

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาการปวดหลัง (Low back pain) เป็นกลุ่มอาการที่สร้างความรำคาญในการดำรงชีวิต ทำให้ต้องใช้ชีวิตอย่างไม่สุขสบายและเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้แต่ละปีมีผู้ป่วยจำนวนมากที่ไม่สามารถทำงานได้จนต้องหยุดงาน (van Vuuren, et al., 2007) ซึ่งพบบ่อยในหลายประเทศ ในประเทศไทยก็พบเช่นเดียวกัน (Petcharat Kaewduangdee, 2010) และเป็นปัญหาเรื้อรังปัญหาหนึ่งที่พบบ่อยที่สุดของโรคในระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ในช่วงอายุระหว่าง 25-50 ปี สาเหตุเกิดจากเมื่อมีการก้ม ๆ เงย ๆ เป็นหลัก จะทำให้กระดูกสันหลังที่มีความโค้งตั้งแต่ส่วนบน กลาง และล่าง ถูกยืดออก ส่งผลต่อการเพิ่มแรงดันในกระดูกสันหลังส่วนที่โค้ง (อานวย อุณะนันท์, 2543) โดยเฉพาะหลังส่วนล่างที่ต้องรับน้ำหนักร่างกายมากที่สุด ประกอบกับลักษณะการทำงานที่อยู่ในอิริยาบถไม่ถูกต้องจึงทำให้เกิดอาการปวดเวลาทำงาน (Suanders, 1992) ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ซึ่งสามารถเกิดได้กับทุกคน และจากสาเหตุต่าง ๆ (มานพ ประภาษานนท์, 2549) ทั้งนี้ จากการศึกษาของ นิธิดา จิรโชคนุเคราะห์ (2549) พบว่า อาการปวดหลังส่วนใหญ่มักเกิดจากการทำงานที่ขาดสมดุลกันของกล้ามเนื้อหลังทั้งสองด้านของร่างกาย ซึ่งมาจากท่าทางที่ไม่ถูกต้องในการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวันจึงส่งผลให้ความมั่นคงของกระดูกสันหลังและกระดูกเชิงกรานเสียไป เกิดแรงกดที่หมอนรองกระดูกสันหลังระดับเอวค่อนข้างมากจนเกินขีดความปลอดภัยของร่างกายจึงทำให้มีอาการปวดหลังขึ้นมาได้ จากการศึกษาของ เกษร เสียงเพราะ (2552) พบว่า สาเหตุที่สำคัญ คือ การอยู่ในอิริยาบถไม่ถูกต้องเป็นเวลานาน การทำงานหนักเป็นเวลานาน การทำงานด้วยความรีบเร่ง และ การเกิดอุบัติเหตุระหว่างการทำงาน สำหรับปัจจัยส่งเสริมคือ อายุ ความอ้วน น้ำหนักเกิน เพศ และ ความเครียดทางจิตใจ จากการศึกษาของ พิสิษฐ์ เลิศเชาวพัฒน์ (2549) พบว่า ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก ต้องยืนทำงานทั้งวัน หรือทำงานแบบซ้ำ ๆ เป็นเวลานาน มากกว่า 8 ชั่วโมงต่อวัน ผู้ที่มีความวิตกกังวล ไม่พอใจงานที่ทำ ผู้ที่ต้องยก ลาก หรือเข็นของหนัก มีการออกกำลังกายน้อยหรือไม่ออกกำลังกายเลย มีความสัมพันธ์ต่อโอกาสของอาการปวดหลังได้มาก และเมื่อปวดหลัง จะมีการแสวงหาการรักษาพยาบาลรูปแบบต่าง ๆ กัน เช่น ไปโรงพยาบาล ใช้บริการนวดแผนไทย การบีบ นวด ด้วยภูมิปัญญาของตนเองจากสมาชิกในครอบครัว ใช้สมุนไพร หายาแก้ปวดมารับประทาน ฯลฯ เป็นต้น และจากการศึกษาของ กิ่งแก้ว เกษโกวิท และคณะ (2545) พบว่า เมื่อชาวบ้านเจ็บป่วย การดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วยของชาวบ้านที่เป็นวัยทำงานที่พบบ่อยที่สุด คือ การซื้อ

