรทำอย่างน้อย 10 ครั้ง/วัน/ทำ)

4.1 ทำกอดเข่าชิดอก (สุรศักดิ์ ศรีสุข, 2537)

ประโยชน์ : เพื่อยืดกล้ามเนื้อ และเอ็นข้อต่อด้านหลังส่วนล่าง(ในกรณีที่ทำไม่ได้อาจใช้มือประสานกันใต้ข้อพับเข่า)

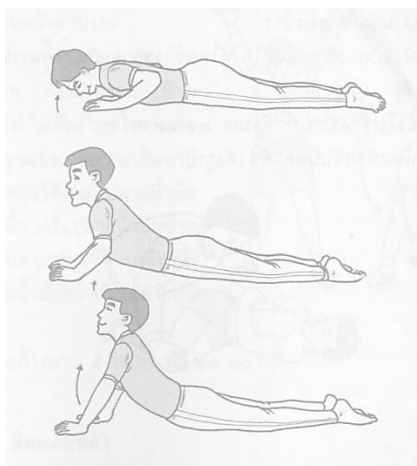


(สุรศักดิ์ ศรีสุข, 2537)

รูปที่ 25 แสดงทำกายบริหารเข่าชิดอก

4.2 ทำที่ 2 ท่านอนคว่ำ แอนหลัง(สุรศักดิ์ ศรีสุข, 2537)

ประโยชน์ : เพื่อยืดเอ็นข้อต่อด้านหน้า กระดูกสันหลัง



(สุรศักดิ์ ศรีสุข, 2537)

รูปที่ 25 แสดงทำกายบริหารนอนคว่ำ แอนหลัง

4.3ท่าที่3 ทำบิดลำตัว(สุรศักดิ์ ศรีสุข, 2537)

ประโยชน์ : เพื่อยืดเอ็นข้อต่อกระดูกสันหลัง



(สุรศักดิ์ ศรีสุข, 2537)

รูปที่ 26 แสดงท่ากายบริหารบิดลำตัว

4.4ท่าที่4 ทำนั่งโน้มตัว(สุรศักดิ์ ศรีสุข, 2537)

ประโยชน์ : เพื่อยืดกล้ามเนื้อและเอ็นข้อต่อด้านหลังส่วนกลาง (ในกรณีที่ทำไม่ได้อาจเหยียดขาทั้งสองข้างและโน้มตัวไปข้างหน้าเท่าที่ผู้ปฏิบัติจะสามารถทำได้)

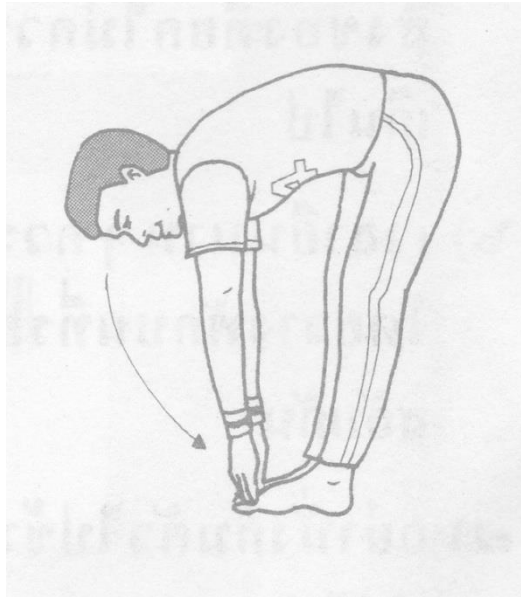


(สุรศักดิ์ ศรีสุข, 2537)

รูปที่ 27 แสดงท่ากายบริหารนั่งโน้มตัว

4.5 ท่าที่5 ทำยืนก้มตัว(สุรศักดิ์ ศรีสุข, 2537)

ประโยชน์ : เพื่อยืดกล้ามเนื้อและเอ็นข้อต่อด้านหลังส่วนบน

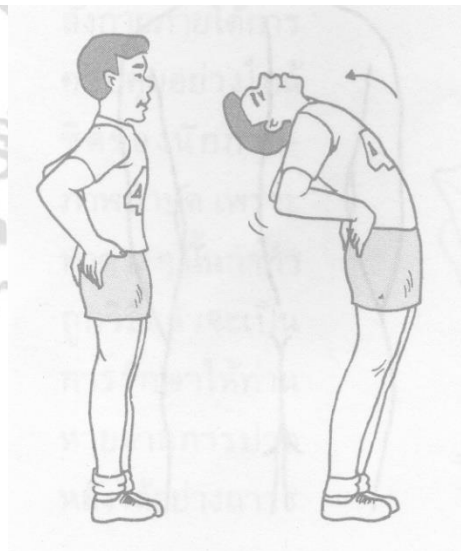


(สุรศักดิ์ ศรีสุข, 2537)

รูปที่ 28 แสดงท่ากายบริหารยืนก้มตัว

4.6ท่าที่6 ทำยืนแอ่นหลัง(สุรศักดิ์ ศรีสุข, 2537)

ประโยชน์ : เพื่อยืดเอ็นข้อต่อกระดูกสันหลังด้านหน้า



(สุรศักดิ์ ศรีสุข, 2537)

รูปที่ 29 แสดงท่ากายบริหารยืนแอ่นหลัง

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2557). แนวหลัก 2P ดูแลชวาวนา กรมสุขภาพจิตเผยซึมเศร้า 6 ราย. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา http://www.dmh.go.th/sty_lib/depression/view.asp?id=829(15 เมษายน 2558).
- คลินิกกายภาพบำบัดเฟิร์สฟิสิโอ. (2555). รู้หรือไม่ว่!! รักษาอาการเหล่านี้ทางกายภาพบำบัดได้. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.firstphysioclinic.com/tag/ปวดหลัง/> (6 เมษายน 2558).
- คีรินทร์ เมฆโหรา, คณะกายภาพบำบัดและวิทยาศาสตร์การ. (2553). ปวดหลัง... ขับรถจะปรับเบาะอย่างไรดีเคลื่อนไหวประยุกต์ มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร:นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่ : 347 มีนาคม 2553
- งานแพทย์แผนไทย จังหวัดมหาสารคาม. (2555). แบบบันทึกข้อมูลผู้มารับบริการด้านการแพทย์แผนไทย (OPD Card). [ระบบออนไลน์].แหล่งที่มา <http://mkho.moph.go.th/panthai/>(15 เมษายน 2557).
- จิระเดช ตุ้งคะเสริม. (2555). กระดูกสันหลังเสื่อม (Degenerative Disc Disease). [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา http://www.phyathai.com/medicalcenterdetail_article/10/396/PYT2/th (8 เมษายน 2557).
- ถาวร สุทธิยุทธ์. (2552). เรียนรู้ รู้กระดูกเสื่อม. พิมพ์ครั้งที่4, กรุงเทพฯ: อัมรินทร์สุขภาพ.
- ธนะรัตน์ บุญเรือง. (2542). ความผิดปกติของระบบกล้ามเนื้อและกระดูกโครงร่างของร่างกายส่วนบน ที่เกี่ยวกับการทำงาน.กรุงเทพฯ: เจ เอสเค การพิมพ์.
- ธนิสนิษฐ์ลีพันธ์, คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (2557). ปวดหลัง ป้องกันได้โดยปรับพฤติกรรม. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา<http://www.dailynews.co.th/article/250184/%ปวดหลัง%20ป้องกันได้โดยปรับพฤติกรรม>(13 เมษายน 2557).
- ธวัช ประสารทฤทธา. (2548). รอบรู้เรื่องปวดหลังและโรคหมอนรองกระดูกสันหลัง. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เรือนปัญญา
- ปรีชาญา ศรีสว่าง. (2557). การยศาสตร์. [ระบบออนไลน์].แหล่งที่มา <http://www.slideshare.net/prachayasriswang3/ppt-37182479> (15 เมษายน 2558).
- ผู้จัดการออนไลน์. (2557). “เก้าอี้รายุ” ทำควลป้วย 90 ดำนาในสนามฟุตบอล.[ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.manager.co.th/Entertainment/ViewNews.aspx?NewsID=9570000104242> (6 เมษายน 2558).

- พนมกร ดิษฐสุวรรณ. (2551). กระดูกทับเส้น หมอนรองกระดูกทับเส้น เป็นอย่างไร. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.bloggang.com/viewblog.php?id=cmu2807&date=28-07-2008&group=5&gblog=36> (6 เมษายน 2558).
- มานพ ประภาษานนท์. (2546). คู่มือปวดหลัง Backpain hand book. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไกล่หมอ
- สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. (2533). บทความเรื่อง ทุกข์ของชาวนาในบทกวีมณีพloydร้อยแสง. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://thnThai22799999.blogspot.com/2014/01/blog-post.html> (15 เมษายน 2558).
- สลิทธ เทพตระการพร. (2553). ผลกระทบต่อสุขภาพจากปัญหาการยศาสตร์: เอกสารการสอนชุดวิชาการยศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ. (2550). หมอนรองกระดูกเคลื่อน. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <https://www.doctor.or.th/article/detail/1249> (12 เมษายน 2558).
- สุรศักดิ์ ศรีสุข. (2537). ปวดหลัง. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- อรนรินทร์ ขจรวงศ์วัฒนา, โรงพยาบาลพุทธโสธรจังหวัดฉะเชิงเทรา. (2552). ปวดหลังจากกระดูกสันหลังแอ่น. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <https://www.gotoknow.org/posts/295226> (15 เมษายน 2558).

