

รายงานการวิจัย

การลดภาวะการปวดกล้ามเนื้อจากการทำงานของพยาบาลแผนกอายุรกรรม ในโรงพยาบาลของรัฐในจังหวัดนครราชสีมา Muscle Pain Relief for Medicine Clinic Nurse in Nakhon-Ratchasima's Government Hospitals

ณัชชา วรรณนิมม¹

วิเชียร พันธุ์เครือบุตร²

บทคัดย่อ

การปวดกล้ามเนื้อจากการทำงานเป็นภาวะเสี่ยงที่เกิดขึ้นกับพยาบาลวิชาชีพ การลดภาวะการปวดกล้ามเนื้อจะส่งผลทำให้ประสิทธิภาพการทำงานเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะพยาบาลในแผนกอายุรกรรมซึ่งเป็นแผนกที่มีผู้ป่วยเข้ารับการรักษาเป็นจำนวนมาก งานวิจัยนี้จึงมีวัตถุประสงค์คือ 1) เพื่อศึกษาสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะการปวดกล้ามเนื้อจากการทำงานของพยาบาลแผนกอายุรกรรมฯ และ 2) เพื่อเปรียบเทียบผลของการลดภาวะการปวดกล้ามเนื้อโดยวิธีการว่ายน้ำ วิธีการศึกษาผู้วิจัยใช้วิธีวิจัยการแบบผสมเป็นแบบกึ่งทดลอง ทำการศึกษาเป็น 2 ขั้นตอน ขั้นตอนแรกเป็นการศึกษาหาสาเหตุของการเจ็บปวดกล้ามเนื้อโดยสำรวจจากพยาบาลวิชาชีพจำนวน 100 ราย ขั้นตอนที่สองเป็นการทดลองเปรียบเทียบการใช้กิจกรรมว่ายน้ำเพื่อลดภาวะการปวด

กล้ามเนื้อ โดยแบ่งพยาบาลที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 10 ราย โดยกลุ่มทดลองได้ออกกำลังกายด้วยวิธีการว่ายน้ำสม่ำเสมออย่างน้อย 20 นาทีทุกวันเป็นเวลา 1 เดือน และประเมินภาวะการปวดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการทดลอง ผลการศึกษาพบว่า สาเหตุการปวดกล้ามเนื้อที่พบ เกิดจากการทำงานในโรงพยาบาลที่ประกอบไปด้วย การเดินในขณะปฏิบัติงานนานๆ การก้มเงยขณะให้การพยาบาล เช่น การให้น้ำเกลือ การทำแผล การฉีดยาบางชนิดที่ใช้เวลานาน(ยาขับปัสสาวะ ยาลดความดัน) การเช็ดตัวผู้ป่วย การก้มหมุนปรับเตียงให้ผู้ป่วย การพลิกตะแคงตัวและการดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยต่างๆ การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่มีน้ำหนักตัวมาก ซึ่งผู้ป่วยในแผนกนี้ส่วนใหญ่จะเป็นผู้ป่วยเรื้อรัง บางรายมีอาการบวม น้ำหนักตัวมาก และช่วยเหลือตนเองได้น้อย

¹ อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยนครราชสีมา

² อาจารย์ ดร., รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ วิทยาลัยนครราชสีมา

และการนั่งผิดท่า บริเวณที่ปวดกล้ามเนื้อของพยาบาลที่พบมากที่สุดคือ บริเวณ เข่า น่อง เอว และหลัง ตามลำดับ ส่วนความถี่ในการปวดกล้ามเนื้อจะประกอบไปด้วย 1) มีอาการปวดนานๆปวดครั้ง 2) ปวดเมื่อยแต่เมื่อยหยุดพักงานอาการปวดจะหายไป 3) ปวดเมื่อยเมื่อยหยุดพักงานแล้วยังไม่หายปวด แต่จะหายหลังจากเลิกปฏิบัติงาน และ 4) มีอาการปวดเมื่อยจนต้องใช้ยา ส่วนการบรรเทาอาการปวดของพยาบาลที่พบได้แก่ การหยุดพักงานชั่วคราว การใช้อุปกรณ์ช่วย เช่น ผ้ายึดรัดบริเวณขาหรือบริเวณหลัง เป็นต้น และเมื่อนำมาเปรียบเทียบการใช้กิจกรรมว่ายน้ำเพื่อลดการปวดกล้ามเนื้อพบว่า กลุ่มทดลองมีระดับการปวดกล้ามเนื้อบริเวณหลังและเอวลดลงโดยอาการปวดอยู่ในระดับที่ 1 คือนานๆปวดครั้ง สรุปผลการศึกษาว่าการว่ายน้ำช่วยลดการบาดเจ็บกล้ามเนื้อได้ ทั้งนี้เนื่องมาจากการว่ายน้ำช่วยส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ดังนั้นงานวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมอื่นๆที่ส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพื่อช่วยลดภาวะการปวดกล้ามเนื้อที่เกิดจากการปฏิบัติงานให้กับพยาบาลวิชาชีพ