ยารับประทานเอง รองลงมา คือ การนอนพัก และการปล่อยให้หายเอง โดยเหตุผลของการเลือกวิธีนี้เพราะสะดวก หาซื้อได้ง่ายทั้งตามร้านขายยาและร้านขายของชำ สำหรับการที่ผู้ที่มีอาการปวดหลังส่วนใหญ่ไม่นิยมไปโรงพยาบาลนั้น อาจเนื่องมาจากการไปรักษาที่โรงพยาบาลแต่ละครั้งต้องใช้เวลาจนทำให้ต้องสูญเสียเวลาการประกอบอาชีพของตน ซึ่งส่งผลกระทบต่อสถานภาพทางเศรษฐกิจที่เป็นอยู่ได้ ทั้งนี้ปัญหาอาการปวดหลังนั้นเพียงการใช้ยาบรรเทาปวดหรือการพักก็สามารถลดปวดหลังได้ อีกทั้งวิธีบำบัดของแพทย์มักเน้นที่ประคบประกำหรือบรรเทาอาการปวดมากกว่าที่จะเน้นถึงประเด็นฟื้นฟูสมรรถภาพการทำงาน ซึ่งครอบคลุมถึงปัญหาสภาพจิตใจ สภาพสังคม สภาพความบกพร่องของร่างกาย และเศรษฐกิจ (ศักดิ์ บวร, 2541) แต่การใช้ยาจำนวนมากเป็นเวลานานอาจทำให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย กลายเป็นปัญหาทางสุขภาพอื่น ๆ ตามมาได้ เช่น เป็นโรคกระเพาะอาหาร โรคตับและไต เป็นต้น และยังส่งผลต่อสุขภาพจิต เนื่องจากเป็นอาการเรื้อรังที่ต้องรักษาต่อเนื่อง ทำให้ต้องสูญเสียทั้งเวลาในการทำงานเพื่อไปแสวงหารักษาแบบต่าง ๆ รวมทั้งค่าใช้จ่ายจำนวนมากที่ต้องเสียไปในการรักษา บางครั้งเมื่ออาการปวดหลังรุนแรงย่อมต้องหยุดทำงาน ส่งผลต่อปัญหาทางเศรษฐกิจต่าง ๆ ตามมา ทั้งครอบครัวและประเทศชาติ

ในอดีตเคยมีผู้สำรวจเกี่ยวกับผู้ที่มีอาการปวดหลังจากประชากรทั่วโลก ผลพบว่า มีประมาณร้อยละ 60-80 ของประชากรวัยทำงานที่ประสบกับอาการปวดหลังอย่างน้อยครั้งหนึ่งของช่วงชีวิต (Leboeuf-Yde et al., 1996) และ 8 ใน 10 ของวัยผู้ใหญ่ต้องพบกับปัญหาปวดหลังส่วนล่าง (Borenstein, Weisel & Boden, 1995) สำหรับในประเทศอุตสาหกรรม เช่น สหรัฐอเมริกา พบว่าอาการปวดหลังเกิดขึ้นเป็นอันดับสองรองจากอาการปวดศีรษะ มีสถิติการป่วยถึงร้อยละ 80 ของประชากรในประเทศ และเมื่อสำรวจในแถบย่านอุตสาหกรรมพบว่า มีสถิติการป่วยถึงร้อยละ 90 (Cole, 2003) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยทำงานทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้วและประเทศที่กำลังพัฒนาที่มีการประกอบอาชีพบางอย่าง เช่น กรรมกรแบกหาม พนักงานขับรถบรรทุก ช่างนา กรรมกรเหมือง พยาบาล ทหาร ฯลฯ จะมีสัดส่วนของผู้ที่มีอาการปวดหลังสูงเป็นพิเศษ (Hildebrandt, 1995) สำหรับในประเทศไทย การสำรวจผู้ที่มีอาการปวดหลังในประเทศยังไม่มีการศึกษาอย่างจริงจัง แต่เมื่อศึกษาจากสถิติการนำเข้ายาแผนปัจจุบันที่จัดจำแนกตามฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา ของกองควบคุมยา พบว่า มูลค่าการนำเข้ายาและการผลิตยาสำหรับระบบโครงร่างและกล้ามเนื้อเพิ่มสูงขึ้นทุกปี โดยเฉพาะช่วง 3 ปีที่ผ่านมา คือ ช่วงระหว่างปี พ.ศ. 2545 – 2550 มีมูลค่าการนำเข้ายากุ่มนี้ 937.608, 1,171.988, 1,706.020, 2,079.662, 2,618.128 และ 3,413.314 ล้านบาท ตามลำดับ (กองควบคุมยา, 2552) มูลค่าการนำเข้ายาที่สูงขึ้นทุกปีแสดงให้เห็นว่าประชาชนในประเทศมีภาวะความเจ็บปวดตามร่างกายเป็นจำนวนมาก และการที่สถานพยาบาลต่าง ๆ รวมถึงคลินิกรักษาโรคทั่วไป

และตามร้านขายยาต่าง ๆ มีการจ่าย หรือ จำหน่ายยากลุ่มนี้ให้แก่ผู้ที่มีอาการปวดต่าง ๆ เป็นจำนวนมาก ย่อมส่งผลกระทบต่อประมาณทางด้านสาธารณสุขที่ต้องเสียไปเพื่อรักษาผู้ที่มีอาการปวดต่าง ๆ ซึ่งผู้ที่มีอาการปวดหลังเรื้อรังที่มีสาเหตุมาจากท่าทางการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวันที่ไม่ถูกต้อง ย่อมต้องเป็นหนึ่งในกลุ่มผู้ป่วยเหล่านี้อย่างแน่นอน