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เครื่องมือประเภทที่ 2
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

- ชุดที่ 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและอาการปวดหลังส่วนล่างของกลุ่มเกษตรกร
- ส่วนที่ 1) ข้อมูลส่วนบุคคลและลักษณะการทำงาน จำนวน 12 ข้อ
 (หน้า 86 ถึง หน้า 87)
- ส่วนที่ 2) ข้อมูลการรักษาอาการปวดหลังส่วนล่างจำนวน 2 ข้อ
 (หน้า 88)
- ชุดที่ 2) แบบประเมินระดับความเจ็บปวดของอาการปวดหลังส่วนล่างของกลุ่มเกษตรกร
- ส่วนที่ 1) แบบประเมินระดับความเจ็บปวดของอาการปวดหลังส่วนล่าง (หน้า 89)
- ส่วนที่ 2) แบบประเมินตำแหน่งที่มีอาการปวด(หน้า 89)
- ชุดที่ 3) แบบประเมินความรู้เรื่องการดูแลตนเองและป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างจำนวน 13 ข้อ (หน้า 90 ถึง หน้า 91)
- ชุดที่ 4) แบบประเมินการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองและป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างจำนวน 9 ข้อ (หน้า 92ถึง หน้า 94)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและอาการปวดหลังส่วนล่างของกลุ่มเกษตรกร

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลและลักษณะการทำงาน

คำชี้แจง โปรดเติมคำในช่องว่าง หรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด

ข้อความ	ข้อมูลตามความเป็นจริง
1. เพศ	☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ.....ปี	
3. น้ำหนัก.....กิโลกรัม	
4. ส่วนสูง.....เซนติเมตร	
5. สถานภาพสมรส	☐ โสด ☐ สมรส/คู่ ☐ หม้าย ☐ หย่า/แยกกันอยู่
6. ระดับการศึกษาสูงสุด	☐ ไม่ได้เรียนหนังสือ ☐ ประถมศึกษา ☐ มัธยมศึกษาตอนต้น ☐ มัธยมศึกษาตอนปลายหรือ ปวช. ☐ อนุปริญญา หรือ ปวส. ☐ ปริญญาตรี ☐ อื่น ๆ (ระบุ).....
7. รายได้เฉลี่ยของครอบครัว/เดือน	☐ น้อยกว่า 10,000 บาท ☐ 10,001 – 20,000 บาท ☐ 20,001 – 30,000 บาท ☐ ตั้งแต่ 30,001 บาทขึ้นไป

ข้อความ	ข้อมูลตามความเป็นจริง
8.จำนวนสมาชิกในครอบครัว	☐ 2 คน ☐ 3 - 4 คน ☐ 5คนขึ้นไป
9.ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่ (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)	☐ ไม่มี ☐ โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร ☐ นิ้วในไต/นิ้วในท่อไต/กรวยไตอักเสบ ☐ โรคหัวใจ ☐ ตับอ่อนอักเสบ ☐ ความดันโลหิตสูง ☐ เบาหวาน ☐ โรคกระดูกเอวเสื่อม ☐ โรคกระดูกพรุน ☐ โรคเกาต์ ☐ โรครูมาตอยด์ ☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....
10. ลักษณะการทำงานในอาชีพของท่าน (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)	☐ ก้ม-โค้งตัวไปด้านหน้าขณะทำงาน ☐ เอียงตัวไปด้านข้าง ด้านใดด้านหนึ่งขณะทำงาน ☐ บิดเอี้ยวตัวขณะทำงาน ☐ ออกแรงยกหรือดึงลากวัสดุ/สิ่งของที่มีน้ำหนักมากเกินกำลังในขณะทำงาน (ผู้หญิงเกิน 25 กิโลกรัม ผู้ชายเกิน 55 กิโลกรัม) ☐ นั่งทำงานหรือยืนทำงานติดต่อกันเป็นเวลานานเกิน 2 ชั่วโมง ☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....
11. ท่านประกอบอาชีพเกษตรกรเป็นระยะเวลา.....ปี.....เดือน	
12.ท่านประกอบอาชีพเสริมอื่นๆ หรือไม่ ☐ ไม่ทำ ☐ ทำโปรดระบุ.....	

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการรักษาอาการปวดหลังส่วนล่าง

ข้อความ	ข้อมูลตามความเป็นจริง
1.การรักษาอาการปวดหลังส่วนล่างเบื้องต้น เมื่อมีอาการ (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)	☐ รับประทานยาแก้ปวด ☐ รับประทานยาสมุนไพร ☐ ประคบร้อน/เย็น ☐ นวดไทย ☐ กายบริหาร ☐ อื่นๆโปรดระบุ.....
2.ขณะที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างท่าน สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้หรือไม่	☐ ทำได้ตามปกติ ☐ ทำได้เองบางกิจกรรม ☐ ทำไม่ได้เลย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ประเมินก่อนการอบรม และประเมินหลังการอบรม 1,6,12 สัปดาห์เลขที่แบบประเมิน.....

แบบประเมินระดับความเจ็บปวดของอาการปวดหลังส่วนล่างของกลุ่มเกษตรกร

คำชี้แจง

ให้ผู้เข้าร่วมการศึกษาประเมินระดับอาการปวดหลังส่วนล่าง และบันทึกข้อมูลแสดงอาการปวดหลังส่วนล่างตามแบบประเมินมาตรวัดความเจ็บปวดแบบ numeric rating scale:NRSจากนั้นบันทึกข้อมูล ในส่วนของบริเวณที่มีอาการปวดซึ่งจะแสดงในแผนภาพ รวมทั้งรายละเอียดของอาการปวดที่เกิดขึ้น

แบบประเมินแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบประเมินระดับความเจ็บปวดของอาการปวดหลังส่วนล่าง

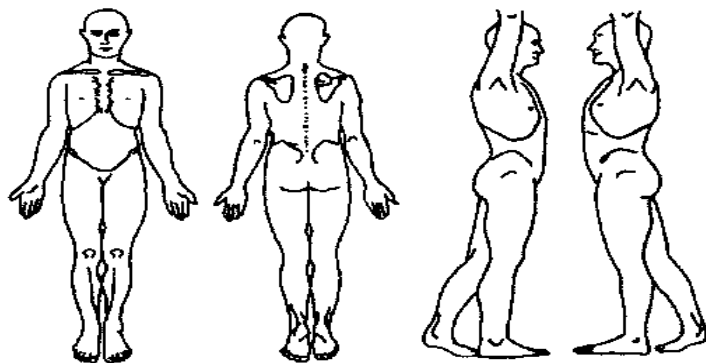
ขอให้ท่านบอกระดับอาการปวดหลังส่วนล่างของท่านในระยะเวลา.....สัปดาห์ที่ผ่านมา มีคะแนนตัวเลขเรียงระดับอาการปวดให้ท่านเลือกตั้งแต่ 0 ถึง 10 โดยระดับคะแนน 0 หมายถึง ไม่มีอาการปวดเลย จนถึงระดับคะแนน 10 หมายถึง ปวดมากที่สุด ดังรูปข้างล่าง ขอให้ท่านวงกลมตัวเลขคะแนนที่ตรงกับความรู้สึกเจ็บปวดหลังส่วนล่างของท่านมากที่สุด

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ไม่ปวด										ปวดมากที่สุด

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 2 แบบประเมินตำแหน่งที่มีอาการปวด

ให้เรเงาบริเวณที่มีอาการปวดพร้อมทั้งบอกลักษณะอาการปวด



รายละเอียดอาการปวดหลังส่วนล่าง

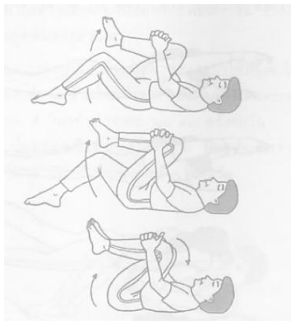
.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบประเมินความรู้เรื่องเรื่องการดูแลตนเองและป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง

คำชี้แจง แบบประเมินฉบับนี้ประกอบด้วยข้อความที่ต้องการทราบถึงความรู้ของผู้ป่วยโรคปวดหลังส่วนล่างโปรดเขียนเครื่องหมาย✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริง

ข้อ ที่	ความรู้	ถูก	ผิด	ไม่ ทราบ
1	อาการปวดหลังส่วนล่าง คือ อาการปวดที่จำกัดเฉพาะที่หลังและ บั้นเอวส่วนล่าง บางครั้งอาจปวดร้าวลงสะโพกไปจนถึงขา	✓		
2	อาการปวดหลังส่วนล่าง คือ อาการปวดทั่วบริเวณทั้งหลัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณสะบัก บางครั้งอาจปวดร้าวไปยังแขน		✓	
3	การทำงานก้มๆเงยๆ จะทำให้บริเวณกลางหลังส่วนล่าง(ตรง บริเวณกระเบนเหน็บ)ใช้งานหนักมากเกินไปจึงควรหลีกเลี่ยง	✓		
4	ท่าการดำน้ำที่ชันวาลส่วนใหญ่ทำเป็นประจำ จะทำให้บริเวณบ่า และหลังส่วนบนใช้งานหนักมากเกินไปจึงควรหลีกเลี่ยง		✓	
5	ภาวะเสื่อมของกระดูกสันหลัง พบได้บ่อยในผู้สูงอายุอาจทำให้ เกิดอาการปวดร้าวลงขาไปจนถึงขาอ่อนแรง	✓		
6	ภาวะความเครียด ความวิตกกังวล อาจส่งผลต่ออาการปวดหลัง	✓		
7	หมอนรองกระดูกสันหลังเคลื่อน เกิดจากการล้ากล้ามเนื้อกระแทกพื้น มักมีอาการปวดแบบเฉียบพลัน และปวดร้าวลงขา	✓		
8	การยืนพักขา ควรยืนพักขา 1 ข้าง คือ เข่าตึงข้าง – หย่อนข้าง 	✓		

