

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

- | | | |
|--------------------|---------------|---------------------------|
| 1. นายแพทย์ธเนศ | สินส่งสุข | โรงพยาบาลสมุทรปราการ |
| 2. นายแพทย์ธีรพงศ์ | ตุนาค | โรงพยาบาลระยอง |
| 3. ดร.สลิธร | เทพตระการพร | มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 4. ผศ.วิภาพร | เอกศิริวรรณท์ | วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย |
| 5. นางเขาวนิต | สมณะ | สถาบันราชประชาสมาสัย |

ภาคผนวก ข
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

เนื่องด้วยข้าพเจ้า นางสาวชนิษฐา ช้อยเพ็ง เป็นนักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาการพยาบาลอาชีวอนามัย มหาวิทยาลัยบูรพา กำลังทำการศึกษาวิจัย เรื่อง “ผลของโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลังต่อพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง และระดับความปวดหลังส่วนล่าง ในผู้รับงานมาทำที่บ้านกลุ่มอาชีพทำผ้าม้วน อำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ” จึงใคร่ขอความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ โดยการตอบแบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังผลลัพธ์ และพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ซึ่งท่านสามารถเลือกตอบตามความรู้สึก ความคิดเห็น หรือการปฏิบัติจริง ๆ ของท่าน โดยไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ซึ่งการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อท่านทั้งสิ้น ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลนี้เป็นความลับ โดยไม่มีการเปิดเผยชื่อของท่าน ข้อมูลที่ได้จะนำเสนอโดยภาพรวม ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ในการนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานและเป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาารูปแบบการให้บริการแก่ผู้ประกอบการอาชีพ และการดูแลผู้ทำผ้าม้วนในชุมชนต่อไป

หากท่านมีข้อสงสัยประการใดเกี่ยวกับงานวิจัยครั้งนี้ ข้าพเจ้ายินดีให้ท่านซักถามและยินดีตอบข้อสงสัยของท่านตลอดเวลา ท่านมีสิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ และถึงแม้ว่าท่านยินดีเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้แล้วท่านมีสิทธิที่จะถอนตัวจากการเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่มีข้อแม้ใด ๆ และไม่มีผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้น ข้าพเจ้าหวังว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดีและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ชนิษฐา ช้อยเพ็ง

ผู้วิจัย

สำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย

ข้าพเจ้า ได้อ่าน และได้รับคำอธิบายตาม

รายละเอียดของการวิจัยด้านบนอย่างครบถ้วน และมีความเข้าใจเป็นอย่างดี

- ☐ ยินดีเข้าร่วมวิจัย
- ☐ ไม่ยินดีเข้าร่วมการวิจัย

ลงชื่อ

(.....)

วันที่

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ค
แบบสัมภาษณ์งานวิจัย

แบบสอบถามเลขที่

แบบสัมภาษณ์งานวิจัย

เรื่อง ผลของโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลังต่อพฤติกรรมลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังและระดับความเจ็บปวดหลังส่วนล่าง ในผู้รับงานมาทำที่บ้านกลุ่มอาชีพทำผ้าม่าน อำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ
คำแนะนำในการตอบแบบสัมภาษณ์

1. แบบสัมภาษณ์ชุดนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย

- 1.1 ข้อมูลส่วนบุคคล
- 1.2 ข้อมูลประกอบอาชีพทำผ้าม่าน
- 1.3 ข้อมูลอาการปวดหลังส่วนล่าง

ส่วนที่ 2 แบบประเมิน ประกอบด้วย

- 2.1 การรับรู้ความสามารถตนเองในการมีพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง
- 2.2 ความคาดหวังผลลัพธ์ของพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง
- 2.3 พฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง

2. โปรดฟังคำชี้แจงก่อนตอบแบบสัมภาษณ์

3. ในการตอบแบบสัมภาษณ์ท่านจะได้รับการพิทักษ์สิทธิ์ คือข้อมูลที่ได้อาจเสนอเป็นภาพรวมและเก็บเป็นความลับของแต่ละบุคคล และท่านสามารถที่จะยกเลิกการตอบแบบสัมภาษณ์หรือเป็นกลุ่มตัวอย่างได้ตามความต้องการของท่าน

แบบสัมภาษณ์ ผลของโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลังต่อพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังและระดับความเจ็บปวดหลังส่วนล่าง ในผู้รับงานมาทำที่บ้านกลุ่ม
อาชีพทำฟ้าวาน อำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบข้อมูลทั่วไปของผู้ทำฟ้าวาน ให้ผู้สัมภาษณ์
บันทึกข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ลงในช่องว่างให้สมบูรณ์หรือทำเครื่องหมาย ✓ ใน ☐ ที่ตรง
กับคำตอบของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

1.1 ข้อมูลส่วนบุคคล

1. ปัจจุบันท่านมีอายุ.....ปี
2. น้ำหนัก.....กิโลกรัม
3. ส่วนสูง.....เซนติเมตร
4. สถานภาพสมรส

☐ 1. โสด	☐ 2. คู่
☐ 3. หย่า/ แยก	☐ 4. หม้าย
5. ระดับการศึกษาสูงสุด

☐ 1. ไม่ได้เรียน	☐ 2. ประถมศึกษา
☐ 3. มัธยมศึกษา/ ปวช.	☐ 4. อนุปริญญา/ ปวส.
☐ 5. ปริญญาตรี	☐ 6. สูงกว่าปริญญาตรี
6. ในอดีตท่านเคยได้รับอุบัติเหตุบริเวณหลัง หรือได้รับการผ่าตัดบริเวณหลังหรือไม่

☐ 1. ไม่เคย	☐ 2. เคย โปรดระบุ.....
---------------------------------	--
7. ปัจจุบันท่านเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย (อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน 3 วันต่อสัปดาห์)

☐ ไม่ใช่
☐ ใช่ โปรดระบุชนิดของกีฬา/ ประเภทของการออกกำลังกาย.....

1.2 ข้อมูลการทำอาชีพฟ้าวาน

8. ทำฟ้าวานมานาน.....ปี.....เดือน
9. ระยะเวลาทำฟ้าวาน.....ชั่วโมง ต่อวัน
10. ระยะเวลาทำฟ้าวาน.....วัน ต่อ สัปดาห์
11. นอกจากทำฟ้าวานท่านทำงานอื่นหรือไม่

☐ 1. ไม่ทำ	☐ 2. ทำ โปรด ระบุ.....
--------------------------------	--

1.3 ข้อมูลอาการปวดหลังส่วนล่าง

12. ปัจจุบันอาการปวดหลังส่วนล่างของท่านเป็นอย่างไร

- ☐ ปวดตลอดเวลา
- ☐ ปวดเป็นพัก ๆ
- ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....

13. ลักษณะอาการปวดหลังส่วนล่างของท่านเป็นอย่างไร

- ☐ ปวดตึง ๆ
- ☐ ปวดเมื่อย ๆ
- ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....

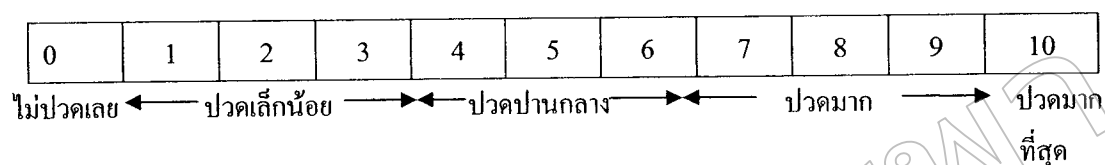
14. ระยะเวลาที่ท่านมีอาการปวดหลังส่วนล่างใน 1 สัปดาห์

- ☐ ปวดน้อยกว่า 3-4 วันต่อสัปดาห์
- ☐ ปวด 3-4 วันต่อสัปดาห์
- ☐ ปวด 5-6 วันต่อสัปดาห์
- ☐ ปวดทุกวัน

15. 当您มีอาการปวดบริเวณหลังส่วนล่างท่านดูแลตนเองอย่างไร

- ☐ เปลี่ยนอิริยาบถ/ ลุกเดิน
- ☐ นอนพัก
- ☐ รับประทานยาแก้ปวด
- ☐ รับประทานยากลายกล้ามเนื้อ/ แก้กกล้ามเนื้ออักเสบ
- ☐ ใช้ยานวดตรงบริเวณที่ปวด
- ☐ ออกกำลังกายบริหารกล้ามเนื้อ
- ☐ นวด กดจุด/ ประคบ
- ☐ ปล่อยไว้เฉย ๆ โดยไม่ทำอะไรเลย
- ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....

ปัจจุบันอาการปวดหลังส่วนล่าง (บริเวณเอวและกระเบนเหน็บ) ของท่านอยู่ในระดับใด (โปรดทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกปวดหลังส่วนล่างของผู้ถูกสัมภาษณ์มากที่สุด)



การทดสอบความแข็งแรงกล้ามเนื้อหลัง (วัดแรงเหยียดหลัง)

ครั้งที่ 1 =

ครั้งที่ 2 =

ผลการทดสอบ

- ☐ ระดับดีมาก
- ☐ ระดับดี
- ☐ ระดับพอใช้
- ☐ ระดับค่อนข้างต่ำ
- ☐ ระดับต่ำ

ส่วนที่ 2 แบบประเมิน

2.1 การรับรู้ความสามารถตนเองในการมีพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง

คำชี้แจง แบบประเมินนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบเกี่ยวกับระดับความมั่นใจของผู้ทำว่าสามารถปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้มากน้อยเพียงใด

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างด้านขวามือของแต่ละข้อคำถาม เพียงคำตอบเดียวตามความคิดของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ โดยมีคำตอบและความหมายของคำตอบดังนี้

- ทำได้แน่นอน = 5 หมายถึง ท่านมีความมั่นใจว่าจะสามารถทำพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวด หลังส่วนล่างได้อย่างแน่นอน
- ทำได้ = 4 หมายถึง ท่านมีความมั่นใจว่าจะสามารถทำพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างได้
- ไม่แน่ใจ = 3 หมายถึง ท่านไม่มีความมั่นใจว่าจะไม่สามารถทำพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างได้
- ทำไม่ได้ = 2 หมายถึง ท่านมีความมั่นใจว่าจะไม่สามารถทำพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างได้
- ทำไม่ได้แน่นอน = 1 หมายถึง ท่านมีความมั่นใจว่าจะไม่สามารถทำพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างได้เลย