คำสำคัญ การปวดกล้ามเนื้อจากการทำงาน ภาวะการปวดกล้ามเนื้อของพยาบาลแผนกอายุรกรรม

Abstract

Muscle pain at work is a common risk that can happen to professional nurses. The relief of muscle pain help improving their

working efficiency, particularly for nurses in medicine clinic where there are a large number of patients to be taken care. The objective of the presented work is to (1) study the causes of muscle pain at work on medicine clinic nurses and (2) compare the pain before and after the pain relief by swimming exercise. The quasi-experimental mixed methods design is used in this research and the study is divided into two parts. The first part is the study of causes of muscle pain by using the observation method on 100 professional nurses. The second part is to study the efficiency of muscle pain relief using swimming exercise. Ten nurses, who are suffered from muscle pain, are divided equally into two groups namely control and experimental groups, i.e. each group has four nurses. In experimental group, each suffered nurse was assigned to do daily swimming (at least 20 minutes) for a month. The muscle pain evaluation test was carried out before and after the swimming therapy. The results showed that the causes of muscle pain at work (in the hospital) are including a long period of standing or walking during work, incorrect sitting posture, transferring heavy patients, a nature of working postures that required a frequent bending forward such as fluid replacement therapy and wound cleaning/ treatment, long injection (diuretic and antihypertensive drug), tepid sponge, hospital bed adjustment, patient positioning, and other health cares. Most of the

patients in medicine clinic are chronically ill patients; some patients have peripheral edema, heavy weight, and barely able to help themselves. The muscle pain at work of medical clinic nurses are found mostly at back and waist, followed by calf and thigh respectively. The frequency and level of pains are found to be (1) rarely/often happen, (2) happen at work but no pain when take a break, (3) happen at work, still pain when take a break but no pain after work at the end of the day, and (4) severe pain which required medicine to relief the pain. Suffered nurses from muscle pain are found to use elastic bandage to support thigh and back, take a short break during work, etc. When compared these pain relief techniques (in the control group) with the swimming therapy (in the experimental group), the results showed that the level and frequency of back and wrist pain is reduced to the level 1 (rarely/often happen) in the experimental group. In conclusion, swimming therapy can relief back and wrist pain. This is because the strength and performance of muscle is increased by swimming exercise. In the future research, other exercises that can improve strength of muscles in back and waist areas should be studied in order to reduce the risk of muscle pain at work in professional nurses.

Key Word: muscle pain at work, muscle pain at work on medicine clinic nurses.

ความเป็นมาและความสำคัญ

การปวดกล้ามเนื้อ ถือเป็นปัญหาอย่างหนึ่งของประชาชนทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นอาการปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดคอ ปวดแขน หรือแม้กระทั่งปวดศีรษะ ถ้าปล่อยทิ้งไว้นานๆ อาจส่งผลร้ายให้ข้อกระดูกเสื่อมสภาพและนำไปสู่โรคกระดูกสันหลังได้ ในประเทศไทยพบอาการปวดกล้ามเนื้อร้อยละ 6.3 ของประชากรที่สำรวจ และร้อยละ 36 ของประชากรที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อพบในเพศหญิงน้อยกว่าเพศชายในอัตราส่วน 2.4:1 และช่วงอายุที่พบบ่อยคือ 31 – 60 ปี (สำนักงานกองทุนทดแทนสำนักงานประกันสังคมปีพ.ศ. 2548)