ข้อที่	ความรู้	ถูก	ผิด	ไม่ทราบ
9	การยกของหนักให้ย่อเข่าลงยก โดยยืนหลังตรงขากางออก เล็กน้อยย่อเข่าย่อตัวลงจนกระทั่งมาอยู่ในท่านั่งของๆแล้วค่อยๆ ลุกขึ้นด้วยกำลังขาโดยให้หลังตรงอยู่ตลอดเวลา 	✓		
10	การดำน้ำต้องย่อเข่าเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง	✓		
11	การหิ้วของถ้ำของหนักมากควรหิ้วข้างใดข้างหนึ่ง สลับกันไปมา เพื่อจะได้เป็นการพักแ 		✓	
12	การนอนหงายควรมีหมอนรองได้เข่า และการนอนตะแคงควรถอดหมอนข้าง 	✓		
13	ท่ากายบริหารกอดเข่าชิดอก มีประโยชน์เพื่อยืดกล้ามเนื้อ และเอ็นข้อต่อด้านหลังส่วนล่าง 	✓		

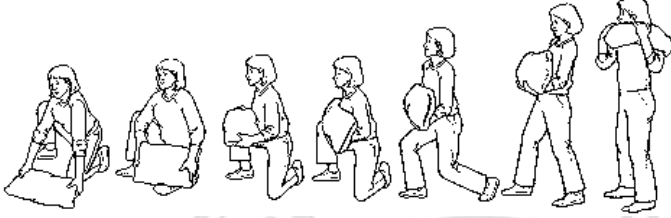
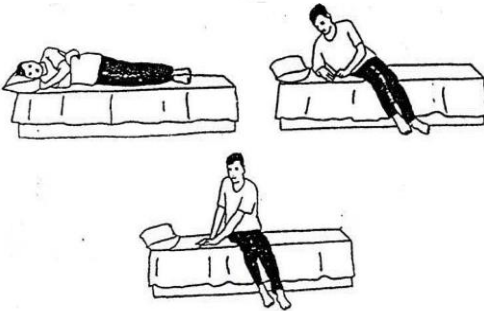
แบบประเมินการปฏิบัติตนในเรื่องการดูแลตนเองและป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง

คำชี้แจง แบบประเมินฉบับนี้ประกอบด้วยข้อความที่ต้องการทราบถึงการกระทำหรือการปฏิบัติตนของผู้ป่วยโรคปวดหลังส่วนล่างขอให้ท่านตอบคำถามให้ตรงกับกรปฏิบัติของท่านมากที่สุดโปรดเลือกคำตอบแต่ละข้อเพียงคำตอบเดียวเท่านั้น โดยใส่เครื่องหมาย ☐ ลงในช่องข้อความที่ตรงกับกรปฏิบัติของท่านมากที่สุด

- ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ปฏิบัติทุกครั้งทุกวัน หรือ 5-6 ครั้งในหนึ่งสัปดาห์
- ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ปฏิบัติ 1-4 ครั้งในหนึ่งสัปดาห์
- ไม่เคยปฏิบัติเลย หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลยในหนึ่งสัปดาห์

ท่านเคยปฏิบัติตามข้อต่อไปนี้หรือไม่ กรุณาตอบตามเป็นจริง

ข้อ ที่	กิจกรรม	ปฏิบัติ เป็น ประจำ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
1	ในขณะที่ท่านดำนาท่านใช้ท่าย่อเขาดำนา 			
2	ในขณะที่ท่านยกของหนัก ท่านใช้ท่า ย่อเขาลงยก 			
3	ในขณะที่ท่านหิ้วของหนัก ท่านแบ่งของเป็นสองส่วนเท่าๆ กันแล้วหิ้วของทั้งสองมือ 			

ข้อที่	กิจกรรม	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
4	เมื่อท่านต้องแบกของ ท่านเอาของแบกขึ้นหัวไหล่โดยหลังต้องตรง ไม่เอาของไว้ข้างๆ ลำตัว 			
5	เมื่อท่านนอนหงายท่านใช้หมอนรองใต้เข่า 			
6	เมื่อท่านนอนตะแคงท่านกอดหมอนข้างลำตัวเหยียดตรง ไม่ 			
7	เมื่อท่านต้องการลุกจากเตียง ท่านเลื่อนตัวมาชิดขอบเตียง ด้านใดด้านหนึ่ง จากนั้นตะแคงตัว งอเข่า งอสะโพก และใช้แขนดันตัวขึ้น ห้อยขาลงข้างเตียง จากนั้นค่อยลุกขึ้นนั่ง 			
8	ในขณะที่ท่านไอ หรือจาม ท่านยื่นข้อเข่าและเอนหลังพิงผนัง 			

ข้อ ที่	กิจกรรม	ปฏิบัติ เป็น ประจำ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
9	ท่านทำท่ากายบริหารทั้ง 6 ท่าได้แก่ ท่ากอดเข้าชิดอก, ทำนอนคว่ำ แอ่นหลัง, ทำบิดลำตัว, ทำนั่งโน้มตัว, ทำยื่นก้มตัว, ทำยื่นแอ่นหลัง(ควรทำอย่างน้อย 10 ครั้ง/วัน/ท่า) 			

ภาคผนวก ค
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิ

สังกัด

นายแพทย์อรรถ รัตนพล

นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ

กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู

โรงพยาบาลลำปางจ.ลำปาง

นางนฤมล วงษาลังการ

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู

โรงพยาบาลลำปาง จ.ลำปาง

นางสาวเสาวคนธ์ สุขมี

นักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ

งานกายภาพบำบัด

โรงพยาบาลแม่ทะ อ.แม่ทะ จ.ลำปาง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ง

ข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลและอาการปวดหลังส่วนล่าง,ความรู้เรื่องการดูแลตนเองและป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างและระดับการปฏิบัติตนในเรื่องการดูแลตนเองและป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1

ร้อยละและจำนวนของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลทั่วไปและระดับความเจ็บปวดหลังส่วนล่างระหว่างก่อนและหลังการอบรม

ข้อมูลทั่วไป		n	ระดับความเจ็บปวด (ก่อนการอบรม)			P- value	n	ระดับความเจ็บปวด (หลังการอบรม 1 สัปดาห์)			P- value	n	ระดับความเจ็บปวด (หลังการอบรม 6 สัปดาห์)			P- value	n	ระดับความเจ็บปวด (หลังการอบรม 12 สัปดาห์)			P- value
			น้อย	ปาน กลาง	มาก			น้อย	ปาน กลาง	มาก			น้อย	ปาน กลาง	มาก			น้อย	ปาน กลาง	มาก	
1. เพศ	ชาย	56	21.4 (12)	67.9 (38)	10.7 (6)	.912	56	19.6 (11)	66.1 (37)	14.3 (8)	.393	53	32.1 (17)	60.4 (32)	7.5 (4)	.529	50	50.0 (25)	40.0 (20)	10.0 (5)	.486
	หญิง	49	18.4 (9)	69.4 (34)	12.2 (6)		49	22.4 (11)	71.4 (35)	6.1 (3)		41	36.6 (15)	61.0 (25)	2.4 (1)		42	45.2 (19)	50.0 (21)	4.8 (2)	
2. อายุ	20-49 ปี	50	24.0 (12)	64.0 (32)	12.0 (6)	.582	50	24.0 (12)	64.0 (32)	12.0 (6)	.630	44	38.6 (17)	56.8 (25)	4.5 (2)	.669	43	51.2 (22)	39.5 (17)	9.3 (4)	.622
	50 ปี ขึ้นไป	55	16.4 (9)	72.7 (40)	10.9 (6)		55	18.2 (10)	72.7 (40)	9.1 (5)		50	30.0 (15)	64.0 (32)	6.0 (3)		49	44.9 (22)	49.0 (24)	6.1 (3)	

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป		n	ระดับความเจ็บปวด (ก่อนการอบรม)			p-value	n	ระดับความเจ็บปวด (หลังการอบรม 1 สัปดาห์)			p-value	n	ระดับความเจ็บปวด (หลังการอบรม 6 สัปดาห์)			p-value	n	ระดับความเจ็บปวด (หลังการอบรม 12 สัปดาห์)			p-value
			น้อย	ปานกลาง	มาก			น้อย	ปานกลาง	มาก			น้อย	ปานกลาง	มาก			น้อย	ปานกลาง	มาก	
3. ดัชนี มวลกาย	สมส่วน	36	22.2 (8)	58.3 (21)	19.4 (7)	.132	36	27.8 (10)	55.6 (20)	16.7 (6)	.101	31	48.4 (15)	45.2 (14)	6.5 (12)	.094	30	63.3 (19)	23.3 (7)	13.3 (4)	.013
	ทุพโภชนาการ	69	18.8 (13)	73.9 (51)	7.2 (5)		69	17.4 (12)	75.4 (52)	7.2 (5)		63	27.0 (17)	68.3 (43)	4.8 (3)		62	40.3 (25)	54.8 (34)	4.8 (3)	
4. สถานภาพ	โสด หย่า หม้าย	19	15.8 (3)	78.9 (15)	5.3 (1)	.511	19	21.1 (4)	73.7 (14)	5.3 (1)	.708	18	33.3 (6)	66.7 (12)	-	.517	19	31.6 (6)	57.9 (11)	10.5 (2)	.280
	สมรส	86	20.9 (18)	66.3 (57)	12.8 (11)		86	20.9 (18)	67.4 (58)	11.6 (10)		76	34.2 (26)	59.2 (45)	6.6 (5)		73	52.1 (38)	41.1 (30)	6.8 (5)	
5. การศึกษา	ต่ำกว่า ม.ต้น	81	18.5 (15)	69.1 (56)	12.3 (10)	.717	81	18.5 (15)	69.1 (56)	12.3 (10)	.333	74	31.1 (23)	62.2 (46)	6.8 (5)	.304	74	44.6 (33)	47.3 (35)	8.1 (6)	.453
	ม.ต้น ขึ้นไป	24	25.0 (6)	66.7 (16)	8.3 (2)		24	29.2 (7)	66.7 (16)	4.2 (1)		20	45.0 (9)	55.0 (11)	-		18	61.1 (11)	33.3 (6)	5.6 (1)	
6. รายได้ เฉลี่ยต่อ เดือน	< 10,000 บาท	58	20.7 (12)	70.7 (41)	8.6 (5)	.604	58	20.7 (12)	69.0 (40)	10.3 (6)	.995	55	30.9 (17)	65.5 (36)	3.6 (2)	.450	55	41.8 (23)	49.1 (27)	9.1 (5)	.358
	>10,000 บาท	47	19.1 (9)	66.0 (31)	14.9 (7)		47	21.3 (10)	68.1 (32)	10.6 (5)		39	38.5 (15)	53.8 (21)	7.7 (3)		37	56.8 (21)	37.8 (14)	5.4 (2)	

