บทคัดย่อ

ที่มา: กลุ่มอาการปวดหลังส่วนล่างเป็นกลุ่มอาการผิดปกติทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อที่พบบ่อย โดยเฉพาะในกลุ่มประชากรวัยทำงาน มีรายงานวิจัยเชิงระบาดวิทยาเกี่ยวกับความชุก อุบัติการณ์ และปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มอาการปวดหลังส่วนล่างในประชากรวัยทำงาน แต่ข้อมูลในกลุ่มบุคลากรมหาวิทยาลัยยังมีน้อย

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาความชุก อุบัติการณ์และปัจจัยเสี่ยงของกลุ่มอาการปวดหลังส่วนล่าง ในบุคลากรมหาวิยาลัยธรรมศาสตร์

วิธีการ: การศึกษาช่วงที่ 1 เป็นการสำรวจความชุกกลุ่มอาการปวดหลังส่วนล่างในบุคลากรมหาวิทยาลัย โดยใช้แบบสอบถามแบบตอบด้วยตนเอง จำนวน 1,183 ฉบับ ถูกส่งไปยังบุคลากรผ่านงานสารบรรณของแต่ละหน่วยงาน ช่วงเวลาการเก็บข้อมูลตั้งแต่เดือนตุลาคมถึงธันวาคม 2551 มีบุคลากรตอบกลับจำนวน 803 ราย คิดเป็นร้อยละ 67.9 แบบสอบถามประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับอาการปวดหลัง, ข้อมูลส่วนตัว, ลักษณะการทำงาน, และกิจกรรมที่ทำเป็นประจำ การศึกษาช่วงที่ 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 ระดับเทียบเท่านักกีฬามีผลป้องกันการเกิดกลุ่มอาการปวดหลังส่วนล่างเมื่อเทียบกับการทำกิจกรรมระดับที่ไม่ค่อยมีการเคลื่อนไหว (adjusted odds ratio 0.44, ช่วงความเชื่อมั่น 95% เป็น 0.2 ถึง 0.9) ผลการศึกษาช่วงที่ 2 พบอุบัติการณ์ของกลุ่มอาการปวดหลังส่วนล่างในช่วง 6 เดือน เป็นร้อยละ 10.6 (ความเชื่อมั่น 95% เป็นร้อยละ 6.3 ถึงร้อยละ 15.0) เนื่องจากข้อจำกัดของการศึกษาพบว่าจำนวนอาสาสมัครเข้าร่วมในช่วงที่ 2 มีจำนวนน้อย จึงทำให้ไม่สามารถวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพกล้ามเนื้อลำตัวกับอุบัติการณ์ของกลุ่มอาการปวดหลังส่วนล่างได้

สรุปผล: จากผลการศึกษา การทำกิจกรรมประจำ ระดับนักกีฬามีเป็นปัจจัยสำคัญต่อเกิดกลุ่มอาการปวดหลังส่วนล่าง ดังนั้นควรให้ความสำคัญในการนำปัจจัยดังกล่าวมาวางแผนการป้องกันการเกิดกลุ่มอาการปวดหลังส่วนล่างในบุคลากรมหาวิทยาลัย และเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติหน้าที่