จากข้อมูลข้างต้น จะเห็นได้ว่า มีผู้ที่มีอาการปวดหลังจำนวนไม่น้อยที่มีสาเหตุมาจากท่าทางที่ไม่ถูกต้องในการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวันรวมถึงการมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางการรักษาที่ไม่ถูกต้อง กล่าวคือ มีความรู้และการปฏิบัติตัวที่ไม่ถูกต้อง มีอิริยาบถหรือการทรงตัวของร่างกายในการทำกิจกรรมประจำวันที่ไม่ถูกต้องเป็นเวลานาน และแนวทางการรักษาอาการปวดหลังที่ส่วนใหญ่เน้นการรักษาที่ง่ายและสะดวก จึงเป็นผลให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ทั้งที่สาเหตุของปัญหาเหล่านี้เป็นสิ่งที่ป้องกันและบรรเทาได้หากผู้ที่มีอาการปวดหลังตระหนักถึงอันตรายที่จะเกิดกับหลัง มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพตนเองอย่างถูกต้องเหมาะสม มีการรักษาท่าทางในการทรงท่าที่เหมาะสม มีการปรับท่าทางการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวันให้ถูกต้อง มีการยกของที่ถูกวิธี มีการออกกำลังกายแบบยืดเหยียด กล้ามเนื้อหลังอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ รวมถึงมีการเรียนรู้ถึงสาเหตุของอาการปวดหลัง และอิริยาบถหรือท่าทางการใช้หลังที่ถูกต้องในชีวิตประจำวัน (Back education) การหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดแรงเครียดที่หลัง รวมถึงการออกกำลังกาย ยืดกล้ามเนื้อหลังอยู่เสมอ (สุรศักดิ์ ศรีสุข และคณะ, 2550) ปัญหาปวดหลังเรื้อรังย่อมไม่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นการลดค่าใช้จ่ายในการรักษาและการใช้ยา และจะช่วยลดปัญหาอาการปวดหลังที่อาจมีความซับซ้อนในภายหลังได้มาก (Lipman, 2002) ดังนั้น การพัฒนาศักยภาพในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ที่มีอาการปวดหลัง จึงจำเป็นต่อการแก้ไขปัญหายาอาการปวดหลัง กล่าวคือ หากผู้ที่มีอาการปวดหลังมีความรู้ความสามารถในการปฏิบัติตนเพื่อดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งเป็นการริเริ่มและกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเองอย่างตั้งใจ เท่าที่ตนเองจะทำได้ เช่น การออกกำลังกายยืดเหยียด กล้ามเนื้อหลัง การปรับท่าทางการทำงานให้ถูกต้อง เป็นต้น เพื่อลดอาการปวดหลังได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม และสามารถสร้างการพัฒนาความสามารถในการพึ่งตนเองที่ยั่งยืนได้ เพราะเมื่อได้รับการพัฒนาศักยภาพแล้วจะทำให้สามารถคิด ไตร่ตรอง ให้เหตุผล และเลือกการกระทำที่เหมาะสมกับตนเองเพื่อลดปัญหาปวดหลังของตนได้นั่นเอง นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมให้มีศักยภาพเพียงพอที่จะพัฒนาผู้ที่มีอาการปวดหลังคนอื่น ๆ ที่อยู่ในหมู่บ้านของตนรวมไปถึงหมู่บ้านอื่น ๆ ได้ และการมีส่วนร่วมของผู้ที่มีอาการปวดหลังและผู้ที่มีความเกี่ยวข้องในชุมชนย่อมมีความสำคัญต่อการลดอาการปวดหลังได้ ซึ่งเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืนโดยการมีส่วนร่วมในการดำเนินงานพัฒนาศักยภาพในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ที่มีอาการปวดหลังนั้น เป็นกระบวนการหนึ่งที่สำคัญต่อการมีส่วนร่วมของชาวบ้านหรือประชาชนในชุมชนผู้มี