All rights reserved

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป		n	ระดับความเจ็บปวด (ก่อนการอบรม)			p- value	n	ระดับความเจ็บปวด (หลังการอบรม 1 สัปดาห์)			p- value	n	ระดับความเจ็บปวด (หลังการอบรม 6 สัปดาห์)			p- value	n	ระดับความเจ็บปวด (หลังการอบรม 12 สัปดาห์)			p- value
			น้อย	ปาน กลาง	มาก			น้อย	ปาน กลาง	มาก			น้อย	ปาน กลาง	มาก			น้อย	ปาน กลาง	มาก	
7. จำนวน สมาชิกใน ครอบครัว	< 5 คน	80	21.2 (17)	67.5 (54)	11.2 (9)	.849	80	21.1 (17)	68.8 (55)	10.0 (8)	.957	72	34.7 (25)	59.7 (43)	5.6 (4)	.943	72	48.6 (35)	43.1 (31)	8.3 (6)	.802
	> 5 คน	25	16.0 (4)	72.0 (18)	12.0 (3)		25	20.0 (5)	68.0 (17)	12.0 (3)		22	31.8 (7)	63.6 (14)	4.5 (1)		20	45.0 (9)	50.0 (10)	5.0 (1)	
8. ท่านมี โรค ประจำตัว หรือไม่	ไม่มี	87	19.5 (17)	66.7 (58)	13.8 (12)	.246	87	20.7 (18)	67.8 (59)	11.5 (10)	.755	76	35.5 (27)	57.9 (44)	6.6 (5)	.380	74	50.0 (37)	43.2 (32)	6.8 (5)	.643
	มี	18	22.2 (4)	77.8 (14)	-		18	22.2 (4)	72.2 (13)	5.6 (1)		18	27.8 (5)	72.2 (13)	-		18	38.9 (7)	50.0 (9)	11.1 (2)	
9. ลักษณะการทำงานในอาชีพ ของท่าน																					
9.1 ก้ม-โค้งตัวไป ด้านหน้าขณะ ทำงาน	ไม่ทำ	16	12.5 (2)	81.2 (13)	6.2 (1)	.493	16	18.8 (3)	75.0 (12)	6.2 (1)	.787	14	28.6 (4)	71.4 (10)	-	.513	14	57.1 (8)	35.7 (5)	7.1 (1)	.743
	ทำ	89	21.3 (19)	66.3 (59)	12.4 (11)		89	21.3 (19)	67.4 (60)	11.2 (10)		80	35.0 (28)	58.8 (47)	6.2 (5)		78	46.2 (36)	46.2 (36)	7.7 (6)	

All rights reserved

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป		n	ระดับความเจ็บปวด (ก่อนการอบรม)			p-value	n	ระดับความเจ็บปวด (หลังการอบรม 1 สัปดาห์)			p-value	n	ระดับความเจ็บปวด (หลังการอบรม 6 สัปดาห์)			p-value	n	ระดับความเจ็บปวด (หลังการอบรม 12 สัปดาห์)			p-value
			น้อย	ปานกลาง	มาก			น้อย	ปานกลาง	มาก			น้อย	ปานกลาง	มาก			น้อย	ปานกลาง	มาก	
9.2 เหยียดตัวไป ด้านข้าง ด้านใดด้าน หนึ่งขณะทำงาน	ไม่ทำ	36	13.9 (5)	77.8 (28)	8.3 (3)	.340	36	16.7 (6)	75.0 (27)	8.3 (3)	.591	32	31.2 (10)	65.6 (21)	3.1 (1)	.688	33	45.5 (15)	48.5 (16)	6.1 (2)	.819
	ทำ	69	23.2 (16)	63.8 (44)	13.0 (9)		69	23.2 (16)	65.2 (45)	11.6 (8)		62	35.5 (22)	58.1 (36)	6.5 (4)		59	49.2 (29)	42.4 (25)	8.5 (5)	
9.3 บิดเอี้ยวตัวขณะ ทำงาน	ไม่ทำ	52	17.3 (9)	71.2 (37)	11.5 (6)	.789	52	19.2 (10)	69.2 (36)	11.5 (6)	.877	46	32.6 (15)	63.0 (29)	4.3 (2)	.861	47	42.6 (20)	44.7 (21)	12.8 (6)	.141
	ทำ	53	22.6 (12)	66.0 (35)	11.3 (6)		53	22.6 (12)	67.9 (36)	9.4 (5)		48	35.4 (17)	58.3 (28)	6.2 (3)		45	53.3 (24)	44.4 (20)	2.2 (1)	
9.4 ออกแรงยกหรือ ดึงลากวัสดุ/สิ่งของ ที่มีน้ำหนักมากเกินไป กำลังในขณะทำงาน	ไม่ทำ	59	23.7 (14)	59.3 (35)	16.9 (10)	.045	59	22.0 (13)	61.0 (36)	17.0 (10)	.037	52	40.4 (21)	50.0 (26)	9.6 (5)	.023	51	47.1 (24)	41.2 (21)	11.8 (6)	.234
	ทำ	46	15.2 (7)	80.4 (37)	4.3 (2)		46	19.6 (9)	78.3 (36)	2.2 (1)		42	26.2 (11)	73.8 (31)	-		41	48.8 (20)	48.8 (20)	2.4 (1)	

All rights reserved

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป		n	ระดับความเจ็บปวด (ก่อนการอบรม)			p-value	n	ระดับความเจ็บปวด (หลังการอบรม 1 สัปดาห์)			p-value	n	ระดับความเจ็บปวด (หลังการอบรม 6 สัปดาห์)			p-value	n	ระดับความเจ็บปวด (หลังการอบรม 12 สัปดาห์)			p-value
			น้อย	ปานกลาง	มาก			น้อย	ปานกลาง	มาก			น้อย	ปานกลาง	มาก			น้อย	ปานกลาง	มาก	
9.5 น้ําทํางานหรือ ยีนําทํางานติดต่อกัน > 2 ชั่วโมง	ไม่ทำ	85	21.2 (18)	68.2 (58)	10.6 (9)	.744	85	22.4 (19)	68.2 (58)	9.4 (8)	.635	76	36.8 (28)	57.9 (44)	5.3 (4)	.494	75	50.7 (38)	45.3 (34)	4.0 (3)	.021
	ทำ	20	15.0 (3)	70.0 (14)	15.0 (3)		20	15.0 (3)	70.0 (14)	15.0 (3)		18	22.2 (4)	72.2 (13)	5.6 (1)		17	35.3 (6)	41.2 (7)	23.5 (4)	
10. ท่านประกอบ อาชีพเกษตรกรเป็น ระยะเวลา	≤ 15 ปี	22	13.6 (3)	68.2 (15)	18.2 (4)	.433	22	13.6 (3)	72.7 (16)	13.6 (3)	.593	20	15.0 (3)	70.0 (14)	15.0 (3)	.023	18	22.2 (4)	72.2 (13)	5.6 (1)	.030
	> 15 ปี	83	21.7 (18)	68.7 (57)	9.6 (8)		83	22.9 (19)	67.5 (56)	9.6 (8)		74	39.2 (29)	58.1 (43)	2.7 (2)		74	54.1 (40)	37.8 (28)	8.1 (6)	
11. ท่านประกอบ อาชีพเสริมอื่นๆ หรือไม่	ไม่ทำ	51	17.6 (9)	70.6 (36)	11.8 (6)	.842	51	23.5 (12)	70.6 (36)	5.9 (3)	.306	45	37.8 (17)	60.0 (27)	2.2 (1)	.384	45	51.1 (23)	46.7 (21)	2.2 (1)	.162
	ทำ	54	22.2 (12)	66.7 (36)	11.1 (6)		54	18.5 (10)	66.7 (36)	14.8 (8)		49	30.6 (15)	61.2 (30)	8.2 (4)		47	44.7 (21)	42.6 (20)	12.8 (6)	

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป		n	ระดับความเจ็บปวด (ก่อนการอบรม)			p-value	n	ระดับความเจ็บปวด (หลังการอบรม 1 สัปดาห์)			p-value	n	ระดับความเจ็บปวด (หลังการอบรม 6 สัปดาห์)			p-value	n	ระดับความเจ็บปวด (หลังการอบรม 12 สัปดาห์)			p-value
			น้อย	ปานกลาง	มาก			น้อย	ปานกลาง	มาก			น้อย	ปานกลาง	มาก			น้อย	ปานกลาง	มาก	
12. การรักษาอาการปวดหลังส่วนล่างเบื้องต้นเมื่อมีอาการ																					
12.1 รับประทานยาแก้ปวด	ไม่ทำ	23	8.7 (2)	82.6 (19)	8.7 (2)	.232	23	13.0 (3)	78.3 (18)	8.7 (2)	.504	19	26.3 (5)	68.4 (13)	5.3 (1)	.720	19	42.1 (8)	52.6 (10)	5.3 (1)	.709
	ทำ	82	23.2 (19)	64.6 (53)	12.2 (10)		82	23.2 (19)	65.9 (54)	11.0 (9)		75	36.0 (27)	58.7 (44)	5.3 (4)		73	49.3 (36)	42.5 (31)	8.2 (6)	
12.2 รับประทานยาสมุนไพร	ไม่ทำ	93	19.4 (18)	68.8 (64)	11.8 (11)	.865	93	19.4 (18)	68.8 (64)	11.8 (11)	.299	84	31.0 (26)	63.0 (53)	6.0 (5)	.166	82	45.1 (37)	46.3 (38)	8.5 (7)	.281
	ทำ	12	25.0 (3)	66.7 (8)	8.3 (1)		12	33.3 (4)	66.7 (8)	-		10	60.0 (6)	40.0 (4)	-		10	70.0 (7)	30.0 (3)	-	
12.3 ประคบร้อน/เย็น	ไม่ทำ	99	20.2 (20)	67.7 (67)	12.1 (12)	.617	99	21.2 (21)	67.7 (67)	11.1 (11)	.630	89	33.7 (30)	60.7 (54)	5.6 (5)	.845	87	47.1 (41)	44.8 (39)	8.1 (7)	.744
	ทำ	6	16.7 (1)	83.3 (5)	-		6	16.7 (1)	83.3 (5)	-		5	40.0 (2)	60.0 (3)	-		5	60.0 (3)	40.0 (2)	-	

