

บทที่ 4

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

1. ผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัย เรื่อง ปัญหาสุขภาพจากการทำงานและการดูแลสุขภาพจากกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ เป็นการศึกษาเพื่อหาความปวดเมื่อยจากการทอผ้าไหม และการดูแลสุขภาพในกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ ซึ่งได้แก่ ลักษณะการทำงาน ลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม ลักษณะและระยะเวลาในการทอผ้าไหม การหยุดพักในแต่ละวันของการทอผ้าไหม ลักษณะความปวดเมื่อยที่เกิดจากการทอผ้าไหม ลักษณะสุขภาพ เช่น ประวัติการเจ็บป่วย โรคประจำตัวก่อนที่จะทำอาชีพทอผ้าไหม สภาวะสภาพสิ่งแวดล้อมในบริเวณที่ทอผ้าไหม จากกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมทั้งหมด 231 คน ในอำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ ผลการศึกษามีรายละเอียดตามหัวข้อดังต่อไปนี้

- 1.1 ข้อมูลทั่วไป
- 1.2 ข้อมูลส่วนตัว
- 1.3 ข้อมูลสุขภาพ
- 1.4 ข้อมูลประวัติการทอผ้าไหม
- 1.5 ข้อมูลการสังเกตลักษณะท่าทางการทอผ้าไหม
- 1.6 ข้อมูลด้านสิ่งแวดล้อม
- 1.7 ข้อมูลลักษณะความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
- 1.8 ข้อมูลเปรียบเทียบระดับความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
- 1.9 ข้อมูลการดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ
- 1.10 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับปัญหาความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการทอผ้าไหม

1.1 ข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไปจำนวนกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมในอำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิจากการสำรวจข้อมูลประชากรกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ ที่ทำการศึกษาในครั้งนี้ สามารถเก็บข้อมูลคนที่ทำอาชีพทอผ้าไหมทั้งหมดได้ 231 คน โดยศึกษาจากกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม จำนวน 22 กลุ่ม 582 คน ซึ่งจำนวนกลุ่มทั้ง 22 กลุ่มนั้น ได้ทำการขึ้นทะเบียนกับศูนย์ส่งเสริมผ้าไหม ที่ตั้งอยู่ในอำเภอบ้านเขว้า ศูนย์ก่อตั้งขึ้นเพื่อพัฒนาและส่งเสริมการทอผ้าไหมให้มีคุณภาพมาตรฐาน เพื่อสามารถส่งออกได้ และยังผลักดันให้ผ้าไหมอำเภอบ้านเขว้าเป็นสินค้าสุดยอดของจังหวัด ทั้งในระดับภาคและระดับประเทศ ตามโครงการหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ การทอผ้าไหมของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมจะทำการทอผ้าไหมเป็นอาชีพหลักและจะทำการทอผ้าไหม

อย่างเดียว จะไม่ปลูกหม่อนเลี้ยงไหม สาวไหม มัดหมี่ และย้อมไหม ซึ่งในครอบครัวจะมีคนทอผ้าไหมอย่างน้อยหนึ่งคน โดยทางร้านจะนำไหมที่ทำการมัดหมี่ขึ้นลายเรียบร้อยแล้วมาส่งให้กลุ่มอาชีพทอผ้าไหมทำการทอ และเมื่อทางกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมทอเสร็จแล้ว ทางร้านก็จะมารับพร้อมทั้งนำไหมมัดหมี่ที่มัดขึ้นลายแล้วมาส่งให้ด้วย ส่วนผ้าที่ทอเสร็จแล้วทางร้านก็นำไปทำการตัดเย็บตามที่ลูกค้าสั่งต่อไป ซึ่งกระบวนการนี้ทำให้ทางกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมไม่ได้มีเวลาหยุดพักกัน เพราะทางร้านจะนำไหมมาส่งตลอด แต่จะมีเพียงส่วนน้อยที่ทอเสร็จแล้วจะหยุดพักสักระยะ

