

บทคัดย่อ

ที่มา: กลุ่มอาการปวดหลังส่วนล่างเป็นกลุ่มอาการผิดปกติทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อที่พบบ่อย โดยเฉพาะในกลุ่มประชากรวัยทำงาน มีรายงานวิจัยเชิงระบาดวิทยาเกี่ยวกับความชุก อุบัติการณ์ และปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มอาการปวดหลังส่วนล่างในประชากรวัยทำงาน แต่ข้อมูลในกลุ่มบุคลากรมหาวิทยาลัยยังมีน้อย

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาความชุก อุบัติการณ์และปัจจัยเสี่ยงของกลุ่มอาการปวดหลังส่วนล่าง ในบุคลากรมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

วิธีการ: การศึกษาครั้งที่ 1 เป็นการสำรวจความชุกกลุ่มอาการปวดหลังส่วนล่างในบุคลากรมหาวิทยาลัย โดยใช้แบบสอบถามแบบตอบด้วยตนเอง จำนวน 1,183 ฉบับ ถูกส่งไปยังบุคลากรผ่านงานสารบรรณของแต่ละหน่วยงาน ช่วงเวลาการเก็บข้อมูลตั้งแต่เดือนตุลาคมถึงธันวาคม 2551 มีบุคลากรตอบกลับจำนวน 803 ราย คิดเป็นร้อยละ 67.9 แบบสอบถามประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับอาการปวดหลัง, ข้อมูลส่วนตัว, ลักษณะการทำงาน, และกิจกรรมที่ทำเป็นประจำ การศึกษาครั้งที่ 2 เป็นการศึกษาไปข้างหน้า ในบุคลากรที่ไม่มีกลุ่มอาการปวดหลังส่วนล่าง เพื่อศึกษาผลของสมรรถภาพกล้ามเนื้อลำตัวต่ออุบัติการณ์ของกลุ่มอาการปวดหลังส่วนล่างในระยะ 6 เดือน มีอาสาสมัครตอบรับและเข้าร่วมการตรวจประเมินสมรรถภาพกล้ามเนื้อลำตัว จำนวน 209 ราย ทำการติดตามในระยะเวลา 6 เดือน เพื่อประเมินกลุ่มอาการปวดหลังส่วนล่างโดยใช้แบบสอบถาม

ผลการศึกษา: ช่วงที่ 1 พบว่าความชุกของกลุ่มอาการปวดหลังส่วนล่างในช่วง 6 เดือน เป็นร้อยละ 22.3 (ช่วงความเชื่อมั่น 95% เป็นร้อยละ 19.4 ถึงร้อยละ 25.2) ผลจาก multiple logistic regression แสดงให้เห็นพบว่าระดับการทำกิจกรรมประจำ ระดับเทียบเท่าหนักกีฬามีผลป้องกันการเกิดกลุ่มอาการปวดหลังส่วนล่างเมื่อเทียบกับการทำกิจกรรมระดับที่ไม่ค่อยมีการเคลื่อนไหว (adjusted odds ratio 0.44, ช่วงความเชื่อมั่น 95% เป็น 0.2 ถึง 0.9) ผลการศึกษาครั้งที่ 2 พบอุบัติการณ์ของกลุ่มอาการปวดหลังส่วนล่างในช่วง 6 เดือน เป็นร้อยละ 10.6 (ความเชื่อมั่น 95% เป็นร้อยละ 6.3 ถึงร้อยละ 15.0) เนื่องจากข้อจำกัดของการศึกษาพบว่าจำนวนอาสาสมัครเข้าร่วมในช่วงที่ 2 มีจำนวนน้อย จึงทำให้ไม่สามารถวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพกล้ามเนื้อลำตัวกับอุบัติการณ์ของกลุ่มอาการปวดหลังส่วนล่างได้

สรุปผล: จากผลการศึกษา การทำกิจกรรมประจำ ระดับหนักกีฬามีเป็นปัจจัยสำคัญต่อเกิดกลุ่มอาการปวดหลังส่วนล่าง ดังนั้นควรให้ความสำคัญในการนำปัจจัยดังกล่าวมาวางแผนการป้องกันการเกิดกลุ่มอาการปวดหลังส่วนล่างในบุคลากรมหาวิทยาลัย และเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติหน้าที่

Abstract

Background: Low back pain (LBP) is one of the most common musculoskeletal disorders in the population especially in working population. Epidemiological researches have been provided information on the prevalence, incidence and risk factors of LBP in the workers. There was little information related prevalence, incidence and risk factors of LBP among the university staff.

Aim: The author aims to investigate the prevalence and incidence of LBP and explore risk factors of LBP among university staff in the government sector.

Methods: Phase 1 was cross-sectional survey for prevalence of LBP in university staff by using self-administered questionnaires. There were 1,183 questionnaires were sent to the university by official messenger. Data collection period was between October and December 2008. Eight hundred and three staff returned the questionnaires (response rate of 67.9%). The questionnaire included low back pain information, demographic data, work-related characteristics, and habitual physical activity level. Phase 2 was cohort study in university staff without LBP to evaluate the effect of trunk muscle performances on 6-month incidence of LBP. There was only 209 participants accepted invitation and entered to the trunk muscle performance evaluation processes. The follow-up period was 6 months by using the self-reported questionnaire.

Results: Phase 1 found the 6-month prevalence of self-reported LBP was 22.3% (95%CI: 19.4%-25.2%). The result of multivariate analysis showed that habitual physical activity level as athletic level appeared to be the protective effect when compared to sedentary level (adjusted OR 0.44, 95%CI: 0.2-0.9). Phase 2 found the 6-month incidence of LBP in this study was 10.6% (95%CI: 6.3%, 15.0%). The limitation of this study was insufficient sample size led to low power to detect the association between trunk muscle performance and incidence of LBP.

Conclusions: Based on the results of cross-sectional survey, the physical activity as athletic level appears to be associated factor with the 6-month prevalence of LBP. Consequently, it is important that prevention programs take into account this risk factor in order to reduce the frequency of low back injuries in university staff and improve their work efficiency.