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป		n	ระดับความเจ็บปวด (ก่อนการอบรม)			p-value	n	ระดับความเจ็บปวด (หลังการอบรม 1 สัปดาห์)			p-value	n	ระดับความเจ็บปวด (หลังการอบรม 6 สัปดาห์)			p-value	n	ระดับความเจ็บปวด (หลังการอบรม 12 สัปดาห์)			p-value
			น้อย	ปานกลาง	มาก			น้อย	ปานกลาง	มาก			น้อย	ปานกลาง	มาก			น้อย	ปานกลาง	มาก	
12.4 นวดแผนไทย	ไม่ทำ	100	21.0 (21)	67.0 (67)	12.0 (12)	.300	100	22.0 (22)	67.0 (67)	11.0 (11)	.300	89	36.0 (32)	58.4 (52)	5.6 (5)	.180	87	49.4 (43)	42.5 (37)	8.1 (7)	.253
	ทำ	5	-	100.0 (5)	-		5	-	100.0 (5)	-		5	-	100.0 (5)	-		5	20.0 (1)	80.0 (4)	-	
12.5 กายบริหาร	ไม่ทำ	85	20.0 (17)	68.2 (58)	11.8 (10)	.975	85	22.4 (19)	68.2 (58)	9.4 (8)	.635	75	37.3 (28)	58.7 (44)	4.0 (3)	.268	74	51.4 (38)	41.9 (31)	6.8 (5)	.377
	ทำ	20	20.0 (4)	70.0 (14)	10.0 (2)		20	15.0 (3)	70.0 (14)	15.0 (3)		19	21.1 (4)	68.4 (13)	10.5 (2)		18	33.3 (6)	55.6 (10)	11.1 (2)	
13. ขณะที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง ท่านสามารถทำกิจวัตรประจำวันได้หรือไม่	ทำได้ปกติ	78	20.5 (16)	67.9 (53)	11.5 (9)	.970	78	20.5 (16)	67.9 (53)	11.5 (9)	.830	68	38.2 (26)	57.4 (39)	4.4 (3)	.352	66	50.0 (33)	43.9 (29)	6.1 (4)	.611
	ทำได้บ้าง ไม่ได้บ้าง	27	18.5 (5)	70.4 (19)	11.1 (3)		27	22.2 (6)	70.4 (19)	7.4 (2)		26	23.1 (6)	69.2 (18)	7.7 (2)		26	42.3 (11)	46.2 (12)	11.5 (3)	

ตารางที่ 2

ร้อยละและจำนวนของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลทั่วไปและระดับความรู้เรื่องการดูแลตนเองและป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างระหว่างก่อนและหลังการอบรมในวันแรกของการศึกษา

ข้อมูลทั่วไป		n	ระดับความรู้ (ก่อนการอบรม)			p- value	n	ระดับความรู้ (หลังการอบรม)			p- value
			ต่ำ	ปาน กลาง	สูง			ต่ำ	ปาน กลาง	สูง	
1. เพศ	ชาย	56	37.5 (21)	62.5 (35)	56	.333	56	1.8 (1)	44.6 (25)	53.6 (30)	.574
	หญิง	49	28.6 (14)	71.4 (35)	49		49	-	40.8 (20)	59.2 (29)	
2. อายุ	20-49 ปี	50	30.0 (15)	70.0 (35)	50	.490	50	2.0 (1)	42.0 (21)	56.0 (28)	.572
	50 ปี ขึ้นไป	55	36.4 (20)	63.6 (35)	55		55	-	43.6 (24)	56.4 (31)	

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป		n	ระดับความรู้ (ก่อนการอบรม)			p- value	n	ระดับความรู้ (หลังการอบรม)			p- value
			ต่ำ	ปาน กลาง	สูง			ต่ำ	ปาน กลาง	สูง	
3. ดัชนี มวลกาย	สมส่วน	36	33.3 (12)	66.7 (24)	-	1.000	36	-	52.8 (19)	47.2 (17)	.277
	พบโรคเบาหวาน	69	33.3 (23)	66.7 (36)	-		69	1.4 (1)	37.7 (26)	60.9 (42)	
4. สถานภาพ	โสด หย่า หม้าย	19	42.1 (8)	57.9 (11)	-	.370	19	-	52.6 (10)	47.4 (9)	.589
	สมรส	86	31.4 (27)	68.6 (59)	-		86	1.2 (1)	40.7 (35)	58.1 (50)	
5. การศึกษา	ต่ำกว่า ม.ต้น	81	30.9 (25)	69.1 (56)	-	.324	81	-	40.7 (33)	59.3 (48)	.114
	ม.ต้น ขึ้นไป	24	41.7 (10)	58.3 (14)	-		24	4.2 (1)	50.0 (12)	45.8 (11)	
6. รายได้ เฉลี่ยต่อ เดือน	< 10,000 บาท	58	36.2 (21)	63.8 (37)	-	.488	58	-	37.9 (22)	62.1 (36)	.251
	>10,000 บาท	47	29.8 (14)	70.2 (33)	-		47	2.1 (1)	48.9 (23)	48.9 (23)	

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป		n	ระดับความรู้ (ก่อนการอบรม)			p- value	n	ระดับความรู้ (หลังการอบรม)			p- value
			ต่ำ	ปาน กลาง	สูง			ต่ำ	ปาน กลาง	สูง	
7. จำนวน สมาชิกใน ครอบครัว	< 5 คน	80	36.2 (29)	63.8 (51)	-	.257	80	1.2 (1)	43.8 (35)	55.0 (44)	.795
	> 5 คน	25	24.0 (6)	76.0 (19)	-		25	-	40.0 (10)	60.0 (15)	
8. ท่านมี โรค ประจำตัว หรือไม่	ไม่มี	87	29.9 (26)	70.1 (61)	-	.099	87	1.1 (1)	42.5 (37)	56.3 (49)	.895
	มี	18	50.0 (9)	50.0 (9)	-		18	-	44.4 (8)	55.6 (10)	
9. ลักษณะการทำงานในอาชีพ ของท่าน											
9.1 ก้ม-โค้งตัวไป ด้านหน้าขณะ ทำงาน	ไม่ทำ	16	50.0 (8)	50.0 (8)	-	.125	16	-	50.0 (8)	50.0 (8)	.766
	ทำ	89	30.3 (27)	69.7 (62)	-		89	1.1 (1)	41.6 (37)	57.3 (51)	

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป		n	ระดับความรู้ (ก่อนการอบรม)			p- value	n	ระดับความรู้ (หลังการอบรม)			p- value
			ต่ำ	ปาน กลาง	สูง			ต่ำ	ปาน กลาง	สูง	
9.2 เียงตัวไป ด้านข้าง ด้านใดด้าน หนึ่งขณะทำงาน	ไม่ทำ	36	38.9 (14)	61.1 (22)	-	.383	36	-	41.7 (15)	58.3 (21)	.747
	ทำ	69	30.4 (21)	69.6 (48)	-		69	1.4 (1)	43.5 (30)	55.1 (38)	
9.3 บิดเอี้ยวตัวขณะ ทำงาน	ไม่ทำ	52	36.5 (19)	63.5 (33)	-	.490	52	1.9 (1)	38.5 (20)	59.6 (31)	.428
	ทำ	53	30.2 (16)	69.8 (37)	-		53	-	47.2 (25)	52.8 (28)	
9.4 ออกแรงยกหรือ ดึงลากวัสดุ/สิ่งของ ที่มีน้ำหนักมากเกินไป กำลังในขณะทำงาน	ไม่ทำ	59	30.5 (18)	69.5 (41)	-	.487	59	1.7 (1)	47.5 (28)	50.8 (30)	.345
	ทำ	46	37.0 (17)	63.0 (29)	-		46	-	37.0 (17)	63.0 (29)	

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป		n	ระดับความรู้ (ก่อนการอบรม)			p- value	n	ระดับความรู้ (หลังการอบรม)			p- value
			ต่ำ	ปาน กลาง	สูง			ต่ำ	ปาน กลาง	สูง	
9.5 นั่งทำงานหรือ ยืนทำงานติดต่อกัน > 2 ชั่วโมง	ไม่ทำ	85	34.1 (29)	65.9 (56)	-	.725	85	-	45.9 (39)	54.1 (46)	.063
	ทำ	20	30.0 (6)	70.0 (14)	-		20	5.0 (1)	30.0 (6)	65.0 (13)	
10. ท่านประกอบ อาชีพเกษตรกรเป็น ระยะเวลา	≤ 15 ปี	22	31.9 (7)	68.2 (15)	-	.865	22	-	36.4 (8)	63.6 (14)	.666
	> 15 ปี	83	33.7 (28)	66.3 (55)	-		83	1.2 (1)	44.6 (37)	54.2 (45)	
11. ท่านประกอบ อาชีพเสริมอื่นๆ หรือไม่	ไม่ทำ	51	31.4 (16)	68.6 (35)	-	.679	51	-	49.0 (25)	51.0 (26)	.316
	ทำ	54	35.2 (19)	64.8 (35)	-		54	1.9 (1)	37.0 (20)	61.1 (33)	