ในขณะที่พยาบาลซึ่งเป็นผู้ที่ให้การพยาบาลทางด้านสุขภาพแก่ประชาชน เป็นผู้ที่ปฏิบัติงานเพื่อให้มีความสุขสบาย และบรรเทาอาการเจ็บป่วยให้แก่ผู้ป่วยในโรงพยาบาล ซึ่งกระบวนการทำงาน สิ่งแวดล้อมของงานจะมีความแตกต่างจากองค์กรอื่นๆ จากการสำรวจการลาหยุดงานของบุคลากรงานบริการการพยาบาลในแผนกต่างๆของโรงพยาบาลศรีนครินทร์ พบว่าบุคลากรงานให้บริการการพยาบาลลาป่วยในระหว่างเดือนมกราคม ถึงเดือนกันยายน 2543 ร้อยละ 52.5 (795 คนจาก 1,445 คน) มีการลาป่วย 1,373 ครั้ง อัตราการหยุดงานจากการเจ็บป่วยเฉลี่ย 0.95 ครั้ง/คน/ปี หรือลาป่วยเฉลี่ย 6 คน/วัน ระยะเวลาหยุดงานเฉลี่ย 1.7 วัน/คน/ปี พบสาเหตุที่ลาป่วยมากที่สุดคืออาการปวดหลัง อาการปวดประสาท โรคระบบทางเดินหายใจ ความผิดปกติของระบบทางเดินอาหาร ปวดศีรษะมีนศีรษะ ตามลำดับ (เนสินี ไชยเอื้อย, 2543) และจากการศึกษาของ สุภจิตา

กองลิน (2551) ซึ่งศึกษาการปวดกล้ามเนื้อจากการทำงานของเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์อุบลราชธานี พบว่าเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลร้อยละ 68.3 เป็นเพศหญิง อายุเฉลี่ย 16.8 ปี ทำงานในลักษณะการเคลื่อนไหวท่าเดิมซ้ำๆ ร้อยละ 79 และปัญหาการปวดกล้ามเนื้อของเจ้าหน้าที่ 4 แผนก พบว่าปวดมากที่สุดคือ เอว ต้นขา แขนส่วนบน มือและข้อมือ หลังส่วนบนและไหล่ ตามลำดับ ในขณะที่การศึกษาของ Amphayvong Sayachack (2553) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการปวดกล้ามเนื้อจากการทำงานของพยาบาลที่โรงพยาบาลเซตธาธิราชประเทศลาว 18 แผนก พบว่ามีปัญหาการปวดกล้ามเนื้อมากที่สุดคือ ไหล่ ร้อยละ 23.3 รองลงมาคือปวดเอว ร้อยละ 17.3 ตามลำดับ เนื่องจากการทำงานในแต่ละแผนกมีความแตกต่างกันและเป็นเวลานานๆในแต่ละวัน

จะเห็นได้ว่าการทำงานในโรงพยาบาลเป็นหน่วยงานที่มีความเสี่ยงด้านสุขภาพที่จะทำให้เกิดอาการปวดกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะในกลุ่มที่ต้องอยู่ในอิริยาบถในท่าเดียนานๆ การก้มๆเงยๆ การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย การยกของหนักหรือยกของในท่าที่ไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในแผนกอายุรกรรมเป็นแผนกที่ให้การดูแลผู้ที่มีความเจ็บป่วยเรื้อรัง ผู้ป่วยส่วนใหญ่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ทำให้เจ้าหน้าที่พยาบาลต้องให้การดูแลอย่างใกล้ชิด เช่น การพลิกตะแคงตัว การเคลื่อนย้าย การทำความสะอาดร่างกาย การให้การพยาบาลตามแผนการรักษาต่างๆ เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมการดูแลดังกล่าวส่งผลให้ผู้ปฏิบัติงานมีความเสี่ยงต่อการเกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆของ

