

การศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีการใช้วิธีการป้องกันตนเองจากการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและบำบัดรักษาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้ออันเนื่องมาจากการใช้แรงงานด้วยการนวดไทยโดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของประชาชน รวมทั้งศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนเมื่อเกิดการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ศึกษาในพื้นที่บ้านสะอาดสมศรี หมู่ที่ 9 ตำบลเหนือ อำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ ในประชาชนผู้สนใจและยินดีเข้าร่วมโครงการ จำนวน 42 คน กลุ่มผู้นำในชุมชน จำนวน 6 คน และหมอนวดพื้นบ้าน จำนวน 3 คน เริ่มดำเนินการศึกษาโดยเข้าพบกลุ่มผู้นำในชุมชนเพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานของหมู่บ้าน จากนั้นจึงจัดให้มีกระบวนการเรียนรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันทั้งในส่วนตัวชุมชนและประชาชนในพื้นที่ เพื่อร่วมกันวิเคราะห์ถึงสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชุมชนพร้อมหาแนวทางเพื่อการแก้ไขปัญหาดังกล่าว จากการสอบถามข้อมูลพื้นฐานรายครัวเรือนพบว่าประชาชนในเขตพื้นที่ศึกษาประสบปัญหาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ร้อยละ 19.2 และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนในกลุ่มศึกษาที่พบบ่อยที่สุดเมื่อเกิดการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ได้แก่ การซื้อยาแก้ปวดรับประทานเอง (ร้อยละ 45.3) รองลงมาได้แก่ การพักผ่อนรออาการ (ร้อยละ 26.2) การใช้การนวดไทย (ร้อยละ 9.5) ได้มีการวางแผนแบบมีส่วนร่วมประชาชนต้องการแก้ไขปัญหการปวดเมื่อยกล้ามเนื้ออันเนื่องมาจากการใช้แรงงานโดยใช้การนวดไทย แล้วจึงเข้าสู่กระบวนการแก้ไขปัญหาร่วมกันโดยเริ่มจากการฝึกอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการนวดไทยและวิธีการป้องกันตนเองจากการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อแก่ประชาชนผู้สนใจ เพื่อให้นำไปใช้ประโยชน์ในระดับครอบครัว โดยการติดตามและสนับสนุนจากผู้วิจัยอย่างต่อเนื่อง แล้วทำการประเมินผลภายหลังการฝึกอบรม 4 เดือน เพื่อให้ทราบถึงการนำความรู้และทักษะที่ได้รับจากการอบรมไปใช้ในครอบครัว วิเคราะห์ข้อมูลส่วนนี้โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา จากนั้นจึงศึกษาปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นจากการดำเนินงานโดยการจัดประชุมกลุ่มตัวแทนผู้ที่ผ่านการฝึกอบรมและได้นำการนวดไทยไปใช้ในครอบครัว และศึกษาข้อคิดเห็น บทบาทและแนวทางเพื่อการพัฒนาการนวดไทยในชุมชนของกลุ่มผู้นำในชุมชน รวมทั้งศึกษาเทคนิค ประสบการณ์การนวดไทยในกลุ่มหมอนวดพื้นบ้าน โดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา

ภายหลังการดำเนินงานโดยใช้กระบวนการการมีส่วนร่วมของประชาชนในด้านการนวดแผนไทย รับรู้ถึงปัญหาและพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสมมากยิ่งขึ้น ทั้งก่อนเกิดการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โดยมีการใช้วิธีการป้องกันตนเองจากการปวดเมื่อยเพิ่มมากขึ้น จากร้อยละ 11.9 เป็นร้อยละ 80.9 และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเกิดการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อแล้ว โดยมีการบำบัดรักษาด้วยการนวดไทย เพิ่มขึ้น จากร้อยละ 9.5 เป็นร้อยละ 80.9 รวมทั้งมีการใช้ยาแก้ปวดที่ลดลง จากร้อยละ 45.3 เป็นร้อยละ 7.1

This action research aimed to emphasis the application of Thai traditional massage for prevention and curative of muscular pain from working through the public participation and study self care behavior of the people suffering from muscular pain. The study was conducted in Moo 9, Nou Sub-district, Muang District, Kalasin Province. The research involved 42 villagers, who voluntarily to join the program, 6 community leaders and 2 masseurs and a masseuse. Researcher studied community baseline data with community leaders and document then jointly with community in identifying its health problem. It was found out that about 19.2 percent of villagers had muscular pain of which 45.3 percent use self- prescription medicine, 26.2 percent rest to observe the symptom and only 9.5 percent used Thai traditional massage to cure the pain. Community had participated in developing the plan to solve their muscular pain applying Thai traditional massage. They organized a Thai traditional massage training in order to develop their capacity both in muscular pain treatment and prevention. The training expected that the trainees would apply their knowledge and skill to themselves and their family members. The researcher and community leaders continuously supported the village both technically and socially. There was an evaluation on trainee's application of Thai traditional massage for their family at 4 moths after the training and also the problem encounters. It was founded that Thai traditional massage application was increases from 11.9 percent to 80.9 percent for preventing of the muscular pain. Villagers with muscular pain increased the usage of Thai traditional massage from only 9.5 percent to 80.9 percent. The usage of medication reduced from 45.3 percent to 7.1 percent.

Problems in application of Thai traditional massage in the family were, trainees still lack of interest in the Thai traditional massage, no times, lack of skill and confidence. There were some of the villagers who prefer using medication. The appropriate media is in need to emphasis the application Thai traditional massage in the community.