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป		n	ระดับความรู้ (ก่อนการอบรม)			p- value	n	ระดับความรู้ (หลังการอบรม)			p- value
			ต่ำ	ปาน กลาง	สูง			ต่ำ	ปาน กลาง	สูง	
12. การรักษาอาการปวดหลัง ส่วนล่างเบื้องต้นเมื่อมีอาการ											
12.1 รับประทานยา แก้ปวด	ไม่ทำ	23	30.4 (7)	69.6 (16)	-	.739	23	-	34.8 (8)	65.2 (15)	.561
	ทำ	82	34.1 (28)	65.9 (54)	-		82	1.2 (1)	45.1 (37)	53.7 (44)	
12.2 รับประทานยา สมุนไพร	ไม่ทำ	93	33.3 (31)	66.7 (62)	-	1.000	93	1.1 (1)	43.0 (40)	55.9 (52)	.930
	ทำ	12	33.3 (4)	66.7 (8)	-		12	-	41.7 (5)	58.3 (7)	
12.3 ประคบร้อน/ เย็น	ไม่ทำ	99	35.4 (35)	64.6 (64)	-	.074	99	1.0 (1)	45.5 (45)	53.5 (53)	.084
	ทำ	6	-	100.0 (6)	-		6	-	-	100.0 (6)	

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป		n	ระดับความรู้ (ก่อนการอบรม)			p- value	n	ระดับความรู้ (หลังการอบรม)			p- value
			ต่ำ	ปาน กลาง	สูง			ต่ำ	ปาน กลาง	สูง	
12.4 นวดแผนไทย	ไม่ทำ	10 0	33.0 (33)	67.0 (67)	-	.746	10 0	1.0 (1)	44.0 (44)	55.0 (55)	.543
	ทำ	5	40.0 (2)	60.0 (3)	-		5	-	20.0 (1)	80.0 (4)	
12.5 กายบริหาร	ไม่ทำ	85	31.8 (27)	68.2 (58)	-	.482	85	1.2 (1)	44.7 (38)	54.1 (46)	.627
	ทำ	20	40.0 (8)	60.0 (12)	-		20	-	35.0 (7)	65.0 (13)	
13. ขณะที่มีอาการ ปวดหลังส่วนล่าง ท่านสามารถทำ กิจวัตรประจำวันได้ หรือไม่	ทำได้ ปกติ	78	30.8 (24)	69.2 (54)	-	.343	78	1.3 (1)	41.0 (32)	57.7 (45)	.703
	ทำได้ บ้าง ไม่ได้ บ้าง	27	40.7 (11)	59.3 (16)	-		27	-	48.1 (13)	51.9 (14)	

ตารางที่ 3

ร้อยละและจำนวนของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลทั่วไปและระดับการปฏิบัติตนในเรื่องการดูแลสุขภาพและป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างระหว่างก่อนและหลังการอบรม

ข้อมูลทั่วไป		n	ระดับการปฏิบัติตน (ก่อนการอบรม)			p-value	n	ระดับการปฏิบัติตน (หลังการอบรม 1 สัปดาห์)			p-value	n	ระดับการปฏิบัติตน (หลังการอบรม 6 สัปดาห์)			p-value	n	ระดับการปฏิบัติตน (หลังการอบรม 12 สัปดาห์)			p-value
			ไม่ดี	ปานกลาง	ดี			ไม่ดี	ปานกลาง	ดี			ไม่ดี	ปานกลาง	ดี			ไม่ดี	ปานกลาง	ดี	
1. เพศ	ชาย	56	42.9 (24)	41.1 (23)	16.1 (9)	.836	56	25.0 (14)	58.9 (33)	16.1 (9)	.669	53	15.1 (8)	67.9 (36)	17.0 (9)	.675	50	-	76.0 (38)	24.0 (12)	.619
	หญิง	49	42.9 (21)	44.9 (22)	12.2 (6)		49	20.4 (10)	67.3 (33)	12.2 (6)		41	9.8 (4)	75.6 (31)	14.6 (6)		42	-	71.4 (30)	28.6 (12)	
2. อายุ	20-49 ปี	50	44.0 (22)	44.0 (22)	12.0 (6)	.816	50	16.0 (8)	72.0 (36)	12.0 (6)	.167	44	6.8 (3)	79.5 (35)	13.6 (6)	.186	43	-	72.1 (31)	27.9 (12)	.710
	50 ปี ขึ้นไป	55	41.8 (23)	41.8 (23)	16.4 (9)		55	29.1 (16)	54.5 (30)	16.4 (9)		50	18.0 (9)	64.0 (32)	18.0 (9)		49	-	75.5 (37)	24.5 (12)	

All rights reserved

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป		n	ระดับการปฏิบัติตน (ก่อนการอบรม)			p- value	n	ระดับการปฏิบัติตน (หลังการอบรม 1 สัปดาห์)			p- value	n	ระดับการปฏิบัติตน (หลังการอบรม 6 สัปดาห์)			p- valu e	n	ระดับการปฏิบัติตน (หลังการอบรม 12 สัปดาห์)			p- value
			ไม่ดี	ปาน กลาง	ดี			ไม่ดี	ปาน กลาง	ดี			ไม่ดี	ปาน กลาง	ดี			ไม่ดี	ปาน กลาง	ดี	
3. ดัชนี มวลกาย	สมส่วน	36	50.0 (18)	41.7 (15)	8.3 (3)	.363	36	25.0 (9)	66.7 (24)	8.3 (3)	.450	31	16.1 (5)	74.2 (23)	9.7 (3)	.447	30	-	80.0 (24)	20.0 (6)	.355
	ทุพโภชนาการ	69	39.1 (27)	43.5 (30)	17.4 (12)		69	21.7 (15)	60.9 (42)	17.4 (12)		63	11.1 (7)	69.8 (44)	19.0 (12)		62	-	71.0 (44)	29.0 (18)	
4. สถานภาพ	โสด หย่า หม้าย	19	42.1 (8)	47.4 (9)	10.5 (2)	.843	19	21.1 (4)	68.4 (13)	10.5 (2)	.828	18	11.1 (2)	77.8 (14)	11.1 (2)	.776	19	-	78.9 (15)	21.1 (4)	.575
	สมรส	86	43.0 (37)	41.9 (36)	15.1 (13)		86	23.3 (20)	61.6 (53)	15.1 (13)		76	13.2 (10)	69.7 (53)	17.1 (13)		73	-	72.6 (53)	27.4 (20)	
5. การศึกษา	ต่ำกว่า ม.ต้น	81	45.7 (37)	40.7 (33)	13.6 (11)	.562	81	27.2 (22)	59.3 (48)	13.6 (11)	.155	74	14.9 (11)	70.3 (52)	14.9 (11)	.470	74	-	74.3 (55)	25.7 (19)	.855
	ม.ต้น ขึ้นไป	24	33.3 (8)	50.0 (12)	16.7 (4)		24	8.3 (2)	75.0 (18)	16.7 (4)		20	5.0 (1)	75.0 (15)	20.0 (4)		18	-	72.2 (13)	27.8 (5)	
6. รายได้ เฉลี่ยต่อ เดือน	< 10,000 บาท	58	44.8 (26)	43.1 (25)	12.1 (7)	.754	58	27.6 (16)	60.3 (35)	12.1 (7)	.398	55	16.4 (9)	70.9 (39)	12.7 (7)	.331	55	-	74.5 (41)	25.5 (14)	.866
	>10,000 บาท	47	40.4 (19)	42.6 (20)	17.0 (8)		47	17.0 (8)	66.0 (31)	17.0 (8)		39	7.7 (3)	71.8 (28)	20.5 (8)		37	-	73.0 (27)	27.0 (10)	

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป		n	ระดับการปฏิบัติตน (ก่อนการอบรม)			p- value	n	ระดับการปฏิบัติตน (หลังการอบรม 1 สัปดาห์)			p- value	n	ระดับการปฏิบัติตน (หลังการอบรม 6 สัปดาห์)			p- value	n	ระดับการปฏิบัติตน (หลังการอบรม 12 สัปดาห์)			p- value
			ไม่ดี	ปาน กลาง	ดี			ไม่ดี	ปาน กลาง	ดี			ไม่ดี	ปาน กลาง	ดี			ไม่ดี	ปาน กลาง	ดี	
7. จำนวน สมาชิกใน ครอบครัว	< 5 คน	80	41.2 (33)	45.0 (36)	13.8 (11)	.730	80	23.8 (19)	62.5 (50)	13.8 (11)	.909	72	12.5 (9)	72.2 (52)	15.3 (11)	.930	72	-	73.6 (53)	26.4 (19)	.900
	> 5 คน	25	48.0 (12)	36.0 (9)	16.0 (4)		25	20.0 (5)	64.0 (16)	16.0 (4)		22	13.6 (3)	68.2 (15)	18.2 (4)		20	-	75.0 (15)	25.0 (15)	
8. ท่านมี โรค ประจำตัว หรือไม่	ไม่มี	87	44.8 (39)	42.5 (37)	12.6 (11)	.489	87	24.1 (21)	63.2 (55)	12.6 (11)	.514	76	14.5 (11)	71.1 (54)	14.5 (11)	.483	74	-	77.0 (57)	23.0 (17)	.168
	มี	18	33.3 (6)	44.4 (8)	22.2 (4)		18	16.7 (3)	61.1 (11)	22.2 (4)		18	5.6 (1)	72.2 (13)	22.2 (4)		18	-	61.1 (11)	38.9 (7)	
9. ลักษณะการทำงานในอาชีพ ของท่าน																					
9.1 ก้ม-โค้งตัวไป ด้านหน้าขณะ ทำงาน	ไม่ทำ	16	31.2 (5)	50.0 (8)	18.8 (3)	.582	16	12.5 (2)	68.8 (11)	18.8 (3)	.534	14	7.1 (1)	71.4 (10)	21.4 (3)	.699	14	-	71.4 (10)	28.6 (4)	.818
	ทำ	89	44.9 (40)	41.6 (37)	13.5 (12)		89	24.7 (22)	61.8 (55)	13.5 (12)		80	13.8 (11)	71.2 (57)	15.0 (12)		78	-	74.4 (58)	25.6 (20)	