1.2 ข้อมูลส่วนตัว

ลักษณะข้อมูลพื้นฐานส่วนตัวของกลุ่มคนที่มีอาชีพทอผ้าไหมในอำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ เกือบทั้งหมดเป็นเพศหญิง ร้อยละ 98.3 และเพศชาย ร้อยละ 1.7 อายุเฉลี่ยเท่ากับ 47.6 ปี (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 11.727) อายุมากที่สุด 79 ปี และอายุน้อยสุด 25 ปี โดยพบว่ามียุคอาชีพทอผ้าไหมที่มีอายุระหว่าง 41 – 50 ปี มากที่สุด ร้อยละ 32.0 และรองลงมาคือ อายุระหว่าง 31 – 40 ปี ร้อยละ 30.3 น้ำหนักเฉลี่ยของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมเท่ากับ 59.0 กิโลกรัม (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.294) น้ำหนักต่ำสุด 39 กิโลกรัม และน้ำหนักสูงสุดคือ 87 กิโลกรัม โดยพบว่ากลุ่มอาชีพทอผ้าไหมที่มีน้ำหนักมากที่สุด คือ น้ำหนักระหว่าง 51–60 กิโลกรัม ร้อยละ 57.6 และรองลงมาคือน้ำหนักระหว่าง 61 – 70 กิโลกรัม ร้อยละ 31.2 ส่วนสูงเฉลี่ยของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม 156.6 เซนติเมตร (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.18) ส่วนสูง สูงสุดเท่ากับ 176 เซนติเมตร และส่วนสูงต่ำสุดเท่ากับ 145 เซนติเมตร โดยพบกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมที่มีความสูงระหว่าง 151 – 160 มากที่สุด ร้อยละ 51.9

กลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 93.5 โดยอยู่เป็นคู่ ร้อยละ 84.4 ม่าย ร้อยละ 7.4 หย่า ร้อยละ 1.7 และมีสถานภาพโสด ร้อยละ 6.5 โดยพบว่ากลุ่มอาชีพทอผ้าไหมที่มีบุตร 2 คน มากที่สุด ร้อยละ 48.5 รองลงมาคือ มีบุตร 1 และ 3 คน ร้อยละ 16.0 เท่ากัน ดังแสดงรายละเอียดไว้ในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มคนที่มีอาชีพทอผ้าไหม (n = 231)

ลักษณะของข้อมูลส่วนตัว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	4	1.7
หญิง	227	98.3
อายุ (ปี)		
ต่ำกว่า 30	7	3.0
31-40	70	30.3
41-50	74	32.0
51-60	45	19.5
61-70	24	10.4
71-80	11	4.8
ค่าเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)	47.6 ± 11.7	
น้ำหนัก (กิโลกรัม)		
ต่ำกว่า 40	3	1.3
41-50	4	1.7
51-60	133	57.6
61-70	72	31.2
71-80	14	6.0
81-90	5	2.2
ค่าเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)	59.0 ± 9.3	
ค่าต่ำสุด - ค่าสูงสุด	39 - 87	
ความสูง (เซนติเมตร)		
140-150	57	24.7
151-160	120	51.9
161-170	51	22.1
171-180	3	1.3
ค่าเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)	156.6 ± 6.2	
ค่าต่ำสุด - ค่าสูงสุด	145 - 176	
สถานภาพ		
โสด	15	6.5
คู่	195	84.4
ม้าย	17	7.4
หย่า	4	1.7

1.3 ข้อมูลสุขภาพ

ส่วนใหญ่กลุ่มอาชีพทอผ้าไหม ไม่มีโรคประจำตัวและโรคเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ โดยในกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมที่เป็นโรคข้อเสื่อม ร้อยละ 16.4 รองลงมาคือเป็นโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง ร้อยละ 4.3 และมีกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมที่มีโรคปวดประจำเดือน ร้อยละ 3.9 และเป็นโรคในช่องท้อง ร้อยละ 1.7 และก่อนที่จะทำอาชีพทอผ้าไหม กลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่ไม่เคยประสบอุบัติเหตุ หรือมีอาการปวดหลัง หรือปวดตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย มีเพียงร้อยละ 13.9 เท่านั้นที่เคยประสบอุบัติเหตุ เช่น รถล้ม

กลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่จะนอนหลับพักผ่อนเฉลี่ย 8.5 ชั่วโมง (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.083) โดยพบว่ากลุ่มอาชีพทอผ้าไหมที่นอนหลับพักผ่อนในช่วงต่ำกว่า 8 ชั่วโมง ร้อยละ 12.6 มากกว่า 8 ชั่วโมง ร้อยละ 87.4 และกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมมีเส้นเลือดขอตบริเวณขาทั้งสองข้างเท่าๆกัน ร้อยละ 6.1 มีเส้นเลือดขอตบริเวณขาซ้าย ร้อยละ 4.3 มีเส้นเลือดขอตบริเวณขาขวา ร้อยละ 3.5 และไม่มีเส้นเลือดขอตบริเวณขาเลย ร้อยละ 86.1 ส่วนโรคเกี่ยวกับตาพบว่ากลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่ไม่มีโรคเกี่ยวกับตา ร้อยละ 80.0 และกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมที่มีโรคเกี่ยวกับตาจะเป็นต้อเนื้อ ร้อยละ 7.4 เป็นต้อกระจก ร้อยละ 2.6 และมีโรคเกี่ยวกับตาอื่น ๆ เช่น ต้อลม ตาพร่ามัว และคันตา ส่วนสายตาผิดปกติพบว่ากลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่สายตาปกติ ร้อยละ 68.8 มีสายตาสั้น ร้อยละ 14.3 รองลงมาคือสายตาวาว ร้อยละ 12.6 ดังแสดงรายละเอียดไว้ในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 แสดงข้อมูลด้านสุขภาพของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม (n = 231)

ลักษณะข้อมูลด้านสุขภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เคยมีโรคประจำตัวที่เกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อ		
มาก่อน		
ไม่เคย	161	69.7
โรคเก๊าท์	2	0.9
โรคปวดข้อรูมาตอยด์	2	0.9
โรคข้อเสื่อม	38	16.4
โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง	10	4.3
โรคเกี่ยวกับเอ็น	8	3.5
อื่นๆ	10	4.3

ตารางที่ 5 แสดงข้อมูลด้านสุขภาพของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม (n = 231) (ต่อ)

ลักษณะข้อมูลด้านสุขภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ก่อนทำอาชีพทอผ้าเคยประสบอุบัติเหตุ หรือมีอาการปวดหลัง หรือปวดตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย		
ไม่เคย	199	86.1
เคย	32	13.9
เคยมีโรคประจำตัวอื่น ๆ ดังต่อไปนี้		
ปวดประจำเดือน	9	3.9
โรคภายในช่องท้อง	4	1.7
ไม่เคย	162	70.1
อื่นๆ	56	24.2
นอนหลับวันละ		
ต่ำกว่า 8 ชม.	19	12.6
มากกว่า 8 ชม.	212	87.4
ค่าเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)	8.5 ± 1.1	
มีอาการเส้นเลือดอุดตันบริเวณขา		
ไม่มี	199	86.1
มากที่ขาซ้าย	10	4.3
มากที่ขาขวา	8	3.5
ทั้งสองข้างเท่ากัน	14	6.0
โรคเกี่ยวกับตา		
ไม่มี	185	80.0
ต้อเนื้อ	17	7.4
ต้อหิน	2	0.9
ต้อกระจก	6	2.6
ต้ออักเสบเรื้อรัง	2	0.9
อื่นๆ	19	8.3
สายตาผิดปกติ		
ไม่มี	159	68.8
สายตาสั้น	29	12.6
สายตาสั้นและเอียง	1	0.4
สายตาสั้น	33	14.3
สายตาสั้นและเอียง	3	1.3
อื่นๆ	6	2.6