ข้อคำถาม	ระดับการรับรู้ความสามารถตนเอง				
	ทำได้ แน่นอน	ทำได้	ไม่ แน่ใจ	ทำ ไม่ได้	ทำไม่ได้ แน่นอน
	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
1. ด้านท่าทางและลักษณะการทำงาน					
ก. ขณะคัดแยกผ้า-เรียงผ้า					
1. ขณะคัดแยกผ้าและเรียงผ้า ท่านสามารถทำบนโต๊ะแทนการทำให้พื้น					
2. ขณะคัดแยกผ้าและเรียงผ้า ท่านสามารถนั่งเก้าอี้แบบมีพนักพิงหลัง					
3. ขณะคัดแยกผ้าและเรียงผ้า ท่านสามารถใช้โต๊ะที่มีขนาดและความสูงเหมาะสมกับร่างกาย					

ข้อคำถาม	ระดับการรับรู้ความสามารถตนเอง				
	ทำได้ แน่นอน	ทำได้	ไม่ แน่ใจ	ทำ ไม่ได้	ทำไม่ได้ แน่นอน
	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
4. ขณะคัดแยกผ้าและเรียงผ้า ท่านสามารถนั่งเก้าอี้ที่มีขนาดและความสูงเหมาะสมกับร่างกาย					
5. ขณะคัดแยกผ้าและเรียงผ้า ท่านสามารถนั่งลำตัวตรง ไม่บิดตัว หรือเอนซ้าย-ขวา					
6. ขณะคัดแยกผ้าและเรียงผ้า ท่านสามารถนั่งหลังตรง					
7. ขณะคัดแยกผ้าและเรียงผ้า ท่านสามารถทำงานโดยไม่เอี้ยวตัวหรือก้มตัว					
ข. ขณะเย็บผ้า					
8. ขณะเย็บผ้าท่านสามารถนั่งเก้าอี้แบบมีพนักพิงหลัง					
9. ขณะเย็บผ้าท่านสามารถนั่งเก้าอี้ที่มีขนาดและความสูงเหมาะสมกับร่างกาย					
10. ขณะเย็บผ้าท่านสามารถนั่งหลังตรง					
11. ขณะเย็บผ้าท่านสามารถนั่ง โดยไม่เอี้ยวหรือบิดตัว					
2. ด้านการบริหารร่างกาย					
12. ท่านสามารถบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้องตามคู่มือที่แจกให้					
13. ท่านสามารถบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้องด้วยตนเองเป็นประจำทุกวัน					
14. ท่านสามารถบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง อย่างน้อยวันละ 30-45 นาที					
15. ท่านสามารถบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง ก่อนทำงาน อย่างน้อย 10-15 นาที					

ข้อคำถาม	ระดับการรับรู้ความสามารถตนเอง				
	ทำได้ แน่นอน	ทำได้	ไม่ แน่ใจ	ทำ ไม่ได้	ทำไม่ได้ แน่นอน
	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
16. ท่านสามารถบริหารกลัมน้ำหลังและ หน้าท้องระหว่างทำงาน อย่างน้อย 10-15 นาที					
17. ท่านสามารถบริหารกลัมน้ำหลังและ หน้าท้องหลังทำงาน อย่างน้อย 10-15 นาที					
18. ท่านสามารถผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างน้อย 10 นาที ทุก 2 ชั่วโมง					

2.2 ความคาดหวังผลลัพธ์ของการมีพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง

คำชี้แจง แบบประเมินนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบเกี่ยวกับระดับความคาดหวังผลลัพธ์ของการมีพฤติกรรมลดอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ทำผ่าน ในสถานการณ์ต่าง ๆ ว่ามีมากน้อยเพียงใด เมื่อได้ปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างด้านขวามือของแต่ละข้อคำถาม เพียงคำตอบเดียวตามความคิดของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ โดยมีคำตอบและความหมายของคำตอบดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง = 5 หมายถึง ท่านเห็นด้วยอย่างยิ่งว่าการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างสามารถช่วยลดอาการปวดหลังของท่านได้

เห็นด้วย = 4 หมายถึง ท่านเห็นด้วยว่าการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างสามารถช่วยลดอาการปวดหลังของท่านได้

ไม่แน่ใจ = 3 หมายถึง ท่านไม่แน่ใจว่าการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างสามารถช่วยลดอาการปวดหลังของท่านได้

ไม่เห็นด้วย = 2 หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยว่าการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างสามารถลดช่วยอาการปวดหลังของท่านได้

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง = 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งว่าการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างสามารถช่วยลดอาการปวดหลังของท่านได้

ข้อคำถาม	ระดับความคาดหวังผลลัพธ์				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (5)	เห็น ด้วย (4)	ไม่ แน่ใจ (3)	ไม่เห็น ด้วย (2)	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง (1)
1. ด้านท่าทางและลักษณะการทำงาน					
ก. ขณะคัดแยกผ้า-เรียงผ้า					
1. ท่านคาดหวังว่าการคัดแยกผ้าและเรียงผ้าบนโต๊ะ แทนการทำที่พื้นจะช่วยลดอาการปวดหลังส่วนล่าง					
2. ท่านคาดหวังว่าการนั่งคัดแยกผ้าและเรียงผ้าบนเก้าอี้แบบมีพนักพิงหลังจะช่วยลดอาการปวดหลังส่วนล่าง					
3. ท่านคาดหวังว่า โต๊ะที่มีขนาดและความสูงเหมาะสมกับร่างกายจะช่วยลดอาการปวดหลังส่วนล่าง					
4. ท่านคาดหวังว่าเก้าอี้ที่มีขนาดและความสูงเหมาะสมกับร่างกายจะช่วยลดอาการปวดหลังส่วนล่าง					
5. ท่านคาดหวังว่าการนั่งลำตัวตรง ไม่บิดตัว หรือเอนซ้าย-ขวา ขณะคัดแยกผ้าและเรียงผ้า จะช่วยลดอาการปวดหลังส่วนล่าง					
6. ท่านคาดหวังว่าการนั่งหลังตรงขณะคัดแยกผ้าและเรียงผ้า จะช่วยลดอาการปวดหลังส่วนล่าง					
ข. ขณะเย็บผ้า					
7. ท่านคาดหวังว่าการนั่งเก้าอี้แบบมีที่พิงหลัง ขณะเย็บผ้า จะช่วยลดอาการปวดหลังส่วนล่าง					
8. ท่านคาดหวังว่าการนั่งเก้าอี้ที่มีขนาดและความสูงเหมาะสม ขณะเย็บผ้า จะช่วยลดอาการปวดหลังส่วนล่าง					

ข้อความ	ระดับความคาดหวังผลลัพธ์				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (5)	เห็น ด้วย (4)	ไม่ แน่ใจ (3)	ไม่เห็น ด้วย (2)	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง (1)
9. ท่านคาดหวังว่าการไม่เอี้ยวตัว ขณะเย็บผ้า จะช่วยลดอาการปวดหลังส่วนล่าง					
10. ท่านคาดหวังว่าการนั่งหลังตรง ขณะเย็บผ้า จะช่วยลดอาการปวดหลังส่วนล่าง					
11. ท่านคาดหวังว่าการไม่บิดตัว หรือก้มตัว ขณะเย็บผ้า จะช่วยลดอาการปวดหลังส่วนล่าง					
2. ด้านการบริหารร่างกาย					
12. ท่านคาดหวังว่าการบริหารกล้ามเนื้อ หน้าท้องและหลังตามคู่มือที่แจกให้ จะช่วยลดอาการปวดหลังส่วนล่าง					
13. ท่านคาดหวังว่าการบริหารกล้ามเนื้อ หน้าท้องและหลังเป็นประจำทุกวัน จะช่วยลดอาการปวดหลังส่วนล่าง					
14. ท่านคาดหวังว่าการบริหารกล้ามเนื้อ หน้าท้องและหลัง อย่างน้อยวันละ 30-45 นาที จะช่วยลดอาการปวดหลังส่วนล่าง					
15. ท่านคาดหวังว่าการบริหารกล้ามเนื้อ หน้าท้องและหลัง ก่อนทำงาน-ระหว่างทำงาน และหลังทำงาน อย่างน้อย 10-15 นาที จะช่วยลดอาการปวดหลังส่วนล่าง					
16. ท่านคาดหวังว่าการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างน้อย 10 นาที ทุก 2 ชั่วโมง จะช่วยลด อาการปวดหลังส่วนล่าง					

ข้อคำถาม	ระดับความคาดหวังผลลัพธ์				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (5)	เห็น ด้วย (4)	ไม่ แน่ใจ (3)	ไม่เห็น ด้วย (2)	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง (1)
17. ท่านคาดหวังว่าการบริหารกล้านเนื้อ หน้าท้องและหลังเป็นประจำ จะช่วยลดอาการ ปวดหลังส่วนล่าง					
18. ท่านคาดหวังว่าการบริหารกล้านเนื้อ หน้าท้องและหลังโดยการเพิ่มระยะเวลาและ จำนวนครั้ง ลดอาการปวดหลังส่วนล่างได้เร็วขึ้น					
19. ท่านคาดหวังว่าการบริหารกล้านเนื้อ หน้าท้องและหลังจะทำให้ท่านทำงานได้นาน ขึ้น โดยไม่ต้องหยุดพัก					
20. ท่านคาดหวังว่าการบริหารกล้านเนื้อ หน้าท้องและหลังอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้ กล้านเนื้อหน้าท้องและหลังแข็งแรง					

2.3 พฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ด้านท่าทางการทำงานที่ถูกต้อง ด้านการบริหาร กล้านเนื้อหลังและหน้าท้อง

คำชี้แจง แบบประเมินนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบเกี่ยวกับพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลัง
ของผู้ทำฟัวน ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างด้านขวามือของแต่ละ
ข้อคำถาม เพียงคำตอบเดียวตามการปฏิบัติตนของผู้ถูกสัมภาษณ์ โดยมีคำตอบและความหมายของ
คำตอบดังนี้

