



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี
UDON THANI PROVINCIAL HEALTH OFFICE



ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายฤๅษีดัตตัน ต่อการปวดกล้ามเนื้อคอบ่าไหล่ในเจ้าหน้าที่ โรงพยาบาลคูแก้ว จังหวัดอุดรธานี

Effects of the Rishi Datton exercise program on neck and shoulder muscle
pain among staff at KuKaew Hospital, Udonthani Province

นางสาวเพ็ญพิมล ใจน้ำ
ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
โรงพยาบาลคูแก้ว

ที่มาและความสำคัญ

ในประเทศไทยข้อมูลการเฝ้าระวังโรคการประกอบอาชีพ และสิ่งแวดล้อม พ.ศ. 2546 – พ.ศ.2566 ของสำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขปัญหาสุขภาพ(พโนมล ชมโฉม, 2566) ในการทำงานเป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงานของวัยทำงาน พบว่าโรคกล้ามเนื้อคอบ่าไหล่ (ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก, 2561) ท่าอาชีพตัดตน ช่วยปรับร่างกายให้สมดุลและช่วยลดความปวดตามร่างกายจากอิริยาบถที่ไม่ถูกต้อง ทั้งยังช่วยป้องกันอาการปวดที่อาจเกิดขึ้น (วันรัฐ ตั้งกิจวานิชย์ และคณะ, 2563)

จากข้อมูลการรับบริการ คลินิกการแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลภูแก้ว จังหวัดอุดรธานี พบว่ากลุ่มโรคกระดูกและกล้ามเนื้อคอบ่าไหล่ เป็นปัญหาหลักของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลภูแก้ว มีแนวโน้มสูงขึ้นเจ้าหน้าที่เข้ารับการรักษาปวดคอบ่าไหล่ โรงพยาบาลภูแก้วเพิ่มขึ้น (ศูนย์คอมพิวเตอร์โรงพยาบาลภูแก้ว, 2567)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาโปรแกรมออกกำลังกายฤๅษีตัดตน ต่อระดับความเจ็บปวดกล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่ ในบุคลากรโรงพยาบาลภูแก้ว พบมีปัญหาเกี่ยวกับการปวดกล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่ เนื่องจากมีพฤติกรรมการนั่งทำงานเป็นระยะเวลานาน



วัตถุประสงค์



❑ เพื่อศึกษาโปรแกรมออกกำลังกายฤๅษีตัดตน ต่อดั๓ความเจ็บปวดกล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่
ในเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลภู่แก้ว

❑ เพื่อเปรียบเทียบระดับความพึงพอใจในเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลภู่แก้ว
หลังเข้ารับโปรแกรมการออกกำลังกายฤๅษีตัดตน





กรอบแนวคิด

ตัวแปรตาม

ตัวแปรต้น

โปรแกรมการออกกำลังกาย
ฤๅษีตัดตนในเจ้าหน้าที่
โรงพยาบาลกู่แก้ว

ระดับความเจ็บปวดกล้ามเนื้อคอบ่าไหล่
ลดลง

ความพึงพอใจเพิ่มขึ้น

รูปแบบการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษากึ่งทดลอง (Quasi-Experimental research design)

วิธีการศึกษา

งานวิจัยนี้ ผ่านการรับรองจริยธรรมในมนุษย์ เลขที่ UDRC 9167 สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดอุดรธานี



ระยะเวลาที่ศึกษา พฤษภาคม – มิถุนายน 2567



เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลกู่แก้ว อายุ 20 – 60 ปี และ จำนวน 60 คน

(ชาคริต สัตยารมณ และคณะ, 2565)

คัดเลือกตามคุณสมบัติดังนี้

(สุวภัทร บุญเรือน, 2564)