ส่วนได้เสียในทุกขั้นตอนของกระบวนการพัฒนาตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดกระบวนการตั้งแต่ขั้นตอนการวิเคราะห์สถานการณ์ ระบุปัญหา คัดสินใจแก้ไขปัญหา การวางแผน การลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง และการประเมินผล เพื่อแสวงหาทางเลือกการตัดสินใจต่าง ๆ เกี่ยวกับโครงการที่เหมาะสมและเป็นที่ยอมรับร่วมกัน (ทรงสุตา ไตรปกรณ์กุล, 2545) เพื่อให้ทุกฝ่ายที่มีส่วนได้เสียมีส่วนร่วมรับผิดชอบในเรื่องของสุขอนามัยและสวัสดิการของตนเอง และชุมชน โดยเน้นหนักในเรื่องการพัฒนาความรู้ ความสามารถของชาวบ้านหรือประชาชนในชุมชน ทำให้ชาวบ้านหรือประชาชนในชุมชนเป็นเจ้าของเรื่องในการแก้ปัญหาของตนเอง เพื่อพัฒนาความสามารถด้านการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพของตนเองได้ มิใช่เป็นผู้รับการพัฒนาตลอดไป (เฉลียว บุรีภักดี และคณะ, 2545) สำหรับการดูแลสุขภาพตนเองของแต่ละบุคคลนั้น เป็นพฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเองที่มีความสลับซับซ้อนซึ่งมีความแตกต่างกันตามการรับรู้ ประสบการณ์ การตีความ และการให้ความหมายของสิ่งแวดล้อมตามความเข้าใจ (รจนา วรวิทย์สรางกุล, 2548) ในมุมมองแนวคิดของ Orem (1980) ในที่นี้ ผู้ที่มีอาการปวดหลังจะมีความรู้ความสามารถในการป้องกันและดูแลตนเองได้ โดยมีการริเริ่มและกระทำกิจกรรมใด ๆ ด้วยตนเองเพื่อรักษาชีวิต สุขภาพ และสวัสดิภาพ ของตน ซึ่งเป็นการกระทำที่ตั้งใจ มีเป้าหมาย และมีลักษณะเป็นองค์รวมที่มีความไวต่อสิ่งกระตุ้นต่างๆ และไม่สามารถแยกออกจากสิ่งแวดล้อมได้ ในแง่ของการกระทำ คนเป็นผู้ที่มีความสามารถในการเรียนรู้ คิด ไตร่ตรอง ให้เหตุผล และเลือกการกระทำที่เหมาะสม สามารถกระทำอย่างจงใจเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย เป็นการกระทำในสิ่งที่ตนเป็นประโยชน์ต่อตนเองหรือผู้อื่น ดังนั้น การดูแลสุขภาพตนเองของผู้ที่มีอาการปวดหลัง จะเป็นการดึงศักยภาพที่ตนเองมีอยู่มาใช้ในการพัฒนาความสามารถด้านความรู้และการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อลดอาการปวดหลังจนเกิดเป็นประโยชน์ต่อภาวะสุขภาพของตน เป็นการสร้างอำนาจและพัฒนากิจการของตนเองของตัวผู้ที่มีอาการปวดหลัง ส่งเสริมให้เกิดการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างยั่งยืนต่อไป

ตำบลโนนสะอาด อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี เป็นตำบลศูนย์กลางของอำเภอโนนสะอาด โดยแบ่งออกเป็น 9 หมู่บ้าน จำนวนประชากรทั้งตำบลในปี พ.ศ. 2553 มีประมาณ 4,204 คน และส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม (ฝ่ายทะเบียนและบัตร ที่ว่าการอำเภอโนนสะอาด, 2553) กล่าวคือ มีอาชีพทำนา ทำไร่ ทำสวน และประชาชนส่วนใหญ่มีลักษณะการทำงานที่คล้ายกัน คือ ต้องอาศัยการก้ม ๆ เงย ๆ เป็นหลัก จากการสืบค้นข้อมูลในทะเบียนประวัติผู้ป่วยที่มารับบริการที่โรงพยาบาลโนนสะอาด ตำบลโนนสะอาด อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี พบว่า ผู้ที่มารับการรักษาด้วยอาการปวดหลังมีเป็นจำนวนเพิ่มมากขึ้น โดยจำนวนผู้ป่วยที่มารับบริการด้วยอาการที่แพทย์วินิจฉัยว่าเป็น โรคปวดหลัง (Low back pain) หรือ โรคกล้ามเนื้อหลังดึงเครียดหรือดึงยึด (Back muscle strain) หรือ อาการปวดกล้ามเนื้อ (Myalgia) นั้น ช่วงระยะเวลา ระหว่างปี พ.ศ. 2551-