- ปฏิบัติสม่ำเสมอ = 4 หมายถึง มีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำทุกวัน
 ปฏิบัติบ่อยครั้ง = 3 หมายถึง มีการปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
 ปฏิบัติบางครั้ง = 2 หมายถึง มีการปฏิบัติเป็นส่วนน้อย
 ไม่ปฏิบัติเลย = 1 หมายถึง ไม่มีการปฏิบัติเลย

ข้อคำถาม	การปฏิบัติพฤติกรรมลดอาการปวดหลัง			
	สม่ำเสมอ (4)	บ่อยครั้ง (3)	บางครั้ง (2)	ไม่ปฏิบัติ (1)
1. ด้านท่าทางและลักษณะการทำงาน				
ก. ขณะคัดแยกผ้า-เรียงผ้า				
1. ท่านคัดแยกผ้าบนโต๊ะ				
2. ท่านเรียงผ้าบนโต๊ะ				
3. ท่านคัดแยกผ้าที่พื้น				
4. ท่านเรียงผ้าที่พื้น				
5. โต๊ะที่ท่านใช้ขณะคัดแยกผ้าและเรียงผ้ามีขนาดเหมาะสมกับร่างกาย				
6. โต๊ะที่ท่านใช้ขณะคัดแยกผ้าและเรียงผ้ามีความสูงเหมาะสมกับร่างกาย				
7. เก้าอี้ที่ท่านนั่งขณะคัดแยกผ้าและเรียงผ้ามีขนาดเหมาะสมกับร่างกาย				
8. เก้าอี้ที่ท่านนั่งขณะคัดแยกผ้าและเรียงผ้ามีความสูงเหมาะสมกับร่างกาย				
9. เก้าอี้ที่ท่านนั่งขณะคัดแยกผ้า/เรียงผ้ามีพนักพิงหลัง				
10. ขณะคัดแยกผ้าและเรียงผ้าท่านนั่งหลังตรง				
11. ขณะคัดแยกผ้าและเรียงผ้าท่านนั่งพับเพียบ/ขัดสมาธิ				
12. ขณะคัดแยกผ้าและเรียงผ้าท่านนั่งเหยียดขา สลับขาสลับขา				
13. เก้าอี้ที่ท่านนั่งขณะเย็บผ้ามีขนาดเหมาะสมกับร่างกาย				
14. เก้าอี้ที่ท่านนั่งขณะเย็บผ้ามีความสูงเหมาะสมกับร่างกาย				
15. เก้าอี้ที่ท่านนั่งขณะเย็บผ้ามีพนักพิงหลัง				

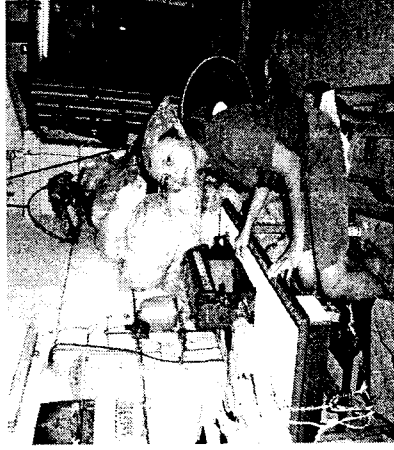
ข้อคำถาม	การปฏิบัติพฤติกรรมลดอาการปวดหลัง			
	สม่ำเสมอ (4)	บ่อยครั้ง (3)	บางครั้ง (2)	ไม่ปฏิบัติ (1)
2. ด้านบริหารร่างกาย				
16. ท่านบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องและหลัง อย่างน้อยวันละ 30-45 นาที				
17. ท่านบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง ก่อนทำงานอย่างน้อย 10-15 นาที				
18. ท่านบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง ระหว่างทำงานอย่างน้อย 10-15 นาที				
19. ท่านบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง หลังทำงานอย่างน้อย 10-15 นาที				
20. ท่านผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างน้อย 10 นาที ทุก 2 ชั่วโมง				

ภาคผนวก ง

คู่มือการดูแลตนเองเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างสำหรับผู้ทำฟัวน

คู่มือ

การดูแลสุขภาพหลังสำหรับผู้ที่ทำฟาน



จัดทำโดย น.ส. ขนิษฐา ช้อยเพ็ง

นักศึกษาสาขาการพยาบาลอาชีวอนามัย

มหาวิทยาลัยบูรพา

คำนำ

อาการปวด..หลังเป็นอาการที่พบบ่อยๆ รองจากไข้หวัด โดยเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะในวัยทำงาน ที่พบว่าร้อยละ 80 จะมีอาการปวดหลังอย่างน้อย 1 ครั้ง เนื่องจากความไม่สมดุลของอิริยาบถ หรือท่าทางต่าง ๆ ในการทำงาน โดยเฉพาะกลุ่มผู้ใช้ชีทที่ต้องนั่งทำงานเป็นเวลานาน เช่น เย็บผ้า พิมพ์ดีด ซึ่งนอกจากพฤติกรรมการนั่งนาน ๆ แล้ว การนั่งผิดท่า เช่น นั่งหลังโก่ง นั่งลำตัวบิด ๆ ก็ทำให้เกิดอาการปวดหลังได้เช่นกัน รวมถึงการนั่งทำงานที่พื้น เพราะทำนั้งเป็น การเพิ่มแรงกดต่อกระดูกสันหลังของเรามากที่สุด เมื่อต้องนั่งนาน ๆ และนั่งหลังโก่งงอ หรือนั่งบิดลำตัว ก็จะทำให้กล้ามเนื้อบริเวณหลังเกิดการเกร็ง ส่งผลให้เกิดอาการปวดหลัง ถึงแม้ว่าอาการปวดหลัง จะไม่ใช่โรคร้ายหรือก่อให้เกิดความสูญเสียเมื่อเทียบกับโรคอื่น ๆ แต่ก็สามารถสร้างความทรมานให้กับผู้ที่มีอาการปวดได้เป็นอย่างมาก จนอาจส่งผลกระทบต่อการประกอบอาชีพ การดำเนินชีวิต ทำให้สูญเสียเงินทองและรายได้

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้จัดทำคู่มือการดูแลสุขภาพหลัง สำหรับเป็นแนวทางในการนำไปปฏิบัติ เพื่อช่วยลดอาการปวดหลังส่วนล่างและใช้เป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพหลังของผู้ทำฟานต่อไป

สารบัญ

คำนำ	หน้า
โครงสร้างกระดูกสันหลัง	1
อาการปวดหลังส่วนล่าง	4
สาเหตุปวดหลังส่วนล่าง	5
การรักษา	6
ปวดหลังภัยเงียบของคนทำงาน	8
ปวดหลังในวัยทำงาน	9
ผู้ทำฟ้าวปวดหลังได้อย่างไร	10
วิธีลดอาการปวดหลังส่วนล่าง	15
- การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	21
- การบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง	
บรรณานุกรม	

จากการที่ผู้ประกอบอาชีพทำฟ้าวต้องนั่งทำงานอยู่กับที่ตลอดระยะเวลาทำงาน และมีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างจำกัด เนื่องจากต้องทำงานในท่าเดิมซ้ำ ๆ ต่อเนื่องกันเป็นเวลานานอันส่งผลให้กระดูกสันหลังและกล้ามเนื้อหลังต้องทำงานอย่างหนัก เพื่อ

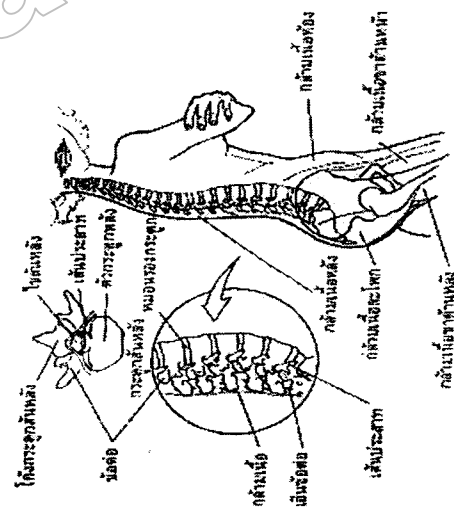
ทรงตัวและรักษาสมดุลของร่างกาย

ดังนั้นเพื่อให้เข้าใจเกี่ยวกับการปวดหลังส่วนล่างอย่างชัดเจน เราควรทราบเกี่ยวกับ โครงสร้างของกระดูกสันหลังเล็กน้อย และทราบถึงสาเหตุที่ทำให้ผู้ทำฟ้าวมีอาการปวดหลังส่วนล่างจากการทำงาน รวมทั้งวิธีการป้องกันและลดอาการปวดหลังส่วนล่าง เพื่อให้ผู้ประกอบอาชีพทำฟ้าวสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและไม่ต้องทนทุกข์กับการปวดหลังส่วนล่างจากการทำฟ้าวอีกต่อไป



โครงสร้างของกระดูกสันหลัง

กระดูกสันหลังของคนเรา จะเริ่มตั้งแต่กระดูกคอที่ต่อจากกะโหลกศีรษะลงมาถึงกระดูกก้นกบ ทำหน้าที่เป็นแกนของร่างกาย ซึ่งจะมีรูปร่างไม่เหมือนกระดูกอื่นๆ กล่าวคือ กระดูกสันหลังจะประกบด้วยกระดูกชิ้นเล็ก ๆ ที่มีลักษณะเป็นข้อ ๆ รวมกันทั้งหมด 33 ชิ้น แบ่งเป็น กระดูกสันหลังส่วนคอ ส่วนอก ส่วนเอวกระดูกกระเบนเหน็บและกระดูกก้นกบ วางเรียงซ้อนกัน



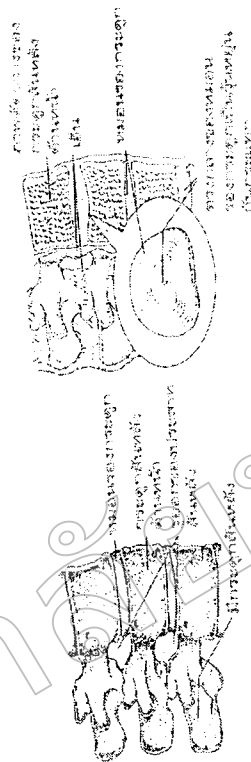
ภาพที่ 1 แสดงโครงสร้างของกระดูกสันหลัง

ภายในของกระดูกสันหลังจะมีไขสันหลังทอดผ่าน กระดูกสันหลังแต่ละข้อ จะมีส่วนที่ยื่นออกมา เพื่อเป็นที่เกาะของกล้ามเนื้อและเอ็น กระดูกสันหลังจึงมีหน้าที่ห่อหุ้มและป้องกันอันตรายให้แก่ไขสันหลัง รวมทั้งดำรงร่างกาย