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป		n	ระดับการปฏิบัติตน (ก่อนการอบรม)			p- value	n	ระดับการปฏิบัติตน (หลังการอบรม 1 สัปดาห์)			p- value	n	ระดับการปฏิบัติตน (หลังการอบรม 6 สัปดาห์)			p- value	n	ระดับการปฏิบัติตน (หลังการอบรม 12 สัปดาห์)			p- value
			ไม่ดี	ปาน กลาง	ดี			ไม่ดี	ปาน กลาง	ดี			ไม่ดี	ปาน กลาง	ดี			ไม่ดี	ปาน กลาง	ดี	
9.2 เหยียดตัวไป ด้านข้าง ด้านใดด้าน หนึ่งขณะทำงาน	ไม่ทำ	36	41.7 (15)	47.2 (17)	11.1 (4)	.723	36	19.4 (7)	69.4 (25)	11.1 (4)	.593	32	9.4 (3)	78.1 (25)	12.5 (4)	.571	33	-	81.8 (27)	18.2 (6)	.197
	ทำ	69	43.5 (30)	40.6 (28)	15.9 (11)		69	24.6 (17)	59.4 (41)	15.9 (11)		62	14.5 (9)	67.7 (42)	17.7 (11)		59	-	69.5 (41)	30.5 (18)	
9.3 บิดเอี้ยวตัวขณะ ทำงาน	ไม่ทำ	52	46.2 (24)	42.3 (22)	11.5 (6)	.666	52	21.2 (11)	67.3 (35)	11.5 (6)	.607	46	6.5 (3)	80.4 (37)	13.0 (6)	.117	47	-	76.6 (36)	23.4 (11)	.549
	ทำ	53	39.6 (21)	43.4 (23)	17.0 (9)		53	24.5 (13)	58.5 (31)	17.0 (9)		48	18.8 (9)	62.5 (30)	18.8 (9)		45	-	71.1 (32)	28.9 (13)	
9.4 ออกแรงยกหรือ ดึงลากวัสดุ/สิ่งของ ที่มีน้ำหนักมากเกินไป กำลังในขณะทำงาน	ไม่ทำ	59	42.4 (25)	44.1 (26)	13.6 (8)	.950	59	25.4 (15)	61.0 (36)	13.6 (8)	.775	52	13.5 (7)	71.2 (37)	15.4 (8)	.966	51	-	72.5 (37)	27.5 (14)	.740
	ทำ	46	43.5 (20)	41.3 (19)	15.2 (7)		46	19.6 (9)	65.2 (30)	15.2 (7)		42	19.5 (5)	71.4 (30)	16.7 (7)		41	-	75.6 (31)	24.4 (10)	

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป		n	ระดับการปฏิบัติตน (ก่อนการอบรม)			p- value	n	ระดับการปฏิบัติตน (หลังการอบรม 1 สัปดาห์)			p- value	n	ระดับการปฏิบัติตน (หลังการอบรม 6 สัปดาห์)			p- value	n	ระดับการปฏิบัติตน (หลังการอบรม 12 สัปดาห์)			p- value
			ไม่ดี	ปานกลาง	ดี			ไม่ดี	ปานกลาง	ดี			ไม่ดี	ปานกลาง	ดี			ไม่ดี	ปานกลาง	ดี	
9.5 นั่งทำงานหรือ ยืนทำงานติดต่อกัน > 2 ชั่วโมง	ไม่ทำ	85	40.0 (34)	43.5 (37)	16.5 (14)	.303	85	20.0 (17)	63.5 (54)	16.5 (14)	.210	76	4.5 (8)	71.1 (54)	18.4 (14)	.215	75	-	70.7 (53)	29.3 (22)	.136
	ทำ	20	55.0 (11)	40.0 (8)	5.0 (1)		20	35.0 (7)	60.0 (12)	5.0 (1)		18	22.2 (4)	72.2 (13)	5.6 (1)		17	-	88.2 (15)	11.8 (2)	
10. ท่านประกอบ อาชีพเกษตรกรรมเป็น ระยะเวลา	≤ 15 ปี	22	45.5 (10)	40.9 (9)	13.6 (3)	.962	22	13.6 (3)	72.7 (16)	13.6 (3)	.478	20	10.0 (2)	75.0 (15)	15.0 (3)	.898	18	-	72.2 (13)	27.8 (5)	.855
	> 15 ปี	83	42.2 (35)	43.6 (36)	14.5 (12)		83	25.3 (21)	60.2 (50)	14.5 (12)		74	13.5 (10)	70.3 (52)	16.2 (12)		74	-	74.3 (55)	25.7 (19)	
11. ท่านประกอบ อาชีพเสริมอื่นๆ หรือไม่	ไม่ทำ	51	43.1 (22)	43.1 (22)	13.7 (7)	.987	51	27.5 (14)	58.8 (30)	13.7 (7)	.550	45	11.1 (5)	73.3 (33)	15.6 (7)	.885	45	-	66.7 (30)	33.3 (15)	.121
	ทำ	54	42.6 (23)	42.6 (23)	14.8 (8)		54	18.5 (10)	66.7 (36)	14.8 (8)		49	14.3 (7)	69.4 (34)	16.3 (8)		47	-	80.9 (38)	19.1 (9)	

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป		n	ระดับการปฏิบัติตน (ก่อนการอบรม)			p- value	n	ระดับการปฏิบัติตน (หลังการอบรม 1 สัปดาห์)			p- value	n	ระดับการปฏิบัติตน (หลังการอบรม 6 สัปดาห์)			p- value	n	ระดับการปฏิบัติตน (หลังการอบรม 12 สัปดาห์)			p- value
			ไม่ดี	ปาน กลาง	ดี			ไม่ดี	ปาน กลาง	ดี			ไม่ดี	ปาน กลาง	ดี			ไม่ดี	ปาน กลาง	ดี	
12. การรักษาอาการปวดหลัง ส่วนล่างเบื้องต้นเมื่อมีอาการ																					
12.1 รับประทานยา แก้ปวด	ไม่ทำ	23	34.8 (8)	56.5 (13)	8.7 (2)	.305	23	21.7 (5)	69.6 (16)	8.7 (2)	.647	19	5.3 (1)	84.2 (16)	10.5 (2)	.359	19	-	73.7 (14)	26.3 (5)	.980
	ทำ	82	45.1 (37)	39.0 (32)	15.9 (13)		82	23.2 (19)	61.0 (50)	15.9 (13)		75	14.7 (11)	68.0 (51)	17.3 (13)		73	-	74.0 (54)	26.0 (19)	
12.2 รับประทานยา สมุนไพร	ไม่ทำ	93	40.9 (38)	44.0 (41)	15.1 (14)	.502	93	21.5 (20)	63.4 (59)	15.1 (14)	.597	84	10.7 (9)	72.6 (61)	16.7 (14)	.217	82	-	74.4 (61)	25.6 (21)	.765
	ทำ	12	58.4 (7)	33.3 (4)	8.3 (1)		12	33.3 (4)	58.4 (7)	8.3 (1)		10	30.0 (3)	60.0 (6)	10.0 (1)		10	-	70.0 (7)	30.0 (3)	
12.3 ประคบร้อน/ เย็น	ไม่ทำ	99	42.4 (42)	42.4 (42)	15.2 (15)	.588	99	21.2 (21)	63.6 (63)	15.2 (15)	.209	89	11.2 (10)	71.9 (64)	16.9 (15)	.135	87	-	75.9 (66)	24.1 (21)	.076
	ทำ	6	50.0 (3)	50.0 (3)	-		6	50.0 (3)	50.0 (3)	-		5	40.0 (2)	60.0 (3)	-		5	-	40.0 (2)	60.0 (3)	

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป		n	ระดับการปฏิบัติตน (ก่อนการอบรม)			p-value	n	ระดับการปฏิบัติตน (หลังการอบรม 1 สัปดาห์)			p-value	n	ระดับการปฏิบัติตน (หลังการอบรม 6 สัปดาห์)			p-value	n	ระดับการปฏิบัติตน (หลังการอบรม 12 สัปดาห์)			p-value
			ไม่ดี	ปานกลาง	ดี			ไม่ดี	ปานกลาง	ดี			ไม่ดี	ปานกลาง	ดี			ไม่ดี	ปานกลาง	ดี	
12.4 แนวแผนไทย	ไม่ทำ	100	43.0 (43)	43.0 (43)	14.0 (14)	.932	100	23.0 (23)	63.0 (63)	14.0 (14)	.930	89	12.4 (11)	71.9 (64)	15.7 (14)	.833	87	-	74.7 (65)	25.3 (22)	.466
	ทำ	5	40.0 (2)	40.0 (2)	20.0 (1)		5	20.0 (1)	60.0 (3)	20.0 (1)		5	20.0 (1)	60.0 (3)	20.0 (1)		5	-	60.0 (3)	40.0 (2)	
12.5 กายบริหาร	ไม่ทำ	85	38.8 (33)	44.7 (38)	16.5 (14)	.170	85	18.8 (16)	64.7 (55)	16.5 (14)	.086	75	12.0 (9)	69.3 (52)	18.7 (14)	.355	74	-	71.6 (53)	28.4 (21)	.310
	ทำ	20	60.0 (12)	35.0 (7)	5.0 (1)		20	40.0 (8)	55.0 (11)	5.0 (1)		19	15.8 (3)	78.9 (15)	5.3 (1)		18		83.3 (15)	16.7 (3)	
13. ขณะที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง ท่านสามารถทำกิจวัตรประจำวันได้หรือไม่	ทำได้ปกติ	78	42.3 (33)	44.9 (35)	12.8 (10)	.682	78	23.1 (18)	64.1 (5)	12.8 (10)	.764	68	13.2 (9)	72.1 (49)	14.7 (10)	.859	66	-	75.8 (50)	24.2 (16)	.521
	ทำได้บ้าง ไม่ได้บ้าง	27	44.5 (12)	37.0 (10)	18.5 (5)		27	22.2 (6)	59.3 (16)	18.5 (5)		26	11.5 (3)	69.2 (18)	19.3 (5)		26	-	69.2 (18)	30.8 (8)	