ผู้ที่อายุ 20 - 60 ปี

ใช้งานคอมพิวเตอร์ติดต่อกันใช้งานเฉลี่ยวัน 4 ชั่วโมงขึ้นไปต่อวัน

มีความสมัครใจเข้าร่วมโครงการ



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี

UDON THANI PROVINCIAL HEALTH OFFICE

เกณฑ์คัดอาสาสมัครออก

บาดเจ็บ หรือ ผ่าตัดบริเวณต้นคอและไหล่

มีเลือดคั่ง หรือบาดแผลบริเวณกล้ามเนื้อคอบ่าไหล่

มีกระดูกส่วนที่เป็นจุดเกาะปลายของกล้ามเนื้อคอบ่าไหล่ที่หักและไม่เชื่อมติด

เกณฑ์การให้อาสาสมัครเลิกจากการศึกษา

สิ้นสุดสถานภาพการเป็นเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลภูแก้ว จังหวัดอุดรธานี

ประสบอุบัติเหตุ

มีความประสงค์ที่จะถอนตัวออกจากการวิจัย



ขั้นตอนการศึกษา

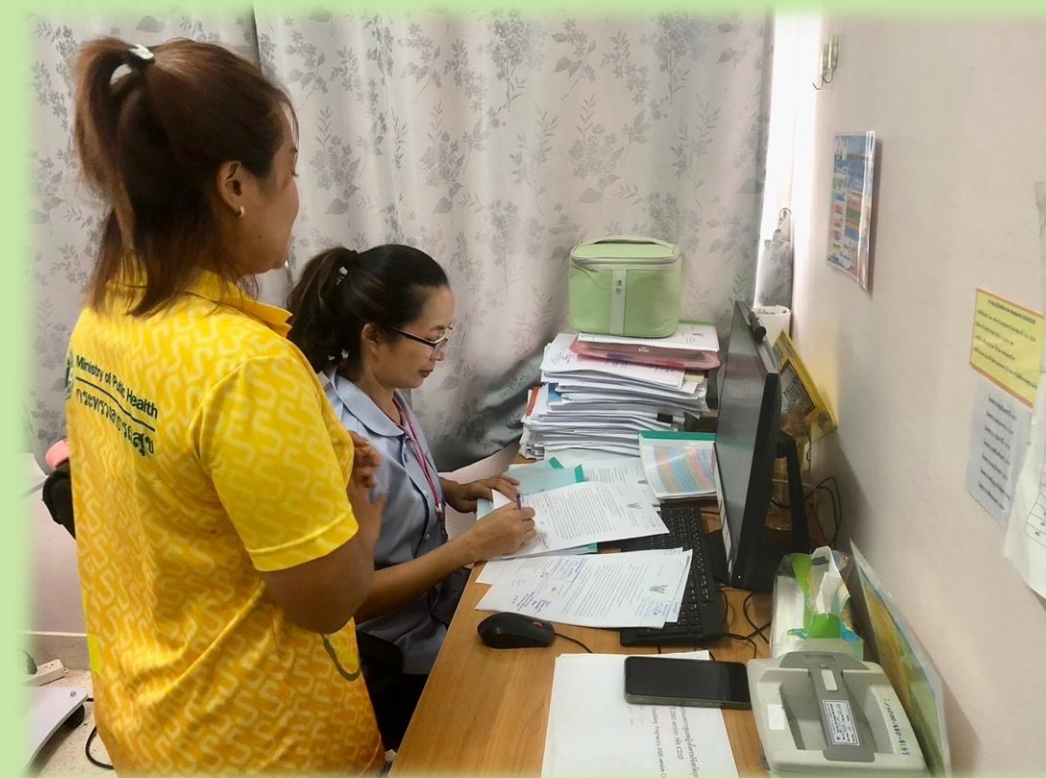


พ.ต.อ.หญิง ดวงกัย โนวฤทธิ์
รักษาการในตำแหน่ง
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลคูแก้ว