ดยกระดูกสันหลังแต่ละข้อเชื่อมต่อกันด้วยกล้ามเนื้อและเอ็น ระหว่างกระดูกสันหลังแต่ละข้อจะมีแผ่นกระดูกอ่อนที่มีลักษณะนุ่ม ๆ เหมือนฟองน้ำขลิกลงอยู่ ซึ่งเรียกว่า “หมอนรองกระดูก” ทำหน้าที่รับแรงกระแทกของกระดูกและเพิ่มความคล่องตัวในการเคลื่อนไหวของร่างกาย

จากการที่กระดูกสันหลังของคนเรามี^๗ประเกอบด้วยกระดูก
เพียงชิ้นเดียว ทำให้การเคลื่อนไหวของกระดูกสันหลังเป็นแบบรูดไฟฟ้า
จะมีการเคลื่อนไหวไปพร้อม ๆ กัน จึงทำให้เราสามารถเคลื่อนไหวได้ทั้ง

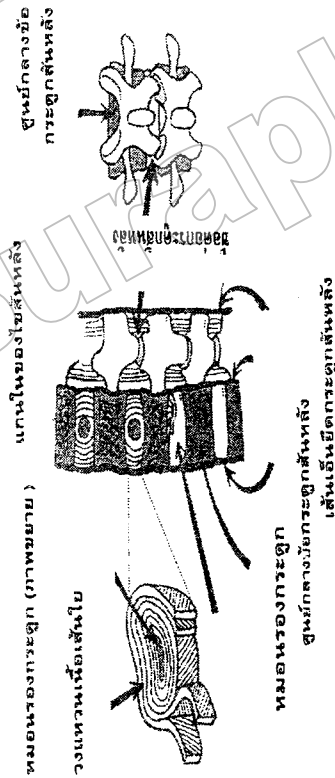
4 ทิศทาง คือ ก้มตัว งอตัว แ่นหลัง เบี่ยงข้างและหมุนตัว



ภาพที่ 2 แสดงข้อต่อกระดูกสันหลังและโครงสร้างภายใน

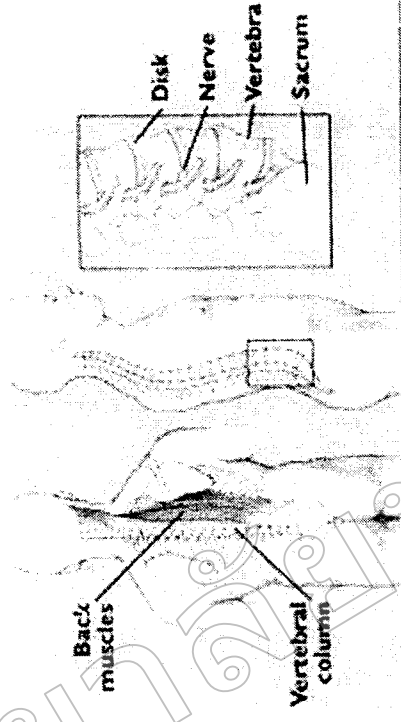
อาการปวดหลังส่วนล่าง Low back pain

ผู้ที่มีการปวดหลังส่วนล่างจะรู้สึกปวดตรงกลางหลังบริเวณ กระเบนเหน็บและก้นกบ ซึ่งอาจเกิดขึ้นแบบเฉียบพลัน หรือแบบค่อยเป็นทีละน้อย โดยอาการปวดอาจเป็นอยู่ตลอดเวลา หรือปวดเฉพาะในท่า บางท่า เช่น การบิดตัว เอี้ยวตัว ก้มตัว จะทำให้มีอาการปวดเพิ่มมากขึ้น



ภาพที่ 3 แสดงองค์ประกอบของกระดูกสันหลังและหมอนรองกระดูก

จากการที่กระดูกสันหลังของคนเรา ประกอบด้วยกระดูกชิ้นเล็ก ๆ มาเรียงต่อกัน จึงทำให้กระดูกสันหลังมีลักษณะไม่ตรงเหมือนเสา แต่จะมีลักษณะโค้งเป็นรูปตัว S ซึ่งไม่เหมาะที่จะรับน้ำหนักมากหรือแรงกด ในทางกลับกันเราควรมีการเคลื่อนไหวที่รักษาสสมดุลของหลัง และเคลื่อนไหวหลังอย่างถูกต้อง โดยเฉพาะหลังและเอว เพราะเป็นกระดูกสันหลังส่วนที่มีการเคลื่อนไหวมากที่สุด จึงเป็นส่วนที่เกิดอาการปวดได้มากที่สุดเช่นกัน



ภาพที่ 4 แสดงตำแหน่งกระดูกสันหลังส่วนล่าง

ชนิดของอาการปวดหลังส่วนล่าง

อาการปวดหลังส่วนล่างแบ่งได้ 2 ลักษณะตามระยะเวลาที่เกิดอาการ คือปวดหลังส่วนล่างแบบเฉียบพลัน อาการปวดมักจะไม่เกิน 6 สัปดาห์ แต่ถ้าวินิจฉัยว่ามากกว่า 12 สัปดาห์ เรียกว่าปวดหลังส่วนล่างแบบเรื้อรัง บริเวณที่ปวดส่วนใหญ่จะรู้สึกปวดตรงกลางหลังตรงตำแหน่ง กระเบนเหน็บและก้นกบ ซึ่งอาการปวดอาจเกิดขึ้นแบบเฉียบพลันหรือค่อยเป็นทีละน้อย ระยะเวลาที่ปวดอาจปวดอยู่ตลอดเวลาหรือปวดเฉพาะในบางท่า เช่น บิดตัว เอี้ยว หรือการไอ จาม ก็อาจทำให้มีอาการปวดเพิ่มมากขึ้น

สาเหตุของอาการปวดหลังส่วนล่าง

1. ความผิดปกติของส่วนประกอบและโครงสร้างของตนเอง
2. ความผิดปกติของอวัยวะภายใน
3. การได้รับอุบัติเหตุ แล้ว มีการบาดเจ็บ ต่อ โครงสร้างของหลัง
4. การทำงาน หรือ ใช้งานหลังไม่ถูกวิธี ทำให้เกิดการล้า หรือ อักเสบกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นที่หลัง หรือ ข้อต่อของกระดูกสันหลัง ซึ่งพบได้บ่อยในคนวัยทำงาน
5. ความเสื่อมของข้อกระดูกสันหลัง
6. เนื้องอกของกระดูกสันหลัง

ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง

1. ลักษณะงาน เป็นงานหนัก หรืองานที่ก่อให้เกิดการผิดท่าทางการบิดหมุนบริเวณเอว การสั่นสะเทือนในอาชีพขับรถ เจาะถนน การยกของหนักเกินกำลัง
2. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตใจและสังคมอุปนิสัยส่วนตัว อาจทำให้เกิดการปวดหลังได้ เช่น การเป็นคนวิตกกังวล ซึมเศร้า เก็บกดคิดในทางลบเสมอ ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ ไม่ช่วยเหลือผู้อื่น เห็นแก่ตัว อารมณ์ร้อน ไม่เข้าสังคม ความไม่พึงพอใจในงานที่ทำ
3. การสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ ยาเสพติด หรือสารกระตุ้น
4. ในคนสูงอายุ การเสื่อมใน โครงสร้างของกระดูกสันหลังตั้งแต่กล้ามเนื้อ เอ็นยึดกระดูกพุ่มหมอนกระดูกสันหลังเสื่อมและกระดูกอกหนา

การรักษาอาการปวดหลังส่วนล่าง

จะรักษาตามสาเหตุ โดยมีเป้าหมาย เพื่อ ลดอาการปวดและให้สามารถกลับไปทำงานหรือดำรงชีวิตได้ตามปกติได้ และโดยเร็ว รวมทั้งสามารถป้องกันการกลับเป็นซ้ำ ซึ่งการรักษาจะเริ่มต้นด้วย

1. การรักษาแบบ ไม่ผ่าตัด ได้แก่

1.1 การนอนพัก จะทำให้อาการดีขึ้น ได้ภายใน 1-2 วัน



1.2 การใช้ยา ในรายที่มีอาการปวดเฉียบพลัน ได้แก่ ยาแก้ปวด ยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่ steroid ยาคลายกล้ามเนื้อ และยากลับมประสาท โดยอยู่ในความดูแลของแพทย์ เนื่องจากอาจจะมีภาวะแทรกซ้อนจากการใช้ยาได้ เช่น อาการระคายเคืองทางเดินอาหาร หรือ แพ้ยา



1.3 การทำกายภาพบำบัด โดยการใช้เครื่องมือเพื่อให้ความร้อน ความเย็น หรือเครื่องมือในการดึงหลัง หรือกระตุ้นกล้ามเนื้อด้วยไฟฟ้า เพื่อบรรเทาอาการปวด

2. การรักษาด้วยการ ผ่าตัด โดยจะพิจารณาทำเมื่อมีข้อบ่งชี้ที่ชัดเจน เนื่องจากเป็นการผ่าตัดใหญ่ เช่น การผ่าตัดเพื่อเอาหมอนรองกระดูกที่เคลื่อนทับรากประสาทออก การผ่าตัดเพื่อแก้ไขโพรงกระดูกสันหลังตีบแคบ เป็นต้น

ปวดหลัง : ภัยเงียบของคนทำงาน

ปวดหลัง ใครว่าเรื่องเล็ก...