1.4 ข้อมูลประวัติการทอผ้าไหม

กลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่ทำอาชีพทอผ้าไหมเป็นงานประจำและทำอาชีพเกษตรกรรมเป็นอาชีพเสริมตามฤดูกาลซึ่งกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมมีประสบการณ์การทอผ้าไหมเฉลี่ยเท่ากับ 16.4 ปีสูงสุดเป็นระยะเวลา 60 ปี และต่ำสุดเป็นระยะเวลา 3 ปี (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.931) โดยพบว่า กลุ่มอาชีพทอผ้าไหมมีประสบการณ์การทอผ้าไหมเป็นระยะเวลา 11 – 20 ปี ร้อยละ 55.4 รองลงมา มีประสบการณ์เป็นระยะเวลา 1 – 10 ปี ร้อยละ 38.1

กลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่ทอผ้าไหมทุกวัน และต่ำสุด 3 วันต่อสัปดาห์ (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.230) ซึ่งกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมทุกวัน ร้อยละ 77.5 รองลงมา คือ ทอผ้า 4 ต่อสัปดาห์ ร้อยละ 8.2 โดยส่วนใหญ่มีการทอผ้าเฉพาะในช่วงกลางวันอย่างเดียว ร้อยละ 80.1 และมีคนที่ทอผ้ากลางคืนด้วย ร้อยละ 19.9 ในช่วงเวลากลางคืนจะเริ่มทอผ้าตั้งแต่วเวลา 19.00 – 21.00 น. ร้อยละ 17.7 การทอผ้าไหมตอนกลางคืนมักจะพบปัญหาสายตาพร่ามัว มองไม่เห็นลายผ้า ทำให้เส้นไหมขาดและมีแมลงรบกวน ส่วนระยะเวลาในการทอผ้าไหมต่อวันพบว่าในแต่ละวันกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมทอผ้าเป็นระยะเวลาเฉลี่ย 7.6 ชั่วโมงต่อวัน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.882) สูงสุด 18 ชั่วโมงต่อวัน (ทอผ้าทั้งช่วงกลางวันและกลางคืน) และต่ำสุดเป็นระยะเวลา 4 ชั่วโมงต่อวัน พบว่ากลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่ใช้เวลาในการทอผ้า 4-8 ชั่วโมงต่อวันสูงสุด ร้อยละ 71.4 รองลงมา คือ ใช้เวลาทอผ้า 9-13 ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 27.7 ดังแสดงรายละเอียดไว้ในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 แสดงข้อมูลประวัติการทอผ้าไหม (n = 231)

ประวัติการทอผ้าไหม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ประสบการณ์การทอผ้าไหม (ปี)		
3 – 10	88	38.1
11 – 20	91	55.4
21 – 30	29	12.5
31 – 40	17	6.5
41 – 50	3	1.3
51 – 60	3	1.3
ค่าเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)	16.4 ± 10.9	
ค่าต่ำสุด – ค่าสูงสุด	3 – 60	
จำนวนวันที่ทอผ้าไหมต่อสัปดาห์ (วัน)		
3	12	5.2
4	19	8.2
5	18	7.8
6	3	1.3
7	179	77.5
ค่าเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)	7.0 ± 1.2	
ค่าต่ำสุด – ค่าสูงสุด	3 – 7	
จำนวนชั่วโมงที่ทอผ้าไหมต่อวัน (ชม.)		
4 – 8	165	71.4
9 – 13	64	27.7
14 – 18	2	0.9
ค่าเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)	7.6 ± 1.8	
ค่าต่ำสุด – ค่าสูงสุด	4 – 18	

