

โปรแกรมการให้ความรู้และการนวดด้วยน้ำมันหอมระเหยเพื่อลดปวดในผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่าง  
(PROGRAM OF HEALTH EDUCATION AND AROMA OIL MASSAGE FOR PAIN RELIEF IN PATIENTS WITH LOW BACK PAIN)

ทิพย์สุดา ลาภภักดิ์ 4837595 RACN/M

พย.ม. (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)

คณะกรรมการควบคุมสารนิพนธ์ : ดาวัลย์ นิธิโรจน์, พย.ค., นพวรรณ เปียชื่อ, Ph.D. (Nursing),

แสงทอง ชีระทองคำ, Ph.D. (Nursing)

บทคัดย่อ

อาการปวดหลังส่วนล่างเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญ และพบบ่อยเกิดขึ้นเนื่องจากพยาธิสภาพของกระดูกสันหลัง ซึ่งเป็นส่วนที่ต้องรับน้ำหนักมากที่สุด ด้วยเหตุที่อาการปวดหลังส่วนล่างส่งผลกระทบต่อทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ภาวะเศรษฐกิจและสังคม การจัดการกับความปวดถือเป็นหัวใจสำคัญของพยาบาลในการบรรเทาความปวด ในการศึกษาโปรแกรมการให้ความรู้และการนวดด้วยน้ำมันหอมระเหยเพื่อลดปวดในผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่างครั้งนี้ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดการกับความปวด

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแนวปฏิบัติการให้ความรู้และการนวดด้วยน้ำมันหอมระเหยเพื่อลดปวดในผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่าง แนวปฏิบัติทางการพยาบาลนี้สร้างขึ้นตามกระบวนการใช้ผลการวิจัยจากการวิเคราะห์งานวิจัย 16 เรื่อง ซึ่งส่วนใหญ่สนับสนุนการนวดและนวดด้วยน้ำมันหอมระเหยว่าเป็นวิธีการลดปวดที่ได้ผลดี จึงนำผลการวิเคราะห์งานวิจัยมาพัฒนาโปรแกรมร่วมกับแนวคิดเกี่ยวกับการจัดการกับอาการของ Dodd & et al. เพื่อประยุกต์เป็นแนวทางปฏิบัติการพยาบาลประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1) ประเมินผลการรับรู้ของผู้ป่วย มีขั้นตอนดังนี้ ได้แก่ การประเมินความรู้โดยใช้แบบสอบถาม ประเมินระดับความเจ็บปวดและทุกข์ทรมานโดยใช้มาตรวัดของจอห์นสันก่อนการนวด วัดสัญญาณชีพก่อนนวด ขั้นตอนที่ 2) กลวิธีในการจัดการกับอาการ แบ่งออกเป็น 2 ระยะเวลา ระยะที่ 1 คือ การให้ความรู้ ใช้เวลา 30 นาที ในการให้ความรู้เป็นรายกลุ่ม และแจกคู่มือการจัดการกับอาการปวดหลังส่วนล่างเพื่อนำไปปฏิบัติที่บ้าน ระยะที่ 2 นวดด้วยน้ำมันหอมระเหยโดยพยาบาล ใช้เวลานวด 30 นาที นวด 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ขั้นตอนที่ 3) การประเมินผลลัพธ์ มีขั้นตอนดังนี้ ประเมินความรู้โดยใช้แบบสอบถามหลังการให้ความรู้ วัดสัญญาณชีพหลังนวด ประเมินระดับความเจ็บปวดและทุกข์ทรมานโดยใช้มาตรวัดของจอห์นสันหลังการนวดทันที ประเมินความพึงพอใจในภาพรวมของโปรแกรม ( การให้ความรู้และการนวดด้วยน้ำมันหอมระเหย)

โปรแกรมการให้ความรู้และการนวดด้วยน้ำมันหอมระเหยเพื่อลดปวดในผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่าง นำผลการวิเคราะห์งานวิจัยที่สนับสนุนการนวดและนวดด้วยน้ำมันหอมระเหยเป็นวิธีการลดปวดที่ได้ผลดี ได้รับการตรวจสอบความถูกต้อง ความครอบคลุมของเนื้อหาและความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติในคลินิกโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่าโปรแกรมการให้ความรู้และการนวดด้วยน้ำมันหอมระเหยเพื่อลดปวดในผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่างสามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในคลินิกมีบางหัวข้อที่ต้องปรับเพียงเล็กน้อยเพื่อให้เกิดความเข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้น

คำสำคัญ: ปวดหลังส่วนล่าง / น้ำมันลาเวนเดอร์ / น้ำมันมะกรูด / นวดน้ำมันหอมระเหย / การจัดการกับความปวด / การบำบัดแบบผสมผสาน

# PROGRAM OF HEALTH EDUCATION AND AROMA OIL MASSAGE FOR PAIN RELIEF IN PATIENTS WITH LOW BACK PAIN

TIPSUDA LAPPAKDEE 4837595 RACN/M

M.N.S. (COMMUNITY HEALTH NURSE PRACTITIONER)

THEMATIC PAPER ADVISORS: LADAVAL NICHAROJANA, D.N.S.,  
NOPPAWAN PIASEU, Ph.D.(Nursing), SANGTHONG TERATHONGKUM, Ph.D.  
(Nursing)

## ABSTRACT

Low back pain is a major common health problem. The cause lies in vertebrae pathology as the vertebrae are subjected to the heaviest loads on the human body. Low back pain affects patients physically, psychologically, economically and socially. Pain management is a key intervention which nurses provide to patients to relieve their pain. In this study, a program of health education and aroma oil massage for pain relief in patients with low back pain was developed to enhance pain management.

The objective of this study was to develop a clinical nursing practice guideline in health education and aroma oil massage for pain relief in patients with low back pain. The practice guidelines for holistic health care in patient with low back pain were developed from systematic analysis of empirical research evidence. Sixteen related research articles were analyzed and synthesized. Most of them supported the positive role of aroma oil massage in pain relief. The analysis of the literature together with Dodd's symptom management concept was used to develop a clinical nursing practice guidelines comprising 3 steps: 1) symptom experience, consisting of pre-health education assessment, pain intensity and distress assessment using Johnson's 2 component scale, and vital sign measurement before massage therapy; 2) symptom management strategy divided into 2 phases: phase 1 - health education which was a 30 minute group course together with a low back pain manual for home based practice; phase 2 - aroma oil massage therapy by a nurse for 30 minutes 3 times per week and; 3) outcome evaluation comprising post-education assessment, post-massaging vital signs measurement, post-massaging pain intensity and distress assessment using Johnson's 2 component scale, and program (health education and aroma oil massage) satisfaction assessment.

The health education and aroma oil massage program to relieve pain in patients with low back pain was verified by experts for content validity, coverage of content, and clinical implementation feasibility. The experts were of the opinion that this program was clinically implementable with minor corrections, i.e., extending the patient symptom experience assessment according to the conceptual framework, better assessment of knowledge in low back pain symptoms, language improvement in some questions and adding content and description for clarity through illustrations in the low back pain management manual and the aroma oil massage by nurse manual.

KEY WORDS: LOW BACK PAIN / LAVENDER OIL / BERGAMOT OIL / AROMA OIL  
MASSAGE / PAIN MANAGEMENT / COMPLEMENTARY THERAPY

232 pp.