

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ ผลของการออกกำลังกายโดยการยืดกล้ามเนื้อต่ออาการปวดหลังส่วนล่าง
และความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมในผู้รับงานเย็บเสื้อผ้าไปทำที่บ้าน

ผู้เขียน นางสาวนงเยาว์ มานิตย์

ปริญญา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลอาชีวอนามัย)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิระพร

ศุทธากรณ์

ประธานกรรมการ

อาจารย์อนนท์

วิสุทธิ์ชนานนท์

กรรมการ

บทคัดย่อ

อาการปวดหลังส่วนล่างเป็นปัญหาสุขภาพที่ เกิดจากการทำงานที่พบมากที่สุด ส่งผล
กระทบต่อการทำงานและการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันของคนทำงาน การออกกำลังกายโดย
การยืดกล้ามเนื้ออาจช่วยลดอาการปวดและเพิ่มความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมได้ การวิจัยกึ่ง
ทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายโดยการยืดกล้ามเนื้อต่ออาการปวดหลัง
ส่วนล่างและความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมของผู้รับงานเย็บเสื้อผ้าไปทำที่บ้าน ดำเนินการศึกษา
ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ ถึงเดือนเมษายน พ.ศ.2552 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้รับงานเย็บเสื้อผ้าไปทำที่บ้าน
ในอำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนด โดยการสุ่ม
เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 37 ราย มีความคล้ายคลึงกันตามลักษณะที่กำหนด คือ เพศ
อายุ ดัชนีมวลกาย พฤติกรรมการออกกำลังกาย ลักษณะและสภาพการทำงาน และคะแนนการปวด
หลังส่วนล่าง และความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรม ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองได้รับความรู้
เกี่ยวกับอาการปวดหลังส่วนล่างและร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการยืดกล้ามเนื้อ 12 สัปดาห์
ขณะที่ กลุ่มควบคุมได้รับความรู้เกี่ยวกับอาการปวดหลังส่วนล่าง แต่ไม่ได้ร่วมกิจกรรมการ
ออกกำลังกายโดยการยืดกล้ามเนื้อ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล ลักษณะและ
สภาพการทำงาน คู่มือความรู้เกี่ยวกับอาการปวดหลังส่วนล่าง คู่มือการออกกำลังกาย โดยการยืด

กล้ามเนื้อ มาตรการปวดหลังส่วนล่างแบบตัวเลข และแบบสอบถามความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ แบบสอบถามความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรม มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค เท่ากับ 0.89 วิเคราะห์ข้อมูล ด้วยสถิติเชิงพรรณนา สถิติทดสอบแมนนิตน์ยูสถิติทดสอบฟรีดแมน สถิติทดสอบค่าทีชนิด 2 กลุ่มเป็นอิสระต่อกันและสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนเมื่อมีการวัดซ้ำ

ผลการวิจัยมีดังนี้

1. ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองที่ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการยืดกล้ามเนื้อ มีคะแนนเฉลี่ยอาการปวดหลังส่วนล่างน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)
2. ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองที่ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการยืดกล้ามเนื้อ มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)
3. ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองที่ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการยืดกล้ามเนื้อ มีคะแนนเฉลี่ยอาการปวดหลังส่วนล่างน้อยกว่าก่อนปฏิบัติกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)
4. ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองที่ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการยืดกล้ามเนื้อ มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมดีกว่าก่อนปฏิบัติกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมการออกกำลังกายโดยการยืดกล้ามเนื้อ สามารถลดอาการปวดหลังส่วนล่าง และเพิ่มความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมในผู้รับงานเย็บเสื้อผ้าไปทำที่บ้าน ดังนั้นควรส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการยืดกล้ามเนื้ออย่างสม่ำเสมอในคนทำงานเพื่อให้สามารถทำงานได้ดีขึ้น

Thesis Title Effect of Stretching Exercise on Low Back Pain and Functional Ability in Home-based Garment Workers

Author Miss Nongyaow Manit

Degree Master of Nursing Science (Occupational Health Nursing)

Thesis Advisory Committee

Assistant Professor Dr. Weeraporn Sutthakorn

Chairperson

Lecturer Anon

Wisutthananon

Member

ABSTRACT

Low back pain is the most common occupational health problem affecting work and daily life functioning of workers. Stretching exercise may reduce low back pain and improve functional ability. This quasi-experimental study was designed to examine the effect of stretching exercise on low back pain and functional ability in home-based garment workers. The study was under taken during February to April 2009. The subjects were home-based garment workers living in Sankampaeng District, Chiang Mai province, selected by purposive sampling based on criteria. The subjects were randomly assigned to either an experimental or control group with thirty-seven in each group. Both groups were similar in terms of gender, age, body mass index, exercise behavior, working condition and pre-test scores of low back pain and functional ability.

The experimental group was given educational lesson on low back pain and performed stretching exercise for twelve weeks whereas the control group was given an educational session about low back pain but did not performed stretching exercise.

The research instruments included an interview form pertaining personal data and working condition, low back pain manual, stretching exercises manual, numerical rating scale of low back pain, and a functional ability questionnaire. All these had been reviewed for content

validity by the experts. The functional ability questionnaire had the Cronbach's alpha coefficient of .89. Data were analyzed by using descriptive statistics, the Mann-Whitney U test, the Friedman test, the independent t-test and the one-way repeated ANOVA.

The results of study were as follows:

1. After performing the stretching exercise, the experimental group had significantly lower mean score of low back pain than the control group ($p < .01$);
2. After performing the stretching exercise, the experimental group had significantly higher mean score of functional ability than the control group ($p < .01$);
3. After performing the stretching exercise, the experimental group had significantly lower mean score of low back pain than before performing the stretching exercise ($p < .05$);
4. After performing the stretching exercise, the experimental group had significantly higher mean score of functional ability than before performing the stretching exercise ($p < .01$).

The findings indicate that twelve weeks stretching exercise could reduce low back pain and improve functional ability in home-based garment workers. A regular stretching exercise should be promoted among workers in order to enhance their working abilities.