ร่างกาย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะของงานที่ปฏิบัติ ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับภาวะการปวดกล้ามเนื้อของพยาบาลแผนกอายุรกรรมของรัฐ และหาแนวทางลดการปวดกล้ามเนื้อของเจ้าหน้าที่ เป็นการส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะการปวดกล้ามเนื้อจากการทำงานของพยาบาลแผนกอายุรกรรม ในโรงพยาบาลของรัฐในจังหวัดนครราชสีมา
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการลดภาวะการปวดกล้ามเนื้อจากการทำงานของพยาบาลแผนกอายุรกรรม ในโรงพยาบาลของรัฐในจังหวัดนครราชสีมา โดยใช้วิธีการว่ายน้ำ

วิธีการศึกษา

เป็นการศึกษาการลดภาวะการปวดกล้ามเนื้อจากการทำงานของพยาบาลแผนกอายุรกรรม ในโรงพยาบาลของรัฐ ในจังหวัดนครราชสีมา โดยใช้วิธีการว่ายน้ำ โดยทำการศึกษาในเดือนสิงหาคม ปี พ.ศ. 2554 การวิจัยนี้ใช้วิธีการแบบผสม แบบกึ่งทดลอง การเก็บรวบรวมข้อมูล จากประชากรที่เป็นพยาบาลแผนกอายุรกรรม ในโรงพยาบาลของรัฐ จำนวน 4 แห่งในจังหวัดนครราชสีมา รวมจำนวน 100 คน มาทำการศึกษาเป็น 2 ชั้นตอน ทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพ

เครื่องมือ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเอง เพื่อใช้การสัมภาษณ์ประกอบการตอบแบบสอบถามแบบสอบถามที่ได้นำมาตรวจสอบความสมบูรณ์ แล้วนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ผลด้วยการใช้สถิติ การหาค่า ร้อยละ การทดสอบไคสแควร์ และการทดสอบคะแนนที่ แบบ paired t-Test

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถามในเรื่องกลุ่มช่วงอายุ น้ำหนัก ความสูง และการออกกำลังกาย พบว่าพยาบาลวิชาชีพแผนกอายุรกรรม ใน โรงพยาบาลของรัฐในจังหวัดนครราชสีมา ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มช่วงอายุ 30-45 ปี (ร้อยละ 57) รองลงมาคือกลุ่มช่วงอายุน้อยกว่า 30 ปี และ มากกว่า 45 ปี (ร้อยละ 29 และ 14) ตามลำดับ ในขณะที่น้ำหนักอยู่ในช่วง 50-65 กิโลกรัม (ร้อยละ 67) รองลงมาคือกลุ่มช่วงน้ำหนักน้อยกว่า 50 กิโลกรัม และ มากกว่า 65 กิโลกรัม (ร้อยละ 21 และ 12) ตามลำดับ และระดับความสูงส่วนใหญ่ อยู่ในช่วง 160-169 เซนติเมตร (ร้อยละ 62) รองลงมาคือกลุ่มช่วงความสูง น้อยกว่า 160 เซนติเมตร และตั้งแต่ 170 เซนติเมตรขึ้นไป (ร้อยละ 36 และ 2) ตามลำดับ

ในเรื่องการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพแผนกอายุรกรรม ใน โรงพยาบาลของรัฐในจังหวัดนครราชสีมา พบว่าพยาบาลวิชาชีพแผนกอายุรกรรม ใน โรงพยาบาลของรัฐในจังหวัดนครราชสีมา ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มออกกำลังกายบ้างเป็นนานๆ ครั้ง (ร้อยละ 54)

รองลงมาคือกลุ่มไม่เคยออกกำลังกาย ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน และออกกำลังกาย 3-4 วัน/ครั้ง (ร้อยละ 35 ร้อยละ 7 และ ร้อยละ 4) ตามลำดับ

2. การศึกษาสาเหตุของการเกิดภาวะการปวดกล้ามเนื้อ

การศึกษาสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะการปวดกล้ามเนื้อจากการทำงานของพยาบาลแผนกอายุรกรรม ใน โรงพยาบาลของรัฐในจังหวัดนครราชสีมา ทำการศึกษาสาเหตุการปวดกล้ามเนื้อ ลักษณะการทำงานที่ทำให้เกิดปัญหา บริเวณที่ปวด และ ความถี่ในการปวด การบรรเทาอาการปวดของพยาบาล ความต้องการในการปรับปรุงภาวะการปวดกล้ามเนื้อ ความสัมพันธ์ของสาเหตุการปวดกล้ามเนื้อกับการออกกำลังกายของพยาบาล

สาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะการปวดกล้ามเนื้อจากการทำงานของพยาบาลแผนกอายุรกรรม ใน โรงพยาบาลของรัฐในจังหวัดนครราชสีมา พบว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะการปวดกล้ามเนื้อ ส่วนใหญ่มาจากการทำงานในโรงพยาบาล (ร้อยละ 87) รองลงมาคือการทำงานบ้าน และ โรคประจำตัว (ร้อยละ 10 และ ร้อยละ 3) ตามลำดับ

ในขณะที่ลักษณะการทำงานที่ทำให้เกิดภาวะการปวดกล้ามเนื้อจากการทำงานของพยาบาลวิชาชีพแผนกอายุรกรรม ใน โรงพยาบาลของรัฐในจังหวัดนครราชสีมา ส่วนใหญ่มาจากการเดินในการทำงานในโรงพยาบาล (ร้อยละ 47) รองลงมาคือการก้มเงย การนั่ง และการยืน (ร้อยละ 37 ร้อยละ 13 และ ร้อยละ 3) ตามลำดับ

จากการสัมภาษณ์ ประกอบการตอบแบบสอบถาม พบว่า การเดินเกิดปัญหาเนื่องจาก ลักษณะการทำงานในโรงพยาบาลที่เดินในขณะที่ปฏิบัติงานอย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลาการทำงาน และการใช้รองเท้าของพยาบาลที่ไม่เหมาะสม เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดปัญหา การก้มเงยเกิดปัญหาเนื่องจากขณะให้การพยาบาล เช่น การให้น้ำเกลือ การทำแผล การฉีดยาบางชนิดที่ใช้เวลานาน(ยาขับปัสสาวะ ยาลดความดัน) การเช็ดตัวผู้ป่วย การก้มหมุนปรับเตียงให้ผู้ป่วย การพลิกตะแคงตัวการดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยต่างๆ การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่มีน้ำหนักตัวมาก ผู้ป่วยในแผนกนี้ส่วนใหญ่จะเป็นผู้ป่วยเรื้อรัง บางรายมีอาการบวม น้ำหนักตัวมาก และช่วยเหลือตนเองได้น้อย เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดปัญหา การนั่งเกิดปัญหา สาเหตุเนื่องจากการนั่งปฏิบัติงานนานๆ การนั่งผิดท่า

บริเวณที่เกิดภาวะการปวดกล้ามเนื้อจากการทำงานของพยาบาลแผนกอายุรกรรมในโรงพยาบาลของรัฐในจังหวัดนครราชสีมา พบว่าบริเวณที่เกิดภาวะการปวดกล้ามเนื้อที่ต้องใช้ยาแก้ปวด ส่วนใหญ่ พบในบริเวณ เข่า น่อง เอว และหลัง (ร้อยละ 21 16 14 และ 11) ตามลำดับ

ความถี่ในการเกิดภาวะการปวดกล้ามเนื้อจากการทำงานของพยาบาลแผนกอายุรกรรม ในโรงพยาบาลของรัฐในจังหวัดนครราชสีมา พบว่าตำแหน่งที่มีความถี่ในการเกิดภาวะการปวดทุกวันทำงาน ส่วนใหญ่ พบในบริเวณ น่อง เอว และเข่า (ร้อยละ 26 24 และ 20) ตามลำดับ

ในด้านการดูแลตนเองเพื่อการบรรเทาอาการปวดของพยาบาลเมื่อมีอาการปวดกล้ามเนื้อ ส่วนใหญ่ใช้การหยุดพักงานชั่วคราว (ร้อยละ 35) รองลงมาคือ การใช้อุปกรณ์ช่วย เช่น ผ้ายึดรัดบริเวณที่ปวด บริเวณขาหรือบริเวณหลัง (ร้อยละ 23) การรับประทานยา การเปลี่ยนท่าการทำงาน และไม่ได้ทำอะไรเลย (ร้อยละ 19 ร้อยละ 13 และ ร้อยละ 10) ตามลำดับ และพบว่าความต้องการในการปรับปรุงภาวะการปวดกล้ามเนื้อของพยาบาล และการไม่ต้องการการปรับปรุง อยู่ในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 53 และร้อยละ 47)