ภาคผนวก จ
เอกสารรับรองโครงการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์



เอกสารเลขที่ ๐๓๙/ ๒๕๕๗

Document No. 039/ 2014

เอกสารรับรองโครงการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์
Certification of Research Projects Involving Human Subjects

รับรองโดย Issued By

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Committee of Research Ethics in Public Health, Graduate School,
Chiang Mai University

โครงการวิจัย : ผลของการพัฒนาศักยภาพการดูแลตนเองและป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง
ในกลุ่มเกษตรกร บ้านทุ่งกล้วย ตำบลบ้านเอื้อม อำเภอมือง จังหวัดลำปาง
Title of Project : Effect of Capacity Building on Self-care and Prevention of Low Back Pain Among
Farmers in Baan Thungkluy Village, Baan Auam Sub-district, Mueang District,
Lampang Province

หัวหน้าโครงการวิจัย : นายกฤษชากร บุตรพิชัย

Principal Investigator : Mr. Kritchagron Bootpichai

คณะกรรมการได้พิจารณาและให้ความเห็นชอบในประเด็นจริยธรรมต่อโครงการวิจัยนี้
ในวันที่ ๑๘ เดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

The Committee has reviewed and approved this project on 18 December 2014

.....
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วราภรณ์ บุญเชียง Waraporn Boonchieng, Ph.D.

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ Chairperson of the Committee

.....
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรงวุฒิ ดวงรัตน์พันธ์

Songvuth Toungratanaphan, Dr. P.H.

ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์

.....
รองศาสตราจารย์ ดร.เอกชัย แสงอินทร์

Akachai Sang-in, Ph.D., DIC.

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย Dean, Graduate School

ภาคผนวก จ
ใบชี้แจงสำหรับผู้เข้าร่วมศึกษาในการศึกษา

ใบชี้แจงสำหรับผู้เข้าร่วมศึกษาในการศึกษา

**เรื่อง ผลของการพัฒนาศักยภาพการดูแลตนเองและป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง ใน
กลุ่มเกษตรกร บ้านทุ่งกล้วย ตำบลบ้านเอื้อม อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง**

ข้าพเจ้า นายกริชชากร บุตรพิชัย นักศึกษาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จัดทำโครงการศึกษา เรื่อง ผลของการพัฒนาศักยภาพการดูแลตนเองและป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง ในกลุ่มเกษตรกร บ้านทุ่งกล้วย ตำบลบ้านเอื้อม อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง เป็นหัวข้อการค้นคว้าแบบอิสระ

โครงการศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบระดับอาการปวดหลังส่วนล่าง ความรู้และคะแนนการปฏิบัติตนเรื่องการดูแลตนเองและป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างระหว่างก่อนและหลังจากที่กลุ่มตัวอย่างในชุมชนบ้านทุ่งกล้วย ต.บ้านเอื้อม อ.เมือง จ.ลำปาง ได้รับการพัฒนาศักยภาพในการดูแลตนเองและป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง ทั้งนี้ผู้ศึกษามีความคาดหวังว่า เกษตรกรกลุ่มตัวอย่างและสมาชิกในครอบครัวมีศักยภาพในการดูแลตนเองและป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง

ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมการศึกษานี้เพราะ ท่านเป็นเกษตรกรในเขตพื้นที่บ้านทุ่งกล้วย ตำบลบ้านเอื้อม อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง และมีอาการปวดหลังส่วนล่าง และมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่ผู้ศึกษาได้กำหนดไว้ การศึกษาครั้งนี้จะมีผู้เข้าร่วมศึกษา ทั้งหมด 105 คน ระยะเวลาที่ทำการศึกษาทั้งสิ้น 12 สัปดาห์

หากท่านตัดสินใจเข้าร่วมการศึกษแล้ว จะมีขั้นตอนการศึกษาดังต่อไปนี้ คือ

1. ก่อนอบรมผู้เข้าร่วมศึกษาจะได้ตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและอาการปวดหลังส่วนล่างของกลุ่มเกษตรกร, ประเมินระดับความเจ็บปวดของอาการปวดหลังส่วนล่างของกลุ่มเกษตรกร, ความรู้เรื่องการดูแลตนเองและป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง และการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองและป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง

2. ทำการอบรมพัฒนาศักยภาพในการดูแลตนเองและป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างให้กับกลุ่มตัวอย่าง เป็นเวลา 1 วัน รวม 2 ชั่วโมง

3. ผู้ศึกษาบรรยายให้ความรู้, อภิปรายกลุ่มเกี่ยวกับกายวิภาคศาสตร์และพยาธิวิทยาของอาการปวดหลังส่วนล่าง สาเหตุหรือปัจจัยเสี่ยงของการเกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง และ ทำทางต่างๆ ในการทำกิจวัตรประจำวัน ทำทางการทำงานที่ถูกต้อง และทำกายบริหารเพื่อป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง ใช้เวลา 1 ชั่วโมง

4. ผู้ศึกษาอธิบายและสาธิตวิธีการทำทางการทำงานที่ถูกต้อง ใช้เวลา 1 ชั่วโมง

5. ผู้เข้าร่วมศึกษาจะได้รับการประเมินความรู้เรื่องการดูแลตนเองและป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง

6. ในสัปดาห์ที่ 1, 6 และ 12 หลังการอบรมพัฒนาศักยภาพ ผู้เข้าร่วมศึกษาจะได้รับการประเมินระดับอาการปวดหลังส่วนล่าง และการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองและป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง ในเวลา 17.00 น. หลังเลิกงานแล้ว

การศึกษานี้เป็นการเข้าร่วมโดยสมัครใจ หากท่านต้องการถอนตัวหรือไม่สบายใจ ในการตอบแบบสอบถาม ท่านสามารถออกจากการศึกษาได้ทุกเมื่อ โดยไม่มีผลเสียใดๆ ต่อท่าน ข้อมูลของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ การนำเสนอข้อมูลจะเป็นในภาพรวมเท่านั้น

การศึกษานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หากท่านมีข้อสงสัย ปัญหา หรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติมใดๆ สามารถติดต่อ นายกริชชากร บุตรพิชัย แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ สถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติ ๖๐ พรรษานวมินทราชินี บ้านทุ่งกล้วย โทรศัพท์ 08-4482-9700 หรือ ผศ. ดร. ทพ. ทรงวุฒิ ดวงรัตนพันธุ์ ภาควิชาทันตกรรมครอบคร้วและชุมชน คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทรศัพท์ 053-944468-69

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ลงชื่อ.....

(นายกริชชากร บุตรพิชัย)

แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ

สถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติ ๖๐ พรรษานวมินทราชินี บ้านทุ่งกล้วย

ภาคผนวก ข

ใบยินยอมเข้าร่วมในการศึกษา (Informed Consent Form) ในการศึกษา

ใบยินยอมเข้าร่วมในการศึกษา (Informed Consent Form) ในการศึกษา
เรื่อง ผลของการพัฒนาศักยภาพการดูแลตนเองและป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง ในกลุ่มเกษตรกร
บ้านทุ่งกล้วย ตำบลบ้านเอื้อม อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

ข้าพเจ้าได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาเรื่องดังกล่าว ข้าพเจ้าเข้าใจดีว่าการเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้าสามารถถอนตัวจากการศึกษาครั้งนี้ได้ตลอดเวลา

ข้าพเจ้า ยินยอม เข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ ☐

ข้าพเจ้า ไม่ยินยอม เข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ ☐

ลงชื่อ.....ผู้เข้าร่วมวิจัย

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

**ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษาไม่สามารถอ่านหนังสือ/ ลงลายมือชื่อได้ ให้ใช้การประทับลายมือนิ้วแทนดังนี้ :

ข้าพเจ้าไม่สามารถอ่านหนังสือได้ แต่ผู้ศึกษาได้อ่านข้อความในแบบยินยอมนี้ให้แก่ข้าพเจ้าฟังจนเข้าใจดี ข้าพเจ้าจึงประทับลายนิ้วมือของข้าพเจ้าในแบบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ



ลายมือชื่อผู้อธิบาย/ อ่านข้อความ

.....

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ประทับลายนิ้วมือของผู้เข้าร่วมโครงการศึกษา

พยาน(ไม่ใช่ผู้อธิบาย)

.....

(.....)

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-นามสกุล	นายกริชชากร บุตรพิชัย
วัน เดือน ปี เกิด	30 กรกฎาคม 2530
ประวัติการศึกษา	
ปีการศึกษา 2548	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย จ.ลำปาง
ปีการศึกษา 2552	การแพทย์แผนไทยประยุกต์บัณฑิต มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จ.เชียงราย
ประวัติการทำงาน	
พ.ศ. 2553	ตำแหน่งนักการแพทย์แผนไทยโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล แจ้ซ้อนเหนือ อ.เมืองปาน จ.ลำปาง
พ.ศ. 2554 - 2557	ตำแหน่งแพทย์แผนไทยสถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติ ๖๐ พรรษานวมินทราชินี บ้านทุ่งกล้วย อ.เมือง จ.ลำปาง
พ.ศ. 2557 - ปัจจุบัน	ตำแหน่งแพทย์แผนไทยปฏิบัติการสถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติ ๖๐ พรรษานวมินทราชินี บ้านทุ่งกล้วย อ.เมือง จ.ลำปาง

