



บทคัดย่อผลงาน R2R

ปี 2555

การประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้

จากงานประจำสู่งานวิจัย ครั้งที่ 5
(ROUTINE TO RESEARCH : R2R)

“วิถี R2R: เรียนง่าย คุณภาพ ครบวงจร”



ขอเชิญร่วมประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้
“จากงานประจำสู่งานวิจัย”

ครั้งที่ 5

“วิถี R2R: เรียนง่าย
คุณภาพ ครบวงจร”

วันที่ 11 - 13 กรกฎาคม 2555
ณ ศูนย์การประชุม ดิเอโก เมืองภูเก็ต

479 เก้าอี้ช่วยพยุงลดอาการปวดหลังในการนั่งจักสานของชุมชนบ้านดอนเขือง

พรธิภา มูลดี, พวงเพ็ชร พิวอ่อน

โรงพยาบาลทรายมูล อำเภอทรายมูล จังหวัดยโสธร

ที่มา

โรคปวดหลังเป็นปัญหาทางสุขภาพที่พบบ่อยได้ทั่วไป ซึ่งทำให้เกิดความไม่สะดวกสบายในการทำงานหรือในระหว่างการทำงานและยังส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของคนในชุมชน โรคปวดหลังสามารถพบในทุกอาชีพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในอาชีพจักสานที่ต้องนั่งนานซึ่งเป็นการทำงานในลักษณะเดิมๆ เป็นเวลาและอยู่ในท่าทางที่ไม่ถูกต้องตามหลักของการยศาสตร์ส่งผลทำให้เกิดโรคปวดเข่าจริง ได้แก่ โรคกล้ามเนื้อ กระดูก เป็นต้น

วัตถุประสงค์

เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้เก้าอี้ในการนั่งจักสานของชุมชนบ้านดอนเขือง อำเภอทรายมูล จังหวัดยโสธร

ระเบียบวิธีวิจัย

อาสาสมัครที่เข้าร่วมการศึกษาคั้งนี้เป็นอาสาสมัครกลุ่มจักสานในชุมชนบ้านดอนเขือง อาสาสมัครจะต้องตอบแบบสอบถามความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ (Standard Nordic Questionnaire) ฉบับภาษาไทย จำนวน 1 ทำการเก็บข้อมูลโดยสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ โดยไม่มีการคัดออก เครื่องมือที่ใช้ทดสอบคือแบบทดสอบความยืดของกล้ามเนื้อหลัง (Sit and reach test) โดยอาสาสมัครทุกคนได้รับการนั่งเก้าอี้ช่วยพยุงตัวก่อนนั่งจักสานทุกวันติดต่อกัน 6 สัปดาห์เป็นเวลา 2 สัปดาห์ และอาสาสมัครทุกคนได้รับการประเมินความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลัง ก่อนการฝึกและหลังการฝึก วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ Pair Sample t-test

ผลการศึกษา

จากการเปรียบเทียบผลของการใช้เก้าอี้ในการนั่งจักสานของชุมชนบ้านดอนเขืองพบว่า ความยืดของกล้ามเนื้อหลังเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) การศึกษาคั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการใช้เก้าอี้ในการนั่งจักสานของชุมชนบ้านดอนเขือง ซึ่งเป็นการนั่งที่ทำให้เกิดท่าทางที่ไม่ถูกต้องช่วยลดอาการปวดหลังได้ และยังเป็นหนึ่งในแนวทางการป้องกันโรคปวดหลัง ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อคุณภาพชีวิตของคนในชุมชน ถึงแม้ว่าจากการศึกษานี้ยังมีข้อจำกัดเรื่องระยะเวลาซึ่งศึกษาเพียง 2 สัปดาห์เท่านั้น การศึกษานี้จึงจำเป็นต้องขยายเวลาในการศึกษาสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืนต่อไป

การนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์ในงานประจำ

การทำงานด้วยลักษณะท่าทางที่ไม่ถูกต้อง จัดท่าทางการทำงานของคนในชุมชนให้ถูกต้องตามหลักเพื่อให้สามารถทำงานโดยไม่มีผลเสียเกิดขึ้นกับร่างกาย และเมื่อการทำงานเป็นไปด้วยท่าทางที่เหมาะสม ผลในการทำงานก็จะมากตามด้วย และยังเป็นหนึ่งในแนวทางในการป้องกันโรคปวดหลัง ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อคุณภาพของคนในชุมชน



