

ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายฤๅษีดัดตนต่อการปวดกล้ามเนื้อคอบ่า

ไหลในเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลภู๑แก้ว จังหวัดอุดรธานี

เพ็ญพิมล ใจน้ำ และ โชติกา โพธิไพสนธ์ พท.บ

โรงพยาบาลภู๑แก้ว จังหวัดอุดรธานี

บทคัดย่อ

บทนำ จากการสำรวจข้อมูลบุคลากรโรงพยาบาลภู๑แก้ว จังหวัดอุดรธานี พบมีปัญหาเกี่ยวกับการปวดกล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่ เนื่องจากมีพฤติกรรมการนั่งทำงานเป็นระยะเวลานาน ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาโปรแกรมออกกำลังกายฤๅษีดัดตน ต่อระดับความเจ็บปวดกล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่ ในบุคลากรโรงพยาบาลภู๑แก้ว

วิธีการ การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาทั้งทดลอง เก็บข้อมูลในช่วงเดือนพฤษภาคม 2567 ประชากร คือ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลภู๑แก้ว อายุ 20 – 60 ปี จำนวน 60 คน ได้รับโปรแกรมออกกำลังกายฤๅษีดัดตน 3 ท่า คือ ท่าแก๑เกียจ ท่าชูหัตถ์วาดหลัง ท่าดึงศอกไล่คาง ออกกำลังกายท่าละ 5 นาที รวม 15 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง จากนั้นทำการวัดระดับความปวด กล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่ โดยใช้ Numeric Rating scales ทำการวัดผลทุกสัปดาห์เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ และประเมินความพึงพอใจ ใช้สถิติ repeated measures ANOVA และ pair sample t-test กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ $p<0.05$ งานวิจัยนี้ผ่าน การรับรองจริยธรรมในมนุษย์ เลขที่ UDRC 9167

ผลการศึกษา พบว่าการใช้โปรแกรมออกกำลังกายฤๅษีดัดตน ในบุคลากรโรงพยาบาลภู๑แก้ว ที่มีอาการเจ็บปวดกล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่ ระดับความเจ็บปวดก่อนการศึกษา เท่ากับ 7.22 ± 0.8 และเมื่อใช้โปรแกรมออกกำลังกายฤๅษีดัดตน เป็นระยะเวลา 1, 2, 3 และ 4 สัปดาห์ พบว่าระดับความเจ็บปวดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (7.22 ± 0.8 , 6.13 ± 0.7 , 5.28 ± 0.52 และ 3.23 ± 0.96) ตามระยะเวลาในการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายฤๅษีดัดตน และพบว่าระดับความพึงพอใจหลังการศึกษาเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุปผลการศึกษา บุคลากรโรงพยาบาลภู๑แก้ว ที่ได้รับโปรแกรมออกกำลังกายฤๅษีดัดตน มีระดับความเจ็บปวดกล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่ ลดลงมากที่สุดหลังจากที่ออกกำลังกายต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ มีความพึงพอใจหลังการศึกษายู่ในระดับดีมาก ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการใช้การออกกำลังกายฤๅษีดัดตนซึ่งเป็นศาสตร์การแพทย์แผนไทย สามารถนำมาใช้ในกลุ่มผู้ที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อจากพฤติกรรมการนั่งทำงานได้ ซึ่งหากใช้โปรแกรมออกกำลังกายฤๅษีดัดตนเป็นประจำในโรงพยาบาลภู๑แก้ว จะเป็นแนวทางส่งเสริมการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ สามารถป้องกันอาการปวดคอ บ่า ไหล่ ในหน่วยงานได้ต่อไป

คำสำคัญ: ฤๅษีดัดตน, ปวดกล้ามเนื้อ, เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล, นั่งทำงาน, ออฟฟิศซินโดรม

ผลการดำเนินงานวิจัย

เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลภูแก้ว จังหวัดอุดรธานี เข้าโปรแกรมออกกำลังกายฤๅษีตัดตน 3 ท่า คือ ท่าแก๊ เกียง ท่าชูหัดถั่วดหลัง ท่าดึงศอกไล่คาง ออกกำลังกายท่าละ 5 นาที รวม 15 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ระดับ ความเจ็บปวดก่อนการศึกษา เท่ากับ 7.22 ± 0.8 และเมื่อใช้ โปรแกรมออกกำลังกายฤๅษีตัดตน เป็นระยะเวลา 1,2, 3 และ 4 สัปดาห์ พบว่าระดับความเจ็บปวดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($6.86 \pm 0.83, 6.13 \pm 0.7, 5.28 \pm 0.52$ และ 3.23 ± 0.96) ตามระยะเวลา และพบว่าระดับความพึงพอใจหลังการศึกษาเพิ่มขึ้นอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 1 ผลของการออกกำลังกายฤๅษีตัดตนต่อระดับความเจ็บปวดปวดกล้ามเนื้อคอบ่าไหล่วัดทุกสัปดาห์ 0,1,2,3,4

ตัวแปรที่วัด	สัปดาห์ที่ 0	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 3	สัปดาห์ที่ 4
ระดับความปวด	7.22 ± 0.8	$6.86 \pm 0.83^*$	$6.13 \pm 0.7^*$	$5.28 \pm 0.52^*$	$3.23 \pm 0.96^*$

หมายเหตุ: *มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

ตารางที่ 2 ความพึงพอใจของบุคลากรโรงพยาบาลภูแก้ว ต่อการออกกำลังกายฤๅษีตัดตน

ความพึงพอใจ	Mean $\pm$ SD
ก่อนเข้าโปรแกรมการออกกำลังกายฤๅษีตัดตน	3.54 ± 0.50
หลังโปรแกรมการออกกำลังกายฤๅษีตัดตน	$4.52 \pm 0.41^*$

หมายเหตุ: *มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

เมื่อเปรียบเทียบความพึงพอใจก่อนและหลังการศึกษา โดยใช้สถิติ pair sample t-test