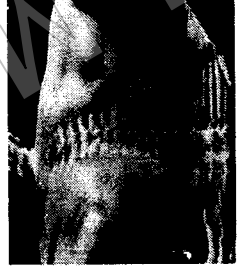
ในปัจจุบันคนในวัยทำงานมักประสบ ปัญหาจากโรคภัยไข้เจ็บ มากมาย โดยเฉพาะอาการปวดเรื้อรัง ถึงแม้ว่าอาการปวดหลังจะไม่ใช้โรค และผู้มีอาการประมาณร้อยละ 80-90 มักจะหายได้เองในระยะเวลา 4-8 สัปดาห์ แต่สามารถสร้างความทรมานให้กับผู้ที่มีการได้อย่างมาก เช่น

ปวดหลัง ปวดเอว ที่มีกพบว่าเกิดกับคนในวัยหนุ่มสาวมากกว่าคนสูงอายุ เสียอีก นอกจากนี้อาการ ปวดหลัง ยังถือเป็นภัยเงียบของคนทำงาน เนื่องจากพฤติกรรมประจำวันที่ไม่ถูกลักษณะ อาทิ การนั่ง การนอน การก้มเก็บของ การเอี้ยวตัว ท่าทางที่ไม่ถูกลักษณะ การทำงานที่ต้องทำท่าทางซ้ำ ๆ นาน ๆ ในลักษณะที่ไม่ถูกต้อง ก็นำมาซึ่งอาการปวดหลัง แบบเรื้อรังได้

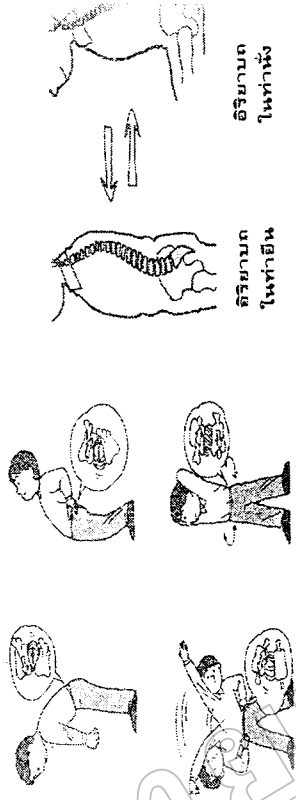
กลุ่มคนที่พบว่ามีอาการปวดหลังได้บ่อยคือ กลุ่มคนทำงาน โดย แพทย์ยังไม่สามารถยืนยันถึงต้นเหตุของอาการปวดหลังได้ ซึ่งมีเพียง ร้อยละ 10-20 เท่านั้นที่อาจมีสาเหตุที่ชี้ชัดได้ เช่น ความพิการแต่กำเนิด การติดเชื้อ โรคมะเร็ง การบาดเจ็บ และ โรคที่มีความผิดปกติในระบบการเผาผลาญของร่างกาย

อาการสำคัญที่บ่งชี้ความรุนแรงของการปวดหลัง เช่น ปวดหลัง รุนแรง ปวดหลังร้าวลงขา ปวดหลังรุนแรงร่วมกับอาการอ่อนแรงของ กล้ามเนื้อ อาการขาของขาและเท้า ระบบขับถ่าย ปัสสาวะ อุจจาระ ผิดปกติ เป็นต้น

ปวดหลัง ... ในวัยทำงาน



ปวดหลังจากท่าทางที่ไม่ถูกต้อง



อาการปวดหลังเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในวัยทำงาน และเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิตประจำวัน สาเหตุเกิดจากส่วนประกอบของหลังเอง เช่น กล้ามเนื้อหลังอักเสบ หมอนรองกระดูกสันหลังเคลื่อน หมอนรองกระดูกสันหลังทับเส้นประสาท กระดูกสันหลังเสื่อม เป็นต้น และจากส่วนอื่นได้แก่ โรคของอวัยวะในช่องท้อง อุ้งเชิงกราน ไต เป็นต้น อาการปวดมักเกิดขึ้นกับคนที่ต้องนั่งทำงานติดต่อกันหลายชั่วโมง เช่น งานตัดเย็บเสื้อผ้า โดยมากมักเกิดกับคนที่กล้ามเนื้อหลังไม่แข็งแรง ขาดการออกกำลังกาย ทำท่าทางการทำงานที่ไม่ถูกต้อง โต๊ะ-เก้าอี้ทำงานไม่เหมาะสม และสาเหตุอีกประการหนึ่งคือ เกิดจากพฤติกรรมการทำงานนาน ๆ และหรือ นั่งผิดท่า เช่น นั่งหลังโก่ง นั่งบิดลำตัว เนื่องจากการทำงานนั้นเป็นการเพิ่มแรงกดดันต่อกระดูกสันหลังมากที่สุด โดยเฉพาะการนั่งนาน ๆ และนั่งโค้งงอผิดท่า บวกกับความตึงเครียดจึงทำให้กล้ามเนื้อบริเวณหลังเกิดการเกร็ง จึงส่งผลให้ปวดหลังมากยิ่งขึ้น และถ้าต้องนั่งเป็นเวลานาน ก็จะทำให้กล้ามเนื้อเกิดความล้าและปวดเมื่อยได้ โดยเฉพาะหลังส่วนล่าง ซึ่งผู้ปฏิบัติงานพึงควรระวังไว้ว่ากล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่รักษาท่าทางของร่างกาย จะต้องได้รับโอกาสพัก หรือมีการเคลื่อนไหวสลับไปกับการทำงาน นอกจากนั้นการเกร็งตัวอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งตลอดเวลาหรือก้มตัวไปข้างหน้ามาก ๆ ก็เป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง

สาเหตุของการปวดหลังที่พบบ่อยในคนวัยทำงาน คือ การทำงานในท่าทางที่ไม่เหมาะสม โดยไม่รู้ตัว เช่น การก้มหลังทำงานนาน ๆ เนื่องจากระดับความสูงของโต๊ะทำงานไม่เหมาะสม และการทำงานที่ต้องอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งมากเกินไป แม้จะพยายามอยู่ในท่าที่ถูกต้อง แต่ถ้านานเกินไปก็จะทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยได้ง่าย เพราะการอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานเกินไปสองชั่วโมง กล้ามเนื้อจะไม่ทำงาน ไม่มีการหดตัวและขยายตัว ทำให้เลือดมาเลี้ยงกล้ามเนื้อหลังลดลง กล้ามเนื้อหลังจึงขาดความยืดหยุ่น และความแข็งแรงลดลง เมื่อขยับตัวจึงทำให้เกิดอาการปวด

ผู้ทำฟ้าวานปวดหลังส่วนล่างได้อย่างไร?



ปัญหาที่สำคัญที่สุดของผู้ทำฟ้าวานคือการปวดหลังส่วนล่าง (บริเวณเอวและกระเบนเหน็บ) รวมทั้งปวดเมื่อยส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะขา ซึ่งเป็นผลมาจากลักษณะของงานที่ทำ คือ เป็นงานที่ต้องนั่งทำงานและนั่งติดต่อกันเป็นเวลานาน ทำให้ผู้ทำฟ้าวานถูกจำกัดท่าทางในการทำงาน และต้องทำงานในท่าใดท่าหนึ่งเป็นเวลานานอย่างต่อเนื่อง ร่วมกับ การใช้อุปกรณ์ที่ไม่เหมาะสมในการทำงาน เช่น ใช้เก้าอี้เตี้ยแทนโต๊ะทำงาน และนั่งเก้าอี้เตี้ยทำงาน ซึ่งอุปกรณ์เหล่านี้มีความสูงและขนาดไม่เหมาะสมกับร่างกายของผู้ทำฟ้าวาน จึงส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการนั่งที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ นั่งหลังโก่งงอ นั่งบิดลำตัว นั่งขอขาสลับเหยียดขา และนั่งเก้าอี้แบบไม่มีพนักพิงหลัง ทำให้ไม่มีที่รองรับหลัง กล้ามเนื้อหลังเกิดการเกร็งตัว และการเกิดแรงกดบริเวณกระดูกสันหลังส่วนล่าง รวมทั้งการนั่งทำงานที่พื้น นั่งขัดสมาธิ สลับพับเพียบ ซึ่งส่งผลให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก จึงทำให้เกิดอาการปวดหลังส่วนล่างขึ้น

พฤติกรรมทำท่าทางการทำงานและสภาพการทำงาน ของผู้ทำฟ้าวานในปัจจุบัน

1. นั่งพับขาข้างใดข้างหนึ่ง ส่วนอีกข้างเหยียดออก ซึ่งเมื่อต้องนั่งติดต่อกันเป็นเวลานาน จะทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยบริเวณขา เอวและหลัง



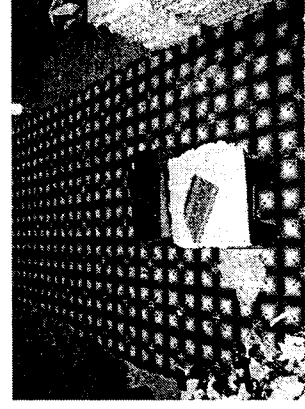
2. นั่งขอขาและหลังโค้งงอ ซึ่งเป็นท่าทางที่ทำให้เกิดการปวดหลังส่วนล่าง



3. นั่งหลังโก่งงอ และนั่งบิดตัว ทำให้ร่างกายขาดความสมดุล ส่งผลกระทบต่อโครงสร้างของหลังและกระดูกสันหลัง



4. สภาพการทำงานส่วนใหญ่ผู้ทำฟ้าวานจะทำงานบนพื้น และใช้เก้าอี้เตี้ยแทนโต๊ะ ทำให้ผู้ทำฟ้าวานต้องนั่งงอขา นั่งหลัง โก่งงอ ซึ่งเป็นท่านี้ในการทำงานไม่เหมาะสม และเมื่อต้องนั่งติดต่อกันเป็นเวลานาน จึงทำให้เกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง เนื่องจากแรงกดที่บริเวณกระดูกสันหลังและกล้ามเนื้อหลังมีการเกร็งตลอดเวลาที่นั่งทำงาน



ดังนั้น โต๊ะ เก้าอี้ จึงมีความสำคัญต่อการลดและป้องกันอาการปวดหลังจากการทำงาน เพราะ การทำงานบน โต๊ะและเก้าอี้ที่มีขนาดและความสูงที่เหมาะสมกับร่างกายของผู้ทำงาน ย่อมมีผลต่อท่าทางการทำงานของผู้ทำงานเช่นกัน ซึ่งเก้าอี้และโต๊ะทำงานควรมีลักษณะดังต่อไปนี้คือ

1. โต๊ะ

ควรมีขนาดและความสูงที่เหมาะสมกับร่างกายและควรมีช่องว่างด้านหน้าสำหรับขาและท้องของผู้ที่นั่งเข้าไปได้

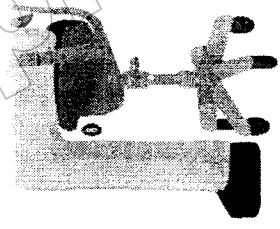
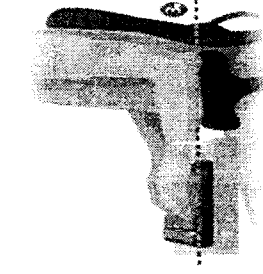


2. เก้าอี้

1. ควรเป็นเก้าอี้ที่มีความสูงเหมาะสมกับร่างกายผู้ที่นั่ง และมีที่รองเท้า ซึ่งเป็นขาเก้าอี้ หรือเก้าอี้รองเท้า
2. เบาะที่นั่ง ต้องมีความลึกพอที่จะรองรับได้เกือบความยาวต้นขา
3. ควรมีพนักพิงที่มีลักษณะ โค้งเพราะจะสามารถรับส่วน โคนของหลังได้

การปรับความสูงของอุปกรณ์และการจัดที่นั่งทำงาน

1. ระดับความสูงที่ผู้นั่งลงแล้ว สามารถวางเท้าราบกับพื้นหรือวางบนเก้าอี้ รองเท้าได้
2. ผู้นั่งต้องสามารถวางศอกไว้บนโต๊ะพอดี ขณะศอกงอประมาณ 90 องศา โดยที่ไหล่ไม่ยก



วิธีลดอาการปวดหลังส่วนล่างสำหรับผู้ทำฟาร์ม

ผู้ทำฟาร์มสามารถลดอาการปวดหลังส่วนล่างด้วยตนเอง ด้วยวิธีดังต่อไปนี้

1. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานโดย...

