

ประสิทธิผลของโปรแกรมการป้องกันอาการปวดกล้ามเนื้อในกลุ่มคนงานเย็บจักรอุตสาหกรรม โรงงานผลิตเครื่องแต่งกายทหาร กรมพลธิการทหารบก (THE EFFECTIVENESS OF A MUSCLE PAIN PREVENTION PROGRAM ON MUSCULOSKELETAL COMPLAINTS OF SEWING MACHINE OPERATORS IN UNIFORM FACTORY THE QUARTERMASTER DEPARTMENT, ROYAL THAI ARMY)

ร้อยโทหญิงนที คุ้มนอก 4836031 PHPH/M

วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกการพยาบาลสาธารณสุข

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: สุวินธร กลัมพากร, Ph.D., สุมิย์ ละกะปิ่น, กศ.ด.

#### บทคัดย่อ

คนงานเย็บจักรอุตสาหกรรมเป็นกลุ่มหนึ่งที่ต้องประสบกับปัญหาอาการปวดกล้ามเนื้อเนื่องจากการทำงาน เนื่องจากลักษณะการทำงานที่ซ้ำซาก และท่าทางการทำงานที่ไม่ถูกต้อง การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงประสิทธิผลของโปรแกรมการป้องกันอาการปวดกล้ามเนื้อโดยการประยุกต์ใช้กรอบแนวคิดพรีสิด-โพสสิด และการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมต่อพฤติกรรมกรรมการป้องกันอาการปวดกล้ามเนื้อและอาการปวดกล้ามเนื้อในกลุ่มคนงานเย็บจักรอุตสาหกรรม กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้านี้เป็นคนงานเพศหญิงซึ่งปฏิบัติงานในแผนกเย็บจักรอุตสาหกรรม ในโรงงานผลิตเครื่องแต่งกายทหาร กรมพลธิการทหารบกจำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการป้องกันอาการปวดกล้ามเนื้อทั้งหมด 3 ครั้ง เป็นเวลา 3 สัปดาห์ ครอบคลุมทุกองค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม 4 องค์ประกอบได้แก่ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การอภิปราย สรุปความคิดรวบยอด และการประยุกต์แนวคิด ได้แก่ เนื้อหาเรื่อง อาการปวดกล้ามเนื้อและการป้องกัน การจัดสภาพแวดล้อมในการทำงาน การศึกษาทักษะเรื่องท่าทางการทำงานและการยกของหนัก และการบริหารร่างกายเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง ภายหลังการทดลอง 1 สัปดาห์และ 4 สัปดาห์ตามลำดับ กลุ่มควบคุมได้รับการบรรยายเรื่องอาการปวดกล้ามเนื้อและการป้องกัน และแผนพับเกี่ยวกับการบริหารร่างกายเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อจากผู้วิจัย เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่ แบบสัมภาษณ์ และแบบสังเกตพฤติกรรมการจัดสภาพแวดล้อมในการทำงาน

ภายหลังการทดลอง 1 สัปดาห์พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้ ทักษะคิดต่ออาการปวดกล้ามเนื้อและการป้องกัน และทักษะการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอาการปวดกล้ามเนื้อ และคะแนนเฉลี่ยด้านพฤติกรรมกรรมการป้องกันอาการปวดกล้ามเนื้อ ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} < .05$ ) และภายหลังการทดลอง 4 สัปดาห์กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อมในการทำงาน ด้านปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับการส่งเสริม ให้คำแนะนำ และการกระตุ้นเตือนในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอาการปวดกล้ามเนื้อ พฤติกรรมการป้องกันอาการปวดกล้ามเนื้อด้านท่าทางการทำงานและด้านการบริหารร่างกายเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} < .05$ ) อย่างไรก็ตามพบว่า ภายหลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการป้องกันอาการปวดกล้ามเนื้อด้านการจัดสภาพแวดล้อมในการทำงาน และด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน ไม่มีความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} < .05$ ) นอกจากนี้ยังพบว่าภายหลังการทดลอง 1 สัปดาห์และ 4 สัปดาห์กลุ่มทดลองมีอาการปวดกล้ามเนื้อน้อยกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} < .05$ )

จากผลการวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่า โปรแกรมการป้องกันอาการปวดกล้ามเนื้อโดยการประยุกต์ใช้กรอบแนวคิดพรีสิด - โพสสิด และการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการป้องกันอาการปวดกล้ามเนื้อในด้านท่าทางการทำงาน ด้านการบริหารร่างกายเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และลดอาการปวดกล้ามเนื้อจากการทำงานได้ นอกจากนี้ควรเพิ่มหรือเน้นการมีส่วนร่วมของผู้บังคับบัญชาชั้นสูงและเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องในระดับต่างๆ เพื่อให้การสนับสนุนในด้านงบประมาณและเวลา ทั้งนี้รวมไปถึงการมีอำนาจในเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาด้านนโยบายต่างๆ และสิ่งแวดล้อมในการทำงานด้วย

คำสำคัญ: พฤติกรรมการป้องกันอาการปวดกล้ามเนื้อ / คนงานเย็บจักรอุตสาหกรรม