2553 มีจำนวน 147, 152 และ 312 ราย ตามลำดับ (ฝ่ายเวชระเบียนโรงพยาบาลโนนสะอาด, 2553) ทั้งนี้จำนวนผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาที่โรงพยาบาลในแต่ละปีจะค่อนข้างน้อยกว่าความเป็นจริงมาก เนื่องจากส่วนใหญ่นิยมไปรับการรักษาแบบต่าง ๆ นอกโรงพยาบาล สำหรับผู้ที่มาได้รับการรักษาเป็นประจำอาการปวดหลังมักเกิดเรื้อรังและรุนแรงจนต้องหยุดทำงาน เมื่อศึกษาจากข้อมูลในทะเบียนผู้ป่วยนอกที่ได้รับการรักษาทางกายภาพบำบัดที่แผนกกายภาพบำบัด โรงพยาบาลโนนสะอาด พบว่า สถิติของผู้ที่มีอาการปวดหลังที่ได้รับการรักษาทางกายภาพบำบัดนั้น ส่วนใหญ่เป็นผู้ป่วยที่มีอาการเรื้อรัง นานกว่า 6 เดือน และอาการค่อนข้างรุนแรงร่วมกับมีภาวะการผิดปกติของระบบโครงสร้างร่างกายไปแล้ว จนไม่สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ ทำให้ต้องมาได้รับการรักษาทางกายภาพบำบัดอย่างต่อเนื่อง ซึ่งผู้ป่วยเหล่านี้มีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นทุกเดือน โดยเฉลี่ยวันละ 6 - 7 ราย คิดเป็นร้อยละ 80 - 90 ของจำนวนผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาที่แผนกฯ รองลงมา คือ กลุ่มอาการของกระดูกและข้อต่อ (แผนกกายภาพบำบัด โรงพยาบาลโนนสะอาด, 2553) จากการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ในคลินิกโรคทั่วไปแห่งหนึ่งซึ่งมีชื่อเสียงในด้านการรักษาโรคทางระบบโครงร่างกล้ามเนื้อของ ตำบลโนนสะอาด ทำให้ทราบว่า ในแต่ละวันผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาที่คลินิกมีเป็นจำนวนมาก โดยอันดับหนึ่ง จะมาด้วยอาการปวดหลัง รองลงมาคือโรคกระเพาะอาหารและลำไส้ โดยเฉลี่ยผู้ที่มารักษาด้วยปัญหาปวดหลังมีประมาณวันละ 32 คน คิดเป็นร้อยละ 40 ของจำนวนผู้ป่วยทั้งหมด โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วงฤดูเกษตรกรรม จำนวนผู้ป่วยจะเพิ่มขึ้น โดยเฉลี่ยวันละ 48 - 56 คน คิดเป็นร้อยละ 60-70 ของจำนวนผู้ป่วยทั้งหมด ซึ่งเพิ่มขึ้นจากเดิมประมาณร้อยละ 20 - 30 ของจำนวนผู้ป่วยทั้งหมด ในแต่ละวันแพทย์ประจำคลินิกจะต้องจ่ายยาแก้ปวดและยาคลายกล้ามเนื้อให้แก่ผู้ป่วยเหล่านี้เป็นจำนวนมาก (นิตยา โกนันท, 2553) จากการสำรวจจำนวนผู้ที่มีอาการปวดหลังในเขตตำบลโนนสะอาดโดยอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ประจำตำบลโนนสะอาด จำนวน 180 คน พบว่า มีผู้ที่มีอาการปวดหลัง จำนวนทั้งสิ้น 961 คน โดยในชุมชนบ้านโนนสะอาด หมู่ที่ 2 มีจำนวนผู้ที่มีอาการปวดหลังมากที่สุดเมื่อเทียบกับหมู่บ้านอื่น ๆ คือ มีจำนวน 225 คน (กุลวรารค์ ว่องวิไลรัตน์, 2553) จากการสัมภาษณ์ผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังซึ่งมาได้รับการรักษาที่แผนกกายภาพบำบัดเกี่ยวกับสถานการณ์ปัจจุบันในการแสวงหาการรักษาอาการปวดหลังในชุมชน ทำให้ทราบว่าผู้ที่มีอาการปวดหลังในชุมชนนั้นที่จริงแล้วมีเป็นจำนวนมาก แต่ส่วนใหญ่มักเลือกไปรักษาที่คลินิกโรคทั่วไปมากกว่าที่โรงพยาบาล เนื่องจากการมารับการรักษาที่โรงพยาบาลผู้ป่วยต้องมาโรงพยาบาลตั้งแต่เช้าและต้องรอเป็นเวลานานกว่าจะได้เข้าพบแพทย์ ทำให้ต้องสูญเสียเวลาในการทำงานทั้งวันเพื่อมารักษาที่โรงพยาบาลแต่ละครั้ง หากผู้ที่มีอาการปวดหลังเป็นหัวหน้าครอบครัวหรือเป็นผู้ที่มีรายได้น้อย จะเกิดผลเสียต่อภาวะเศรษฐกิจของครอบครัวได้ ผู้ป่วยจึงนิยมไปรักษาที่คลินิกโรคทั่วไปแทน ในตอนเย็นตามคลินิกโรค

ทั่วไปต่าง ๆ จึงมีผู้ป่วย โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังจากการทำงานเป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ยาบรรเทาปวดประเภทพาราเซตามอลจะเป็นยาที่ผู้ที่มีอาการปวดหลังนิยมซื้อมารับประทานมากที่สุดภายในชุมชน(ฉวีวรรณ ศรีอัตรา, 2553) ทั้งนี้ หากผู้ที่มีอาการปวดหลังมีความรู้และการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อลดอาการปวดหลังที่ถูกต้อง ย่อมสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพของตนเองเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ให้ถูกต้องได้เพิ่มขึ้น ปริมาณการใช้ยาแก้ปวดย่อมต้องลดลง ปัญหาทางสุขภาพอื่น ๆ ที่เป็นผลมาจากการใช้ยามากเกินไปย่อมต้องลดลง และงบประมาณที่ต้องสูญเสียไปเพื่อนำเข้ายาแก้ปวดย่อมต้องลดลงเช่นกัน จากสภาพปัญหาและความสำคัญดังกล่าว จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาผลการพัฒนาศักยภาพในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ที่มีอาการปวดหลัง บ้านโนนสะอาด หมู่ที่ 2 ตำบลโนนสะอาด อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี เพื่อให้ผู้ที่มีอาการปวดหลังมีความรู้และการปฏิบัติตนที่ถูกต้องในการดูแลสุขภาพของตนเอง ให้สามารถปรับเปลี่ยนท่าทางการทำงาน รู้จักการออกกำลังกายที่ช่วยผ่อนคลาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลัง เพื่อลดอาการปวดหลังที่ถูกต้อง รวมถึงผู้เกี่ยวข้องในชุมชนเห็นความสำคัญของปัญหาและร่วมกันหาทางแก้ไข ซึ่งจะทำให้ผู้ที่มีอาการปวดหลังมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นต่อไป