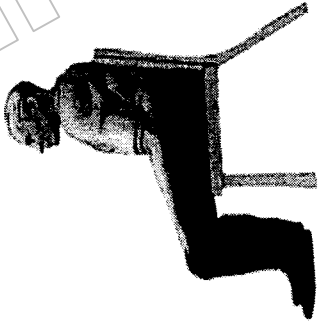
การจัดท่าทางการทำงานให้ถูกต้อง ประกอบกับการเลือกใช้โต๊ะและเก้าอี้ที่เหมาะสมกับร่างกาย รวมทั้งการจัดสภาพการทำงานให้มีความเหมาะสม จะช่วยลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดอาการปวดหลังได้เป็นอย่างดี โดยผู้ปฏิบัติจะต้องจำหลักการที่สำคัญในการการจัดท่าทางการทำงานที่ถูกต้อง คือการทำให้ “แนวกระดูกสันหลังอยู่ในแนวตรงเสมอ” ไม่เอียง ไม่นั่งหลังอ ไม่บิดตัว รวมถึงการไม่ทำงานติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ ก็จะสามารถลดอาการปวดหลังได้อย่างถูกต้อง

2. ใช้ท่าทางที่เหมาะสมในการทำงาน

ท่าทางปกติของคนเราทำให้กล้ามเนื้อเกิดการผ่อนคลายมากที่สุด คือ ท่านั่งตัวตรง หลังตรง ศีรษะหันไปด้านหลัง และนั่งบนเก้าอี้ที่เหมาะสมคือ ทั้งความสูงและขนาดที่พอเหมาะกะบังร่างกาย กล่าวคือเมื่อนั่งแล้วส่วนบนของต้นขาขนานไปกับพื้น เข่าอยู่ในช่วงอัตรากกับพื้นเท่าทั้งสองต้องวางบนพื้นได้เต็มฝ่าเท้า แผ่นรองนั่งมีขนาดพอเหมาะสามารถรองรับสะโพกได้พอดี มีพนักพิงแผ่นหลังตั้งแต่ช่วงเอวถึงสะบักขมะนั้นต้องนั่งให้ลึกเต็มเก้าอี้ และเอนหลังพิงพนักเก้าอี้ ช่วงขาอ่อนด้านล่างที่ติดเก้าอี้ ควรมีช่องขนาดให้นิ้วมือสอดเข้าไปได้เพื่อลดแรงกดและเพื่อให้เลือดไหลเวียนได้สะดวก

ท่านั่งที่ถูกต้อง

1. นั่งให้ลึก หลังพิงพนักเก้าอี้ โดยที่ต้นขาต้องถูกเก้าอี้รองรับเกือบเต็ม และมีช่องเล็กน้อยตรงช่วงข้อพับเพื่อหลีกเลี่ยงการกด หลอดเลือด
2. เท้าวางราบกับพื้นหรือที่วางเท้า
3. ควรนั่งให้ใกล้โต๊ะพอที่จะใช้แขนโดยไม่โน้มตัว สังเกตจากหลังที่ต้องพิงพนักตลอด และหลีกเลี่ยงการโน้มตัวหรือเอื้อมแขนจนสุด เพราะจะทำให้ทั้งหลังและแขนต้องทำงานมาก



ภาพที่ 7 แสดงท่าทางการนั่งที่เหมาะสม

ดังนั้นผู้ทำฟัววน จึงควรหันมาดูแลใส่ใจสุขภาพหลังของตนเอง โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนั่งให้ถูกต้องเหมาะสมร่วมกับการออกกำลังกายสม่ำเสมอ โดยเน้นการออกกำลังกายเพื่อการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง ร่วมกับหลีกเลี่ยงการทำงานในท่าเดียวหรือในท่าใดท่าหนึ่งเป็นเวลานาน ๆ



นอกจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานและการใช้ท่าทางที่เหมาะสมในการทำงานแล้ว ยังมีอีกวิธีหนึ่งที่ได้รับการยอมรับว่าสามารถช่วยลดอาการปวดหลังได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือ .. การออกกำลังกายหลัง...

การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น และสามารถลดอาการปวดได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะการบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง เพราะกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้องเป็นกล้ามเนื้อที่คอยตรึงแนวกระดูกสันหลังและพยุงร่างกายไม่ให้เกิดการเคลื่อนไหวมากเกินไป ทำให้กล้ามเนื้อหลังและหน้าท้องมีความสมดุลกัน และเมื่อกกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้องมีความสมดุลกันก็จะทำให้การทำงานของกล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพมากขึ้น จึงช่วยให้ผู้ทำฟัววน ไม่ต้องทนทำงานท่ามกลางความเจ็บปวดต่อไป

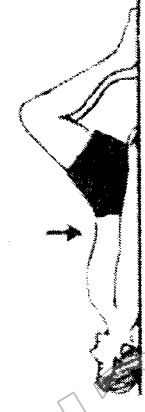
เมื่อผู้ทำฟัววนได้ทำการบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้องอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องอย่างน้อยวันละ 30-45 นาที จะเท่าเทียมกับการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง และสร้างการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลังให้มากขึ้น โดยการบริหารหลังดังกล่าวจะใช้หลักการยืดกล้ามเนื้อ (Stretching Exercise) ซึ่งเป็นการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่ง มีวัตถุประสงค์เพื่อยืดกล้ามเนื้อที่มีการหดยึดติด ให้มีการยืดหยุ่นที่ดี จะช่วยลดอาการเกร็งและตึงตัวของกล้ามเนื้อได้ ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย นอกจากนี้ยังเสริมสร้างความคงทนของกล้ามเนื้อ ทำให้ลดภาวะปวดหลังลงได้



การบริหารร่างกาย...จะช่วยให้กล้ามเนื้อหน้าท้อง หลัง สะโพก และต้นขา มีความแข็งแรง และยืดหยุ่น ได้ดี จึงสามารถช่วยรักษาอาการปวดหลังได้ แม้ว่าบางคนอาจเลือกออกกำลังกายด้วยการเดิน วิ่ง จักรยาน หรือว่ายน้ำ แต่ถ้าต้องการให้ได้ผลกับกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้องโดยตรง ควรเน้นการบริหารร่างกายแบบเฉพาะส่วนจึงจะให้ผลในการลดอาการปวดหลังได้อย่างเหมาะสม

อย่าลืมว่า..การบริหารร่างกายต้องทำอย่างสม่ำเสมอและเป็นประจำ

การออกกำลังกายเพื่อลดอาการปวดหลัง



ท่าที่ 1

- จังหวะที่ 1 นอนหงายชันเข่าทั้ง 2 ข้าง วางแขนทั้ง 2 ข้างแนบลำตัว
- จังหวะที่ 2 เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง
- จังหวะที่ 3 พยายามกดหลังและบั้นท้ายให้แนบกับพื้น ค้างไว้นับ 1-3 ซ้ำ ๆ
- จังหวะที่ 4 คลายกล้ามเนื้อหน้าท้อง ปลอยตัวตามสบาย แล้วเริ่มใหม่ ทำซ้ำจนครบ 10 ครั้ง

การบริหารร่างกายควรทำอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

การบริหารร่างกาย...จะช่วยให้กล้ามเนื้อหน้าท้อง หลัง สะโพก และต้นขา มีความแข็งแรง และยืดหยุ่น ได้ดี จึงสามารถช่วยรักษาอาการปวดหลังได้ แม้ว่าบางคนอาจเลือกออกกำลังกายด้วยการเดิน วิ่ง จักรยาน หรือว่ายน้ำ แต่ถ้าต้องการให้ได้ผลกับกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้องโดยตรง ควรเน้นการบริหารร่างกายแบบเฉพาะส่วนจึงจะให้ผลในการลดอาการปวดหลังได้อย่างเหมาะสม

ในปัจจุบัน...การบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง ที่ช่วยทำให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่น และสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้องนั้น มีด้วยกันหลายท่า ซึ่งแต่ละท่าจะมีประโยชน์แตกต่างกัน ผู้วิจัยได้คัดเลือกท่าที่เหมาะสมและง่ายต่อการปฏิบัติเพื่อให้ผู้ทำผ่านสามารถปฏิบัติด้วยตนเองที่บ้านได้

.....