เมื่อศึกษาความสัมพันธ์ของสาเหตุการปวดกล้ามเนื้อกับการออกกำลังกายของพยาบาล พบว่า จำนวนครั้งของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับสาเหตุการปวดกล้ามเนื้อกับการออกกำลังกายของพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. การลดภาวะการปวดกล้ามเนื้อเนื่องจากการทำงานของพยาบาลแผนกอายุรกรรม

การลดภาวะการปวดกล้ามเนื้อเนื่องจากการทำงานของพยาบาลแผนกอายุรกรรม ในโรงพยาบาลของรัฐในจังหวัดนครราชสีมา โดยใช้วิธีการว่ายน้ำ เป็นการศึกษแบบทดลองการใช้กิจกรรมว่ายน้ำเพื่อลดภาวะการปวดกล้ามเนื้อ

การเปรียบเทียบผลของการลดภาวะการปวดกล้ามเนื้อเนื่องจากการทำงานของพยาบาลแผนกอายุรกรรม ในโรงพยาบาลของรัฐในจังหวัดนครราชสีมาด้วยวิธีการว่ายน้ำ โดยใช้พยาบาลที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อที่มีคุณสมบัติเหมือนกัน คือกลุ่มช่วงอายุ 30-35 ปี

น้ำหนัก 50-65 กิโลกรัม ความสูง 160-169 เซนติเมตร ที่ออกกำลังกายบ้างเป็นบางครั้ง และมีประวัติการปวดเมื่อย จำนวน 20 ราย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 10 ราย

กลุ่มควบคุมให้ปฏิบัติงานตามปกติ โดยไม่มีการออกกำลังกายด้วยวิธีการใดวิธีการหนึ่งและมีการทำการประเมินภาวะการปวดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการทดลอง 1 เดือน กลุ่มทดลองให้ออกกำลังกายด้วยวิธีการว่ายน้ำ สม่ำเสมออย่างน้อย 20 นาทีวันละ 1 ครั้ง ทุกวัน เป็นเวลา 1 เดือน และมีการทำการประเมินภาวะการปวดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการทดลอง

ผลการเปรียบเทียบการลดภาวะการปวดกล้ามเนื้อจากการทำงานของพยาบาลแผนกอายุรกรรม ในโรงพยาบาลของรัฐในจังหวัดนครราชสีมาด้วยวิธีการว่ายน้ำ พบว่า ภาวะการปวดกล้ามเนื้อของกุ่มควบคุมทั้ง 10 ราย (ร้อยละ 100) ยังคงระดับการปวดเมื่อยในตำแหน่งและความถี่เดิม สำหรับกลุ่มทดลอง หลังการทดลองการใช้กิจกรรมว่ายน้ำเป็นระยะเวลา 1 เดือน พบว่า ระดับการปวดเมื่อยมีการลดลง ในทุกตำแหน่งและความถี่ ร้อยละ 100 นอกจากนี้ยังพบว่า ภาวะการปวดกล้ามเนื้อหลังการใช้กิจกรรมว่ายน้ำ ของกลุ่มทดลองเกือบทุกตำแหน่งมีระดับการปวดลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมี ตำแหน่ง แขนท่อนล่างขวา ก้นและสะโพก ที่มีระดับการปวดลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และตำแหน่ง ข้อศอกซ้าย ข้อศอก

ขวา แขนท่อนล่างซ้าย มีระดับการปวดลดลง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุปผลการศึกษา

1. พยาบาลแผนกอายุรกรรม ในโรงพยาบาลของรัฐในจังหวัดนครราชสีมา ส่วนใหญ่ อยู่ในกลุ่มช่วงอายุ 30-35 ปี น้ำหนัก อยู่ในช่วง 50-65 กิโลกรัม ความสูงอยู่ในช่วง 160-169 เซนติเมตร และมีการออกกำลังกาย บ้างนานๆครั้ง

2. สาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะการปวดกล้ามเนื้อจากการทำงานของพยาบาลแผนกอายุรกรรม ในโรงพยาบาลของรัฐในจังหวัดนครราชสีมา ส่วนใหญ่มีสาเหตุการปวดกล้ามเนื้อจากการทำงานในโรงพยาบาล ลักษณะการทำงานที่ทำให้เกิดปัญหาคือการเดินและการก้มเงยในระหว่างการปฏิบัติงาน ระดับการปวดมีตั้งแต่ 1) มีอาการปวดนานๆ ปวดครั้ง 2) ปวดเมื่อยแต่เมื่อหยุดพักงานอาการปวดจะหายไป 3) ปวดเมื่อยเมื่อหยุดพักงานแล้วยังไม่หายปวด แต่จะหายหลังจากเลิกปฏิบัติงาน และ 4) มีอาการปวดเมื่อยจนต้องใช้เวลา บริเวณที่ปวดที่ต้องใช้ยา ส่วนใหญ่ พบในบริเวณ เข่า น่อง เอว และหลัง ตำแหน่งที่มีความถี่ในการเกิดภาวะการปวดทุกวันที่ทำงาน ส่วนใหญ่ พบในบริเวณ น่อง เอว และเข่า การบรรเทาอาการปวดของพยาบาลใช้การหยุดพักงานชั่วคราวรองลงมาคือ การใช้อุปกรณ์ช่วย เช่น ผ้ายึดรัดบริเวณที่ปวด บริเวณขาหรือบริเวณหลัง และการรับประทานยา ร้อยละ 53 มีความต้องการในการปรับปรุงภาวะการปวดกล้ามเนื้อ ความสัมพันธ์ของสาเหตุการปวด

กล้ามเนื้อเกี่ยวกับการออกกำลังกายของพยาบาล มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. การลดภาวะการปวดกล้ามเนื้อเนื่องจากการทำงานของพยาบาลแผนกอายุรกรรม ในโรงพยาบาลของรัฐในจังหวัดนครราชสีมา พบว่าการใช้กิจกรรมว่ายน้ำเพื่อลดการปวดกล้ามเนื้อ ร้อยละ 100 กลุ่มทดลองมีระดับการปวดกล้ามเนื้อบริเวณหลังและเอวลดลง ร้อยละ 100 ที่กลุ่มควบคุมมีระดับการปวดกล้ามเนื้อบริเวณหลังและเอวคงเดิม โดยภาวะการปวดกล้ามเนื้อหลังการใช้กิจกรรมว่ายน้ำของกลุ่มทดลองเกือบทุกตำแหน่งมีระดับการปวดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ยกเว้นตำแหน่ง แขนท่อนล่างขวา ก้นและสะโพก ที่มีระดับการปวดลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วน ตำแหน่ง ข้อศอกซ้าย ข้อศอก

ขวา แขนท่อนล่างซ้าย มีระดับการปวดไม่ลดลง

4. ผลการศึกษาพบว่า การว่ายน้ำช่วยลดภาวะการปวดกล้ามเนื้อเนื่องจากการทำงานของพยาบาลแผนกอายุรกรรม ในโรงพยาบาลของรัฐในจังหวัดนครราชสีมาได้

ข้อเสนอแนะ

การนำผลงานวิจัยนี้ไปใช้ ควรมีการควบคุมตัวแปรทั้งในส่วนตัวแปรสอดแทรกและตัวแปรแทรกซ้อนสำหรับ ข้อเสนอแนะในงานวิจัยครั้งต่อไป ผู้วิจัยเห็นว่าควรมีการศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมอื่นๆที่ส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อบริเวณหลังและเอว เพื่อช่วยลดภาวะการปวดกล้ามเนื้อที่เกิดจากการปฏิบัติงานให้กับพยาบาลวิชาชีพ เพิ่มขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- เนสินี ไชยเอื้อ และคณะ. (2543). การหยุดงานเนื่องจากการเจ็บป่วยของบุคลากรงานบริการการพยาบาล โรงพยาบาลศรีนครินทร์. รายงานการวิจัย โรงพยาบาลศรีนครินทร์.
- ศุภจิตา กองสิน. (2551). การปวดกล้ามเนื้อเนื่องจากการทำงานของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์อุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี. วิทยานิพนธ์ สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น.