2. คำถามการวิจัย

ผลการพัฒนาศักยภาพในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ที่มีอาการปวดหลัง บ้านโนนสะอาด หมู่ที่ 2 ตำบลโนนสะอาด อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี เป็นอย่างไร

3. วัตถุประสงค์การวิจัย

3.1 วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาผลการพัฒนาศักยภาพในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ที่มีอาการปวดหลัง บ้านโนนสะอาด หมู่ที่ 2 ตำบลโนนสะอาด อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี

3.2 วัตถุประสงค์เฉพาะ เพื่อศึกษา

3.2.1 ความรู้ สภาพปัญหา และสาเหตุของอาการปวดหลังของผู้ที่มีอาการปวดหลัง บ้านโนนสะอาด หมู่ที่ 2 ตำบลโนนสะอาด อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี

3.2.2 เปรียบเทียบความรู้และการปฏิบัติตนของผู้ที่มีอาการปวดหลัง บ้านโนนสะอาด หมู่ที่ 2 ตำบลโนนสะอาด อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี ก่อนและหลังการพัฒนา

3.2.3 ผลการดำเนินงานพัฒนาศักยภาพในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ที่มีอาการปวดหลัง บ้านโนนสะอาด หมู่ที่ 2 ตำบลโนนสะอาด อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี

3.2.4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับคะแนนความรู้สึกรู้สึกปวดหลังของผู้ที่มีอาการปวดหลัง บ้านโนนสะอาด หมู่ที่ 2 ตำบลโนนสะอาด อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี ก่อนและหลังการพัฒนา

4. ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการพัฒนาศักยภาพในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ที่มีอาการปวดหลัง บ้านโนนสะอาด หมู่ที่ 2 ตำบลโนนสะอาด อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของกลุ่มผู้ที่มีอาการปวดหลัง จำนวน 30 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ รวมถึง อสม. ในพื้นที่บ้านโนนสะอาด หมู่ที่ 2 จำนวน 5 คน ผู้ใหญ่บ้าน 1 คน เจ้าหน้าที่แผนกเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชนและนักกายภาพบำบัด ของโรงพยาบาลโนนสะอาด จำนวน 2 คน รวมทั้งสิ้น จำนวน 38 คน ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย ระหว่างวันที่ 1 มิถุนายน 2553 – 31 มีนาคม 2554

5. สมมติฐานการวิจัย

5.1 ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ที่มีอาการปวดหลัง บ้านโนนสะอาด หมู่ที่ 2 ตำบลโนนสะอาด อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี ก่อนและหลังการพัฒนา มีความแตกต่างกัน

5.2 การปฏิบัติตนที่ถูกต้องในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ที่มีอาการปวดหลัง บ้านโนนสะอาด หมู่ที่ 2 ตำบลโนนสะอาด อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี ก่อนและหลังการพัฒนา มีความแตกต่างกัน

5.3 ความรู้สึกปวดหลังของผู้ที่มีอาการปวดหลัง บ้านโนนสะอาด หมู่ที่ 2 ตำบลโนนสะอาด อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี ก่อนและหลังการพัฒนา มีความแตกต่างกัน

6. นิยามศัพท์

6.1 ผู้ที่มีอาการปวดหลัง หมายถึง ผู้ที่มีอาการปวดหลังเรื้อรัง หรือ มีอาการปวดหลังที่กลับมาเป็นซ้ำ มากกว่า 3 เดือนขึ้นไป แต่ไม่มีอาการชาหรือขาตามแนวเส้นประสาท ในเขตพื้นที่บ้านโนนสะอาด หมู่ที่ 2 ตำบลโนนสะอาด อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี ซึ่งสมัครใจและเต็มใจเข้าร่วมโครงการ

6.2 อาการปวดหลัง หมายถึง อาการผิดปกติของโครงสร้างร่างกายบริเวณหลังส่วนล่าง ซึ่งเกิดจากการทำงานที่ขาดสมดุลกันของโครงสร้างร่างกายบริเวณหลังส่วนล่าง โดยเฉพาะของกล้ามเนื้อหลังทั้งสองด้านของร่างกาย ทำให้ความมั่นคงของกระดูกสันหลังและกระดูกเชิงกรานเสียไป ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สุขสบายบริเวณหลัง ซึ่งเป็นอาการปวดแบบต่าง ๆ ที่สร้างความรำคาญที่หลังส่วนล่าง ในที่นี้ คือ อาการผิดปกติของโครงสร้างร่างกายบริเวณหลังส่วนล่าง ซึ่งเกิดจากการทำงานที่ขาดสมดุลกัน โดยเฉพาะของกล้ามเนื้อหลังทั้งสองด้านของร่างกาย ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สุขสบายบริเวณหลัง ซึ่งเป็นอาการปวดแบบต่าง ๆ ที่สร้างความรำคาญที่หลังส่วนล่าง ให้แก่ผู้ที่มีอาการปวดหลัง บ้านโนนสะอาด หมู่ที่ 2 ตำบลโนนสะอาด อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี

6.3 ความรู้ หมายถึง การรับรู้และจดจำข้อเท็จจริง และกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมในด้านการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ที่มีอาการปวดหลัง บ้านโนนสะอาด หมู่ที่ 2 ตำบลโนนสะอาด อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี ได้แก่ ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาการปวดหลัง สาเหตุของอาการปวดหลัง แนวทางการรักษาอาการปวดหลัง การปฏิบัติตัวที่ถูกต้องเพื่อลดอาการปวดหลัง และการออกกำลังกายเพื่อลดอาการปวดหลัง

6.4 การปฏิบัติตน หมายถึง การกระทำต่าง ๆ ตามความรู้ความเข้าใจ หรือประสบการณ์ของตนเอง ในที่นี้ คือ ผู้ที่มีอาการปวดหลัง บ้านโนนสะอาด หมู่ที่ 2 ตำบลโนนสะอาด อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี มีการกระทำต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อมีอาการปวดหลัง ตามความรู้ความเข้าใจ หรือจากประสบการณ์ของตนเอง

6.5 การมีส่วนร่วม หมายถึง กระบวนการที่กลุ่มบุคคล หรือประชาชน ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในทุกขั้นตอนของโครงการพัฒนา มีการเข้าร่วมในกิจกรรมหรือโครงการอย่างแข็งขันและเต็มใจ ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงการติดตามและประเมินผล รวมไปถึงการร่วมรับผลประโยชน์จากกิจกรรมหรือโครงการ ในที่นี้ คือ การมีส่วนร่วมในเรื่องการพัฒนาศักยภาพในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ที่มีอาการปวดหลัง บ้านโนนสะอาด หมู่ที่ 2 ตำบลโนนสะอาด อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี เพื่อลดปัญหาของอาการปวดหลัง โดยผู้ที่มีอาการปวดหลัง และผู้ที่เกี่ยวข้องในชุมชน ได้แก่ ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ที่ 2 อสม. และเจ้าหน้าที่แผนกเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน โรงพยาบาลโนนสะอาดที่รับผิดชอบพื้นที่บ้านโนนสะอาด หมู่ที่ 2 จะมีโอกาสแสดงทัศนคติแลกเปลี่ยนข้อมูลและความคิดเห็น มีการเข้าร่วมในกระบวนการแก้ไขปัญหาอาการปวดหลังตั้งแต่ขั้นตอนการวิเคราะห์สถานการณ์ ระบุปัญหา คัดสนใจแก้ไขปัญหา การวางแผน การลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง และการประเมินผล เพื่อแสวงหาทางเลือกการตัดสินใจต่าง ๆ เกี่ยวกับโครงการที่เหมาะสมในการแก้ไขปัญหาอาการปวดหลังและเป็นที่ยอมรับร่วมกัน

6.6 เทคนิคกระบวนการ AIC (Appreciation Influence Control Technique: AIC) หมายถึง กระบวนการเรียนรู้เพื่อสร้างหรือส่งเสริมให้เกิดการทำงานทางด้านการพัฒนา โดยมีการเปิดการประชุมเชิงปฏิบัติการที่ดึงบุคคล กลุ่มบุคคล หรือประชาชน ที่หลากหลายและมาจากทุกฝ่ายที่มีความเกี่ยวข้องเพื่อเปิดโอกาสให้ได้มีการสื่อสารแลกเปลี่ยนประสบการณ์ มีการระดมสมองในเชิงสร้างสรรค์ ร่วมกันคิดหาทางออกหรือแนวทางการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น บนพื้นฐานของความเท่าเทียมกัน ซึ่งผลที่ได้จากเทคนิคกระบวนการนี้จะทำให้ทราบถึงความต้องการของคนในชุมชน และเกิดเป็นแผนงาน / โครงการ ที่ทุกฝ่ายที่เข้าร่วมกระบวนการร่วมกันคิดขึ้นมา อันจะนำไปสู่การร่วมมือกันดำเนินการแก้ไขปัญหาของชุมชนต่อไป ในที่นี้ เป็นกระบวนการเรียนรู้และค้นหาสาเหตุของปัญหาที่ทำให้เกิดอาการปวดหลัง เป็นการร่วมกันระดมความคิดรวมถึงการร่วมกันคิดหาแนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่อการพัฒนาศักยภาพในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ที่มีอาการปวดหลัง โดยการมีส่วนร่วมของผู้ที่มีอาการปวดหลัง บ้านโนนสะอาด หมู่ที่ 2 ที่เข้าร่วมโครงการ ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 2 อสม. และเจ้าหน้าที่จากแผนกเวชปฏิบัติชุมชนและครอบครัว โรงพยาบาลโนนสะอาดที่รับผิดชอบในบ้านโนนสะอาด หมู่ที่ 2

