

การวิจัยเชิงพัฒนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอาการเจ็บปวดหลัง ผลกระทบต่องานประจำวัน และการจัดการกับความเจ็บปวดของประชาชนวัยทำงานในอำเภอบ้านโคก จังหวัดอุตรดิตถ์ และนำเสนอแนวทางการป้องกันอาการปวดหลัง ประชากรเป็นประชาชนวัยทำงาน อายุระหว่าง 19-59 ปี เคยมีอาการปวดหลังอย่างน้อย 1 ครั้ง ใน 1 ปี ตั้งแต่เดือนกันยายน 2549 - สิงหาคม 2550 จำนวน 6,950 คน กลุ่มตัวอย่างเป็นอาชีพเกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน แม่บ้านและผู้ทำงานในสำนักงานเลือกแบบช่วงเวลา อาชีพละ 30 คน เครื่องมือวิจัยคือ แบบสอบถามการปวดหลังของประชาชนวัยทำงานผ่านความเห็นชอบด้านความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่านมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบราค เท่ากับ 0.82 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากนั้นนำข้อมูลจากตอนที่ 1 มาใช้ในการจัดทำแนวทางการป้องกันอาการปวดหลัง

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างอาชีพเกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน แม่บ้าน และผู้ทำงานในสำนักงานส่วนใหญ่มีระดับอาการเจ็บปวดหลังอยู่ในระดับ เจ็บปวดเล็กน้อยและเจ็บปวดปานกลาง อาการปวดหลังมีผลกระทบต่อการทำงาน การยกของ การเดิน การนั่ง การยืน การพักผ่อน การเข้าสังคม การมีเพศสัมพันธ์ และการเดินทางท่องเที่ยว อยู่ในระดับค่อนข้างน้อย โดยมีผลกระทบมากที่สุดต่อการนั่ง การยกของและการเข้าสังคมตามลำดับ การจัดการอาการปวดหลังกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้วิธีการจัดการความปวด คือ การรับประทานยาแก้ปวด การพัก และการนวดตามลำดับ

แนวทางการป้องกันอาการปวดหลังที่สร้างจากการวิเคราะห์ข้อมูลข้างต้นและผ่านความเห็นชอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ ประกอบด้วย อาการปวดหลัง สาเหตุ ลักษณะท่าทางการทำงานที่ถูกต้อง และการออกกำลังกายเพื่อป้องกันอาการปวดหลัง ซึ่งควรนำไปทดลองใช้ในประชาชนวัยทำงานกลุ่มต่างๆ ต่อไป

This developmental research aimed to identify low back pain, impact to daily living and its management of working people in Bankhok district, Uttaradit province and proposed guideline of low back pain prevention. For step one, 6,950 male and female workers, 19-59 years old, who had sign and symptom of low back pain during September 2006 - August 2007. The samples were farmer, labour, housewife and office worker time sampling selected 30 each group. Low back pain questionnaire research instrument was tested for content validity by five experts, and its reliability by using Cronbach's Alpha Coefficient was 0.82. The data were analyzed using frequency distribution, percentages, mean and standard deviation. Then, these data were used for developing the guideline of low back pain prevention.

The results found that mostly farmer, labour, housewife and office worker had mild and moderate low back pain. Low back pain impacted to their working, lifting, walking, sitting, standing, sleeping, social life, sexual, traveling in slightly mild level. They used analgesic drug, rest, and massage for pain relief. Low back pain guideline for working people was developed from already mentioned data and consensused from five experts. It comprised of low back pain, cause, appropriate position and exercise for low back pain prevention. The effectiveness of this guideline should be further study.