หลักสำคัญ...ของการบริหารร่างกายสำหรับผู้เริ่มต้นใหม่ คือต้องเริ่มช้า ๆ และน้อย ๆ ก่อนเสมอ จากนั้นจึงค่อย ๆ เพิ่มจำนวนครั้ง และระยะเวลา นอกจากนี้ยังมีข้อแนะนำสำหรับผู้ที่ทำงานที่ต้องใช้กล้ามเนื้อในการรักษาท่าทางการทำงาน เช่น ผู้ที่นั่ง และยืนเป็นเวลานาน ๆ ควรมีการบริหารร่างกายก่อนทำงานประมาณ 10-15 นาที เพื่อเป็นการกระตุ้นกล้ามเนื้อให้มีความพร้อมก่อนทำงาน ระหว่างทำงานประมาณ 10-15 นาที เพื่อเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ และหลังเลิกงาน อย่างน้อย 10-

ท่าที่ 2



- จังหวะที่ 1 นอนหงายชันเข่าทั้ง 2 ข้าง วางแขนทั้ง 2 ข้างแนบ ลำตัว
- จังหวะที่ 2 เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง
- จังหวะที่ 3 ผงกศีรษะขึ้นและค้างไว้ จากนั้นนับ 1-3 ซ้ำ ๆ วาง ศีรษะลง กลับสู่ท่าเดิม แล้วเริ่มใหม่ทำซ้ำจนครบ 10 ครั้ง

ท่าที่ 3



- จังหวะที่ 1 นอนหงายชันเข่าทั้ง 2 ข้าง ตั้งขึ้น
- จังหวะที่ 2 ประสานมือวางไว้ที่เข่า จากนั้นดึงขาเข้ามาชิดอก พร้อมยกศีรษะขึ้น นับ 1-3 ซ้ำ ๆ
- จังหวะที่ 3 ค่อย ๆ ปล่อยมือพร้อมกับวางเข่าและศีรษะลง กลับ ท่าเดิม แล้วเริ่มใหม่ทำซ้ำจนครบ 10 ครั้ง

สู่

ท่าที่ 4

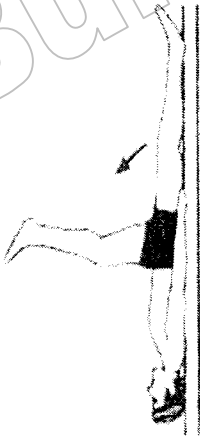


- จังหวะที่ 1 นอนหงายชันเข่าทั้ง 2 ข้าง ตั้งขึ้นไว้
- จังหวะที่ 2 เกร็งกล้ามเนื้อท้องไว้ให้หลังติดพื้น
- จังหวะที่ 3 ยกกันให้ลอยพ้นพื้น นับ 1-3 ซ้ำ ๆ
- จังหวะที่ 4 ค่อย ๆ วางกันลงกลับมาอยู่ในท่าเดิม ปล่อยตัว ตามสบาย แล้วเริ่มใหม่ทำซ้ำจนครบ 10 ครั้ง

ท่าที่ 5



- จังหวะที่ 1 นั่งหลังตรงเหยียดขาทั้ง 2 ข้างออกไปข้างหน้าเข่าตรง
- จังหวะที่ 2 ตั้งขาชันงอเข่าไว้
- จังหวะที่ 3 เหยียดแขนทั้ง 2 ข้างไปข้างหน้า พร้อมกับโน้มตัวไป และปลายเท้าขวา หรือให้ไกลที่สุดจนรู้สึกตึงที่หลังขา
- จำนวน 1-3 ซ้ำ ๆ
- จังหวะที่ 4 ค่อย ๆ เอนหลังกลับสู่ จังหวะที่ 1 ปล่อยตัวตามสบาย แล้วเริ่มใหม่ ทำซ้ำจนครบ 10 ครั้ง จากนั้นทำสลับขา
- ข้างซ้าย ทำจนครบ 10 ครั้งเช่นกัน



ท่าที่ 6

- จังหวะที่ 1 นอนหงายเหยียดขาทั้ง 2 ข้าง
- จังหวะที่ 2 ยกขาข้างขวาให้ตั้งฉากกับลำตัว โดยเท้าไม่เอว และค้างไว้ นับ 1-3 ซ้ำ ๆ ค่อย ๆ เอาขาที่ยกไว้ลง จากนั้นยกขาข้างซ้ายสลับกัน ทำซ้ำเช่นเดิม
- จังหวะที่ 3 ยกขาขึ้นพร้อมกันทั้ง 2 ข้าง ค้างไว้ นับ 1-5 ซ้ำ ๆ และค่อย ๆ เอาขาที่ยกไว้ลง ปล่อยตัวตามสบาย แล้วเริ่มใหม่ ทำซ้ำจนครบ 10 ครั้ง



ท่าที่ 7

- จังหวะที่ 1 นอนคว่ำหน้าขาเหยียดตรง
- จังหวะที่ 2 ยกขาข้างขวาขึ้น ค้างไว้ นับ 1-3 ซ้ำ ๆ
- จังหวะที่ 3 ค่อย ๆ วางขาลง จากนั้นทำสลับกับขาข้างซ้าย โดยที่ขณะยกขาเข้าต้องไม่เอว ทำซ้ำจนครบ 10 ครั้ง

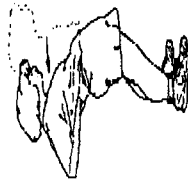


ท่าที่ 8

- จังหวะที่ 1 ยืนหลังตรง
- จังหวะที่ 2 ค่อย ๆ งอเข่าและสะโพกลง พยายามนั่งให้ชิดพื้นมากที่สุด โดยหลังไม่เอว ค้างไว้ นับ 1-3 ซ้ำ ๆ
- จังหวะที่ 3 ค่อย ๆ ยืดตัวกลับท่าเดิม ปล่อยตัวตามสบาย แล้วเริ่มใหม่ ทำซ้ำจนครบ 10 ครั้ง
- นอกจากการบริหารหลังและกล้ามเนื้อหน้าท้องเป็นประจำทุกวันแล้ว ในระหว่างทำงานผู้ปฏิบัติงานควรลุกเดินเปลี่ยนอิริยาบถหรือผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดการเกร็งของกล้ามเนื้อและกระตุ้นให้เลือดไหลเวียนมาเลี้ยงกล้ามเนื้อ ด้วยท่าง่าย ๆ ดังนี้

ทำบริหารร่างกายเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อและช่วยลดอาการปวดหลัง

ท่าที่ 1



จังหวะที่ 1

ยืนเท้าเอวให้มืออยู่ก่อนมททางด้านหลัง

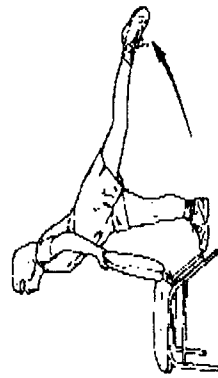
จังหวะที่ 2

แยกขาออกเล็กน้อย เฝ้าเหยียดตรง

จังหวะที่ 3

แอ่นตัวมาทางด้านหลังให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ค้างไว้ 1-3วินาที แล้วจึงกลับมามาเดิม ทำติดต่อกัน 10 ครั้ง

ท่าที่ 2



จังหวะที่ 1

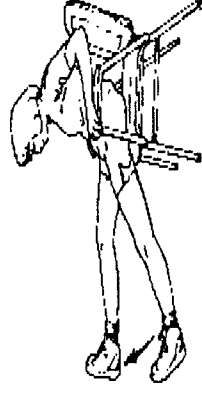
ยืนอยู่หลังเก้าอี้พร้อมกับไขว้ข้อเท้าทั้ง 2 ข้างเกาะพนักเก้าอี้ไว้

จังหวะที่ 2

ให้

วางลง

ท่าที่ 3



จังหวะที่ 1

นั่งบนเก้าอี้เหยียดขาทั้ง 2 ข้างออกแล้วชันหน้า

จังหวะที่ 2

ยกขาข้างหนึ่งขึ้นมา ให้ถึงระดับเอว ค้างเอาไว้จน นับ 1 ถึง 5 แล้วจึงค่อยๆ วางขาลง กับพื้นเหมือนเดิม ทำสลับกันทั้ง 2 ข้าง 5 ครั้ง

บรรณานุกรม

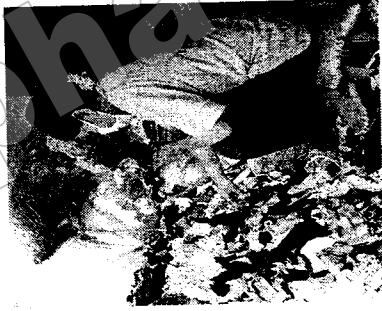
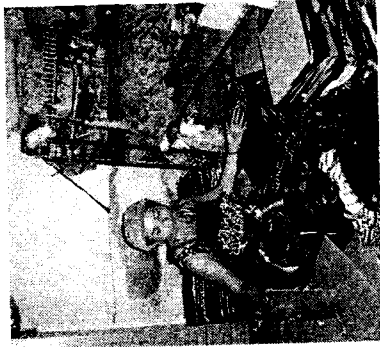
1. กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. การออกกำลังกายในวัยทำงาน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ร.ส.พ.; 2547
2. วิเชียร เลหาเจริญสมบัติ. 2541. *Low Back Pain*. ในสมชัย วิชาสุข, วิโรจน์ กวินวงศ์โกวิท, วิวัฒน์ วนะวิศิษฐ (บรรณาธิการ). *ออร์โธปิดิกส์ : ตำราสำหรับนักศึกษาแพทย์ แพทย์ประจำบ้านและแพทย์เวชปฏิบัติทั่วไป*. กรุงเทพฯ: โฉมิตการพิมพ์.
3. สลธิธร เทพตระการพร. 2542. โรคปวดหลังจากการทำงาน. ม.ป.ท. กรุงเทพฯ
4. อรพันธ์ อันติมานนท์. 2545. การจัดทำทางให้เหมาะสมในการทำงาน. จุฬาสารควบคุมโรค. 13(12): 12-15.
5. อำนวย อุณนะนันท์. 2542. เรื่องของกระดูกสันหลังที่ควรรู้. เรือนแก้วการพิมพ์, กรุงเทพฯ.