6.7 การพัฒนา หมายถึง กระบวนการของการเปลี่ยนแปลงที่มีการวางแผนไว้แล้ว โดยมีเป้าหมายและทิศทางที่แน่นอน คือ การทำให้ลักษณะเดิมเปลี่ยนไป โดยมุ่งหมายว่าลักษณะใหม่เข้ามาแทนที่นั้นจะดีกว่าลักษณะเก่า สภาพเก่า ในการวิจัยครั้งนี้ คือ การพัฒนาของความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ที่มีอาการปวดหลัง บ้านโนนสะอาด หมู่ที่ 2 ตำบลโนนสะอาด อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี ด้านความรู้และการปฏิบัติตนเพื่อลดปัญหาของอาการปวดหลังซึ่งเกิดเรื้อรัง หรือการกลับมาเป็นซ้ำ ขณะทำงาน

6.8 ศักยภาพ หมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมใด ๆ ที่เป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์ กับตนเองได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม ซึ่งได้ริเริ่ม และกระทำด้วยตนเองอย่างตั้งใจเท่าที่แต่ละคนจะทำได้ ในที่นี้คือ ผู้ที่มีอาการปวดหลัง บ้านโนนสะอาด หมู่ที่ 2 ตำบลโนนสะอาด อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี มีความรู้ความสามารถในการปฏิบัติตนด้านต่าง ๆ เช่น การออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ การปรับท่าทางการทำงานในชีวิตประจำวันให้เหมาะสมด้วยตนเองเพื่อให้สามารถลดอาการปวดหลังได้ เป็นต้น

6.9 การพัฒนาศักยภาพ หมายถึง การนำกระบวนการของการเปลี่ยนแปลงที่มีการวางแผนไว้แล้วมาใช้เพื่อเพิ่มหรือเพื่อเปลี่ยนแปลงลักษณะเดิมที่มีอยู่ ของความสามารถในปฏิบัติกิจกรรมใด ๆ ที่เป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์ กับตนเองได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม ซึ่งได้ริเริ่ม และกระทำด้วยตนเองอย่างตั้งใจ เท่าที่แต่ละคนจะทำได้ ในที่นี้ คือ ผู้ที่มีอาการปวดหลัง บ้านโนนสะอาด หมู่ที่ 2 ตำบลโนนสะอาด อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี มีความรู้ความสามารถในการปฏิบัติตนซึ่ง

เป็นการริเริ่มและกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเองอย่างจริงจัง เท่าที่ตนเองจะทำได้ ในด้านต่าง ๆ เพื่อลดอาการปวดหลังได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม

6.10 การดูแลสุขภาพตนเอง หมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อรักษาชีวิต สุขภาพ และความเป็นอยู่ที่ดี เท่าที่แต่ละคนจะทำได้ โดยที่เป็นการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่าง ถูกต้อง และเหมาะสม ในชีวิตประจำวัน ในที่นี้ ผู้ที่มีอาการปวดหลัง บ้านโนนสะอาด หมู่ที่ 2 ตำบลโนนสะอาด อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี มีความสามารถในการดูแลตนเองเพื่อให้ สามารถลดอาการปวดหลังได้ โดยการปฏิบัติตนด้านต่าง ๆ เช่น การออกกำลังกายยืดเหยียด กล้ามเนื้อหลัง การปรับท่าทางการทำงานให้ถูกต้อง เป็นต้น

6.11 ตัวแทนชุมชน หมายถึง ผู้แทนของหมู่บ้านซึ่งเป็นผู้ที่มีส่วนร่วมดำเนินกิจกรรมเพื่อ ประโยชน์ของสาธารณะ ในที่นี้คือ ผู้ใหญ่บ้าน และ อสม. ในพื้นที่บ้านโนนสะอาด หมู่ที่ 2 ตำบล โนนสะอาด อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี

6.12 หน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้อง หมายถึง หน่วยงานราชการต่าง ๆ ที่รับผิดชอบในการดูแล และส่งเสริมสุขภาพให้แก่ประชาชนในพื้นที่บ้านโนนสะอาด หมู่ที่ 2 ในที่นี้ ได้แก่ โรงพยาบาล โนนสะอาด ตำบลโนนสะอาด อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี

7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 ผู้ที่มีอาการปวดหลัง บ้านโนนสะอาด หมู่ที่ 2 ตำบลโนนสะอาด อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี ทราบถึงสภาพปัญหาของตนและสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการปวดหลัง และมีความรู้ ความเข้าใจในการดูแล ปฏิบัติตนเองได้อย่างถูกต้อง เพื่อลดอาการปวดหลังได้

7.2 ผู้ที่มีอาการปวดหลัง บ้านโนนสะอาด หมู่ที่ 2 ตำบลโนนสะอาด อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี สามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการไปเผยแพร่แก่บุคคลอื่นซึ่งมี อาการปวดหลังต่อไป เพื่อช่วยเหลือให้บุคคลอื่นซึ่งมีอาการปวดหลังในชุมชนมีความรู้และสามารถ ดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง เพื่อลดอาการปวดหลังได้

7.3 บุคลากรด้านสาธารณสุขที่เกี่ยวข้องกับการรักษาผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลัง สามารถนำผล จากการวิจัยครั้งนี้ไปใช้แก้ไขปัญหของผู้ที่มีอาการปวดหลังได้