ผู้วิจัยชี้แจง
โปรแกรมการออกกำลัง
กายฤๅษีดัดตน

บันทึกข้อความชี้แจง
ขออนุมัติเก็บข้อมูลงานวิจัย



เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

1

เครื่องมือที่ใช้การเก็บรวบรวมข้อมูล

❖ แบบวัดระดับความปวด โดยใช้มาตรวัดความเจ็บปวด Numeric Rating scales (NRS) เป็นการใช้ตัวเลขมาช่วยบอกระดับความรุนแรงของอาการปวด โดยอธิบายว่าคะแนน 0 หมายถึงไม่รู้สึกปวด และคะแนน 10 หมายถึงปวดมากที่สุด (Bruckenthal & D'Arcy, 2007; Borum, 2009)

❖ แบบประเมินความพึงพอใจ ก่อน - หลัง

2

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

❖ โปรแกรมออกกำลังกายฤๅษีตัดตน โดยผู้วิจัยจะสอนแบบสาธิตโดยละเอียด

ท่าโปรมแกรมออกกำลังกายฤๅษีตดทน

ท่าที่ 1 แก่เกยจ 4 ท่า

ท่านี้จะช่วย แก่ลมเจ็บศีรษะและตามัว และแก่เกยจ (คืออาการเมื่อยขบทั้งตัว) ช่วยให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกาย และช่วยแก่อาการปวดศีรษะได้

ท่าเตรียม

นั่งขัดสมาธิ มือทั้งสองข้างประสานกัน ปรมาณระดับคินี้

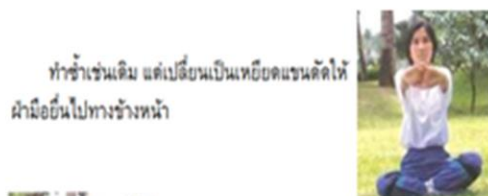
ท่าบริหาร



สุดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับเหยียดแขนดัดให้ฝ่ามือยื่นไปทางด้านซ้ายให้มากที่สุด โดยให้ลำตัวตรง หน้าตรง แขนดัด กลั้นลมหายใจไว้สักครู่



ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับงอแขนทั้งสองข้างกลับมามีอยู่ในท่าเตรียม ท่าซ้ำเช่นเดิม แต่เปลี่ยนเป็นเหยียดแขนดัดให้ฝ่ามือยื่นไปทางด้านขวา



ท่าซ้ำเช่นเดิม แต่เปลี่ยนเป็นเหยียดแขนดัดให้ฝ่ามือยื่นไปทางข้างหน้า



ท่าซ้ำเช่นเดิม แต่เปลี่ยนเป็นเหยียดแขนดัดให้ศีรษะเหนือศีรษะแขนทั้งสองข้างเหยียดตรงแนบชิดใบหู



ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับดัดแขนลงให้มือทั้งสองข้างพักไว้บนศีรษะ ในลักษณะหงายมือ



และค่อยๆ ดมมือลงมาอยู่ในท่าเตรียม เริ่มต้นท่าซ้ำใหม่ โดยเหยียดแขนไปทางด้านซ้าย ด้านขวา ด้านหน้า และด้านหลังตามลำดับ นับเป็น 1 ครั้ง

ท่าซ้ำ 5 - 10 ครั้ง

ท่าที่ 2 ท่าชุดหัดวาคหลัง

ท่านี้จะช่วย แก่ปวดท้องและข้อเท้า และแก่ลมปวดศีรษะ เมื่อฝึกทำอย่างต่อเนื่อง จะทำให้การเคลื่อนไหวของข้อไหล่เป็นไปด้วยดี และเมื่อฝึกได้ครบชุด เป็นการบริหารไหล่ คอ ออก ท้อง และกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตที่ศีรษะและแขน

ท่าเตรียม

นั่งขัดสมาธิ มือทั้งสองข้างประสานกัน ปรมาณระดับคินี้



ท่าบริหาร

สุดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับค่อยๆ ชูมือขึ้นเหนือศีรษะแขนทั้งสองข้างเหยียดตรงแนบชิดใบหู กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ พร้อมกับดัดมือที่ประสานกันเหนือศีรษะให้หงายขึ้น



ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับค่อยๆ วาดมือทั้งสองข้างออกจากกัน วางทางไปด้านหลัง



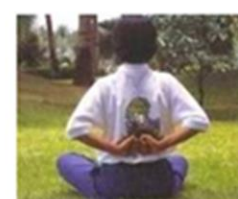
ค่อยๆ งอแขนกำหมัดมาไว้ที่บั้นเอวทั้งสองข้าง ใช้กำปั้นกดบริเวณเอวทั้ง 2 ข้าง ขณะกลั้นลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด



กลั้นลมหายใจไว้สักครู่พร้อมกับกดเน้นผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับคลายการกดกำปั้น



เลื่อนตำแหน่งที่กดไปทางกลางหลังทีละน้อย จนกำปั้นชิดกันที่บริเวณกลางบั้นเอว ท่าซ้ำ 5-10 ครั้ง



ท่าที่ 3 ท่าดึงคอกไล่คาง

ท่านี้จะช่วย แก่แขนขัด และแก่ขัดแขน เป็นการบริหารบริเวณหัวไหล่ ช่วยลดอาการแขนขัด ซึ่งมีพบได้บ่อย



ท่าเตรียม

นั่งขัดสมาธิ ลำตัวตรง ยกคอกข้างซ้ายให้ตั้งฉากกับลำตัว โดยให้ฝ่ามือวางไว้แนบแก้มซ้าย มือข้างขวาคุมได้คอกซ้ายที่ต้งขึ้น



ท่าบริหาร

สุดลมหายใจให้ลึกที่สุด พร้อมกับใช้มือขวาที่คุมคอกดึงข้อคอกซ้ายมาทางแขนข้างขวาให้มากที่สุด พร้อมกับเกร็งข้อคอกซ้ายด้านมือขวาไว้



ขณะดึงข้อคอก ฝ่ามือข้างที่จะดึงคอกจะถูกดึงให้ไล่ไปตามแนวคาง กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับปล่อยมือ

กลับมาอยู่ในท่าเตรียม



เริ่มต้นท่าซ้ำใหม่ แต่เปลี่ยนเป็นยกคอกข้างขวาให้ตั้งฉากกับลำตัว โดยให้ฝ่ามือวางไว้แนบแก้มขวา มือข้างซ้ายคุมได้คอกขวาที่ต้งขึ้น ท่าซ้ำเช่นเดิม

เริ่มต้นท่าซ้ำใหม่ สลับซ้ายและขวานับเป็น 1 ครั้ง ท่าซ้ำ 5 - 10 ครั้ง

ที่มา: กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข



วิธีการดำเนินงานและสถิติที่ใช้

เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลภูแก้ว
อายุ 20-60 ปี

คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์คัดเข้าและออก
โดยประเมินก่อนเข้าร่วมโครงการ

แบบสอบถามเข้าร่วมโปรแกรม
แบบประเมินประจําความปวด
แบบประเมินความพึงพอใจ
(Bruckenthal & D'Arcy, 2007; Borum, 2009)

ได้กลุ่มตัวอย่าง



ท่าแก้มเกี้ยว ท่าชูหัวถัดถาดหลัง ท่าดึงศอกไล่คาง ออกกําลังกายท่าละ 5 นาที รวม 15 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง

- ❖ วัดระดับความปวด กล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่ โดยใช้สถิติ Numeric Rating scales
- ❖ ประเมินความพึงพอใจ โดยใช้สถิติ pair sample t-test