ภาคผนวก จ

สมุดบันทึกพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง

សំណងការពារសិទ្ធិពលរដ្ឋ

अनुसुचित जाति आरक्षण



คำนำ

อาการปวดหลังส่วนล่าง (Low back pain) เป็นกลุ่มอาการที่มีความผิดปกติของระบบโครงร่างกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อ ซึ่งจะมีอาการแสดงออกมาในรูปแบบของความเจ็บปวดเมื่อทำบริเวณกระดูกก้นกบและกระเบนเหน็บ รวมไปถึงการเคลื่อนไหวของหลังส่วนเอว

1. กล้ามเนื้อที่อยู่ทางด้านหลังของกระดูกสันหลังมีการหดตัวเพิ่มขึ้น
2. ข้อต่อระหว่างกระดูกสันหลังมีการยึดติด ทำให้หมุนได้เล็กน้อย หรือไม่ได้ จึงทำให้การงอตัวไปทางด้านหน้าถูกจำกัด หรือทำให้เคลื่อนไหวได้น้อยลง
- จึงพบว่าผู้ที่อยู่ในท่านั่งเป็นเวลานานจะมีอาการปวดหลังส่วนล่างได้มากที่สุด เช่น ผู้ที่ทำงาน และหากไม่ได้รับการแก้ไขที่ถูกต้อง ก็อาจจะส่งผลกระทบต่อการทำงานและการดำเนินชีวิตในอนาคต ซึ่งการป้องกันและลดอาการปวดหลังส่วนล่างนั้นมีหลายรูปแบบ แต่ที่สามารถปฏิบัติได้ง่ายและได้ผลดี คือ

- 1.การมีพฤติกรรมทำงานด้วยท่าทางที่เหมาะสม ได้แก่ การนั่งหลังตรง ไม่โกงงอ หรือไม่นั่งบิดลำตัว และไม่ควรรัดติดกันเป็นเวลานานๆ

- 2.การบริหารร่างกายแบบเฉพาะส่วน โดยเฉพาะการบริหาร
หลังและหน้าท้อง เพราะจะช่วยให้เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ

เสริมสร้างความแข็งแรงและความคงทนของกล้ามเนื้อได้ ซึ่งสามารถลดและบรรเทาอาการปวดหลังได้

ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้จัดทำสมุดบันทึกพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ด้านท่าทางการทำงานที่เหมาะสม ด้านการบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง เพื่อช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้ท่านได้สามารถปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างได้อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง โดยการบันทึกการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างของท่าน ตามที่ได้กระทำจริงลงในสมุดบันทึกเล่มนี้ เป็นประจำทุกวันและตลอดระยะเวลาที่ท่านเข้าร่วมโครงการ

ตารางบันทึกพฤติกรรมลดอาการปวดหลังส่วนล่าง
โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างเมื่อท่านได้ปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง

รายละเอียด	วัน-เดือน-ปี						
1.ด้านการทำงานด้วยท่าทางที่เหมาะสม							
ก. ขณะคัดแยกผ้าและเรียงผ้า							
1.นั่งหลังตรง ไม่โก่งงอ							
2. นั่งลำตัวตรง ไม่พับเพียบ ไม่ย่อเข่า							
3. คัดแยกผ้าและเรียงผ้าบน โต๊ะที่มีความสูง							

เหมาะสมกับร่างกาย							
4. เก้าอี้ที่นั่งคัดแยกผ้าและเรียงผ้ามีความสูงเหมาะสมกับร่างกาย							
5.เก้าอี้ที่นั่งมีพนักพิงหลัง							
รายละเอียด	วัน-เดือน-ปี						
ข. ขณะเย็บผ้า							
1. นั่งหลังตรง ไม่โก่งงอ							
2. เก้าอี้ที่นั่งขณะเย็บผ้ามีความสูงเหมาะสมกับร่างกาย							
3. เก้าอี้ที่นั่งขณะเย็บผ้ามีพนักพิงหลัง							
4. มีที่รองเท้า หรือเท้าสามารถวางราบที่พื้นได้ โดยไม่ต้องเขย่งปลายเท้า							
2. การบริหารร่างกาย							
1. บริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้องตามคำแนะนำ 30-45 นาที/วัน							
2. บริหารร่างกายก่อนทำงาน 15 นาที							
3. บริหารร่างกายระหว่างทำงาน 15 นาที							
4. บริหารร่างกายหลังทำงาน 15 นาที							
5. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 10 นาที ทุก 2 ชั่วโมง							

ภาคผนวก จ

แบบสังเกตพฤติกรรมท่าทางการทำงาน

และสถานที่ทำงานของผู้ทำฟัวน

แบบสังเกตพฤติกรรมท่าทางการทำงานที่ถูกต้องและสถานที่ทำงานของผู้ทำฟัววน
คำชี้แจง แบบประเมินนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบเกี่ยวกับท่าทางการทำงานและสถานที่ทำงานของผู้ทำฟัววน ตามรายละเอียดดังต่อไปนี้

ท่าทางการทำงาน/สถานที่ทำงาน	ผลการสังเกต		รายละเอียดลักษณะท่าทาง ทำงาน/ โต๊ะ/ เก้าอี้
	ปฏิบัติ (1)	ไม่ปฏิบัติ (0)	
<u>ขณะคัดแยกผ้าและเรียงผ้า</u>			
1. นั่งลำตัวตรง ไม่เอนซ้าย-ขวา			
2. นั่งหลังตรง ไม่โค้งงอ			
3. นั่งขัดสมาธิ			
4. นั่งพับเพียบ			
5. นั่งเหยียดขา			
6. นั่งอเข่า (นั่งยอง ๆ)			
7. ทำงานที่พื้น			
8. ทำงานบน โต๊ะที่มีความสูงเหมาะสมกับ ร่างกาย			
9. นั่งเก้าอี้ที่มีความสูงเหมาะสมกับร่างกาย			
10. นั่งเก้าอี้ที่มีขนาดเหมาะสมกับร่างกาย			
11. นั่งเก้าอี้ที่มีพนักพิงหลัง			
<u>ขณะเย็บผ้า</u>			
1. นั่งลำตัวตรง			
2. นั่งหลังตรง โค้งงอ			
3. นั่งเก้าอี้ที่มีความสูงเหมาะสมกับร่างกาย			
4. นั่งเก้าอี้ที่มีขนาดเหมาะสมกับร่างกาย			
5. นั่งเก้าอี้ที่มีพนักพิงหลัง			

ภาคผนวก ข

ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูล
เพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ
และเพื่อการวิจัย



ที่ ศธ 0528.03/ 532

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถนนลงหาดบางแสน ต.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

20 มีนาคม 2550

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน นายอำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางสาวชนิษฐา ช้อยเพ็ง นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอาชีวอนามัย มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่องผลของโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลังต่อพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ความแข็งแรง
ของกล้ามเนื้อหลังและระดับความเจ็บปวดหลังส่วนล่าง ในผู้รับงานไปทำที่บ้านกลุ่มอาชีพทำผ้าวน
อำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ ในความควบคุมดูแลของ ดร.ฉันทนา จันทวงศ์
ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกใน
การรวบรวมเก็บข้อมูลจาก ผู้รับงานมาทำที่บ้านกลุ่มอาชีพทำผ้าวน ตำบลในคลองบางปลากด
อำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง
ระหว่างวันที่ 24-25 มีนาคม 2550 อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรม
การวิจัยของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา เรียบร้อย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ผู้วิจัยโทร. 08-6336-8069



ที่ ศธ 0528.03/ 681

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถนนลงหาดบางแสน ต.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

9 เมษายน 2550

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน นายอำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางสาวชนิษฐา ช้อยเพ็ง นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอาชีวอนามัย มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่องผลของโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลังต่อพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ความแข็งแรง
ของกล้ามเนื้อหลังและระดับความเจ็บปวดหลังส่วนล่าง ในผู้รับงานไปทำที่บ้านกลุ่มอาชีพทำผ้าวน
อำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ ในความควบคุมดูแลของ ดร.จันทนา จันทวงศ์
ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอกความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกใน
การรวบรวมเก็บข้อมูลจาก ผู้ทำอาชีพผ้าวน ตำบลในคลองบางปลากด, ตำบลแหลมฟ้าผ่า อำเภอ
พระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง
ระหว่างวันที่ 18 เมษายน 2550 ถึงวันที่ 20 กรกฎาคม 2550

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ผู้วิจัยโทร. 08-6336-8069

ภาคผนวก ข

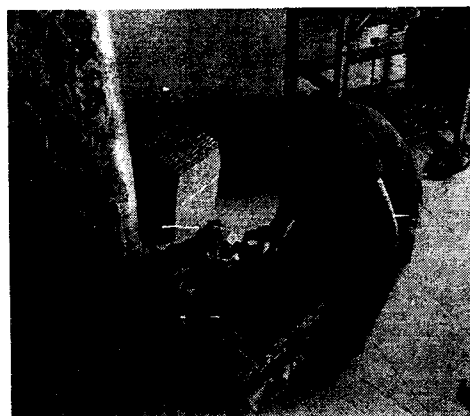
ภาพแสดงสถานที่ทำงานและการปรับปรุงสภาพการทำงานของผู้ทำสวน
หลังเข้าร่วมโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลัง

ภาพแสดงสภาพการทำงานของผู้ทำฝ้ายก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลัง

1. ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลัง ผู้ทำฝ้ายส่วนมากจะทำงานที่พื้น ทำให้มีพฤติกรรมที่นั่งที่ไม่ถูกต้อง คือ นั่งหลังโก่งคค นั่งอเข่า และนั่งลำตัวเอน



2. ก่อนเข้าโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลัง ผู้ทำฝ้ายมีการใช้เก้าอี้เดี่ยวทำงาน แทน โต๊ะทำงาน ส่งผลให้พฤติกรรมที่นั่งไม่ถูกต้อง คือ นั่งหลังโก่งอ นั่งอเข่า และนั่งพิงขา



หลังเข้าโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลัง ผู้ทำฟัววนส่วนใหญ่มีการปรับเปลี่ยนการทำงานที่พื้น
มาทำงานบนโต๊ะ โดยโต๊ะ และเก้าอี้ ที่ใช้ จะดัดแปลงจากวัสดุที่มีอยู่ในครัวเรือน

1. มีการประยุกต์ใช้โต๊ะเขียนหนังสือมาทำงาน หรือปรับเปลี่ยนเก้าอี้ให้มีความสูง
เพิ่มขึ้น

2. ประยุกต์โซฟาปรับแรกเป็นโต๊ะ และเก้าอี้ทำงานที่พื้น



3. ปรับเก้าอี้ให้มีความสูงเพิ่มขึ้น เพื่อลดปัญหาการนั่งอเข่า

4. แก้ไขปัญหาการนั่งแบบไม่มีพนักพิงหลังโดยการทึงพนักบ้านเพื่อลดอาการปวดเมื่อย
และการเกร็งกล้ามเนื้อหลังขณะทำงาน