วิเคราะห์ข้อมูล

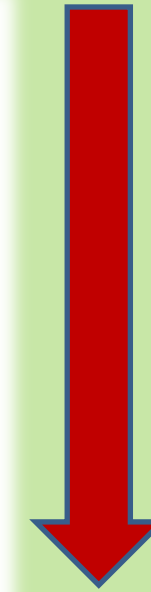
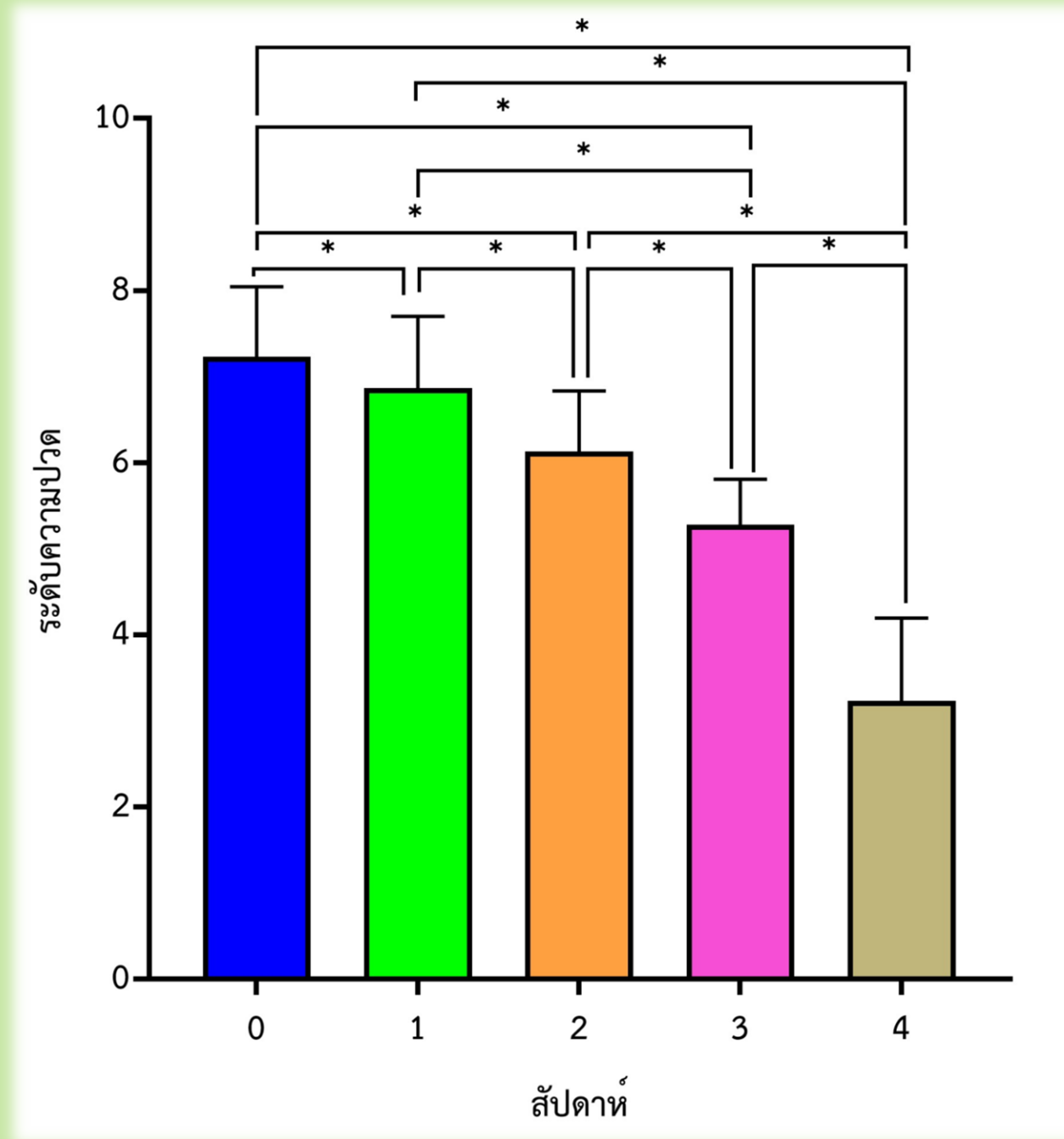


วัดระดับความปวด (0,1,2,3,4 สัปดาห์)
หลัง เข้าโปรแกรมออกกําลังกายฤๅษีดัดตน
4สัปดาห์



ผลการศึกษา

โปรแกรมการออกกำลังกายที่ตัดตน

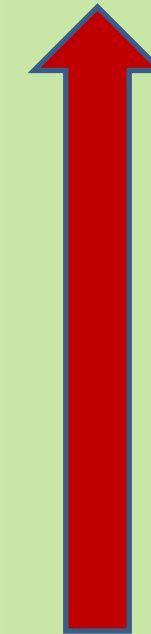
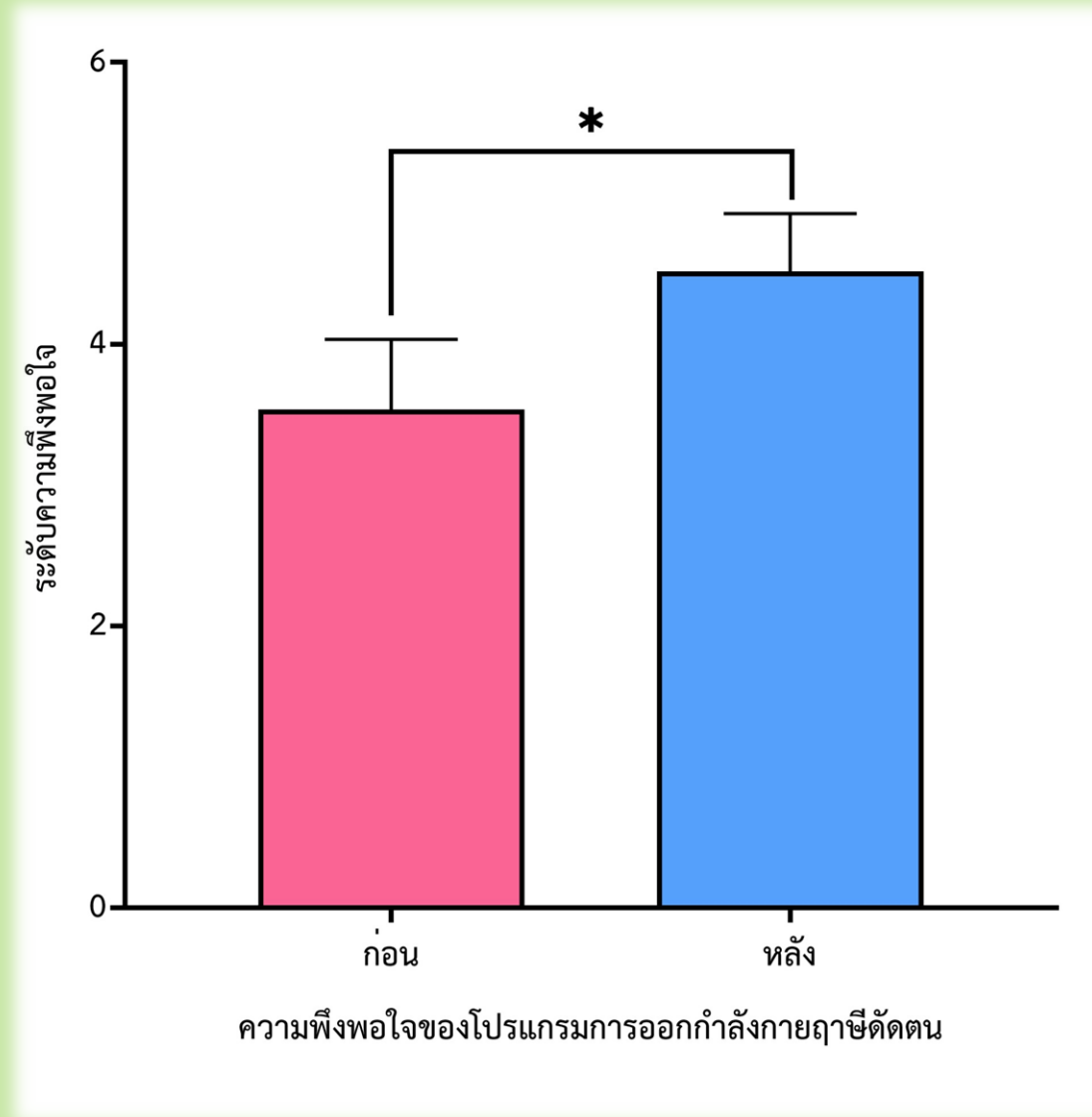


ผลการศึกษาระดับความปวดของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลแก้วที่เข้าโปรแกรมการออกกำลังกายที่ตัดตน
พบว่าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติตามระยะเวลาที่เพิ่มขึ้น



ผลการศึกษา

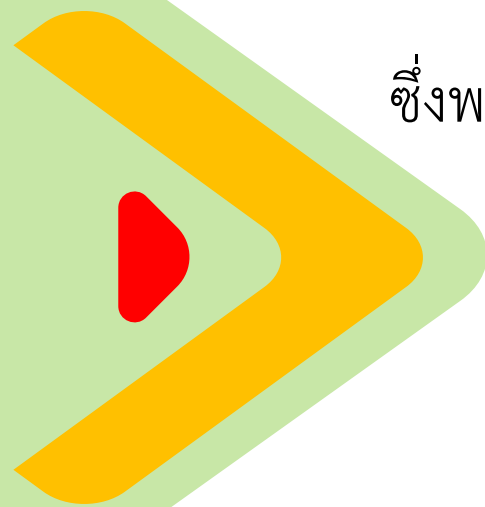
โปรแกรมการออกกำลังกายฤๅษีตัดตน



ผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลภูแก้วที่เข้าเข้าโปรแกรมการออกกำลังกายฤๅษีตัดตน พบว่าระดับความพึงพอใจเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติตามระยะเวลาที่เพิ่มขึ้น



อภิปราย สรุป ข้อเสนอแนะ



ซึ่งพบว่าโปรแกรมออกกำลังกายฤๅษีตัดตน มีระดับความเจ็บปวดกล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่
ระดับความปวดลดลงมากที่สุดหลังจากที่ออกกำลังกายต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์
มีความพึงพอใจหลังการศึกษาอยู่ในระดับดีมาก แสดงให้เห็นว่าการใช้การออกกำลังกายฤๅษีตัดตน
เป็นศาสตร์การแพทย์แผนไทยสามารถนำมาใช้ในกลุ่มผู้ที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อจากพฤติกรรมการนั่งทำงานได้



การนำไปใช้ประโยชน์

โปรแกรมการออกกำลังกายฤๅษีตัดตน



เป็นแนวทางการออกกำลังกายฤๅษีตัดตนรูปแบบการแพทย์แผนไทย ที่สามารถนำมาประยุกต์ดูแลสุขภาพ

เป็นการตระหนักให้เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสุขภาพดีขึ้น

ใช้เป็นสื่อประชาสัมพันธ์เป็นแนวทางเพื่อขยายผลและส่งเสริมการออกกำลังกายฤๅษีตัดตน ลงสู่ชุมชนอำเภอภูแก้ว



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี
UDON THANI PROVINCIAL HEALTH OFFICE



ขอขอบคุณค่ะ

- ❖ โรงเรียนแพทย์แผนไทยวิจัยรุ่น 1 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี
- ❖ คณะอาจารย์ที่ปรึกษา มทร.อีสาน วช.สกลนคร ผศ.ดร.รัชฎาวรรณ อรรณิมัตย์
- ❖ โรงพยาบาลกู่แก้ว จังหวัดอุดรธานี
- ❖ อาสาสมัครผู้เข้าร่วมโครงการ