1.5 ข้อมูลการสังเกตลักษณะท่าทางการทอผ้าไหม

จากการสำรวจลักษณะท่าทางการทอผ้าไหม พบว่า ส่วนใหญ่จะใช้มือทั้งซ้ายและขวาเท่ากันในการทอผ้าไหม และลักษณะการทอผ้าไหมจะเป็นการนั่งเกือบทั้งวัน บริเวณที่ทอผ้าไหมไม่มีที่พักขา ที่พักแขน พนักพิงและที่รองนั่ง ซึ่งมีบางส่วนที่เกิดอาการปวดเมื่อยมักจะพักแขนหรือขา ตามราว หรือพาดกับเก้าอี้ ร้อยละ 15.2 การทอผ้าไหมจะมีการกระตุกด้ายไป - กลับ ในเวลา 1 นาทีได้สูงสุด 16 - 30 ครั้งต่อนาที ร้อยละ 36.4 รองลงมาคือ 1-15 ครั้งต่อนาที ร้อยละ 29.9 การใช้เท้าเหยียบแป้นในเวลา 1 นาที เฉลี่ยเท่ากับ 39.6 ครั้งต่อนาที เหยียบแป้นได้สูงสุด 80 ครั้งต่อนาที ต่ำสุด 15 ครั้งต่อนาที (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 18.32) โดยกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมสามารถเหยียบแป้นได้สูงสุด 21-30 ครั้งต่อนาที ร้อยละ 29.4 รองลงมาคือ 31 - 40 ครั้งต่อนาที ร้อยละ 24.7

ลักษณะเอี้ยวตัวในการทอผ้าไหมส่วนใหญ่จะเอี้ยวตัวนาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 92.6 การเอื้อมมือในการทอผ้าไหมส่วนใหญ่จะเอื้อมมือนาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 80.5 การก้มโค้งในการทอผ้าไหม ส่วนใหญ่จะก้มโค้งนาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 94.4 การบิดข้อมือในการทอผ้าไหม ส่วนใหญ่จะบิดข้อมือนาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 68.0 ส่วนการเก็บอุปกรณ์ในระหว่างการทอผ้าไหมให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ส่วนใหญ่จะใช้ลักษณะการก้มหยิบอุปกรณ์ ร้อยละ 43.3 และใช้ลักษณะการเอื้อมหยิบอุปกรณ์ ร้อยละ 63.2 ระดับหางานส่วนใหญ่จะอยู่ในระดับข้อศอก ร้อยละ 65.8 รองลงมาคืออยู่ระดับต่ำกว่าข้อศอก ร้อยละ 33.3 ดังแสดงรายละเอียดไว้ในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 แสดงลักษณะท่าทางการทอผ้าไหม (n = 231)

ลักษณะท่าทางการทอผ้าไหม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ใช้มือในการทำงาน ทั้งซ้ายและขวาเท่ากัน	231	100
บริเวณที่ทอผ้าไหมไม่มีที่พักขา ที่พักแขน พนักพิงและที่รองนั่ง	231	100
ถ้าไม่มีที่พักขาหรือแขนเคยพักตามราวหรือพาดตามเก้าอี้		
เคย	35	15.2
ไม่เคย	196	84.8
การกระตุกด้ายไป - กลับ ใน 1 นาที		
1 - 15	69	29.9
16 - 30	84	36.4
31 - 45	16	6.9
46 - 60	14	6.1
61 - 75	29	12.5
76 - 90	15	6.5
90 - 105	4	1.7

ตารางที่ 7 แสดงลักษณะท่าทางการทอผ้าไหม (n = 231) (ต่อ)

ลักษณะท่าทางการทอผ้าไหม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ลักษณะการเอี้ยวตัวในการทอผ้าไหม		
นาน ๆ ครั้ง	214	92.6
เป็นประจำ	17	7.4
ลักษณะการเอื้อมมือในการทอผ้าไหม		
นาน ๆ ครั้ง	186	80.5
เป็นประจำ	45	19.5
ลักษณะการก้มโค้งในการทอผ้าไหม		
นาน ๆ ครั้ง	218	94.4
เป็นประจำ	13	5.6
ลักษณะการบิดข้อมือในการทอผ้าไหม		
นาน ๆ ครั้ง	157	68.0
เป็นประจำ	74	32.0
การก้มเก็บอุปกรณ์ในระหว่างการทอผ้าไหมให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม		
ใช่	100	43.3
ไม่ใช่	131	56.7
การเอื้อมเก็บอุปกรณ์ในระหว่างการทอผ้าไหมให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม		
ใช่	146	63.2
ไม่ใช่	85	36.8
การใช้เท้าเหยียบแป้น (ครั้ง/นาที)		
10 – 20	30	13.0
21 – 30	68	29.4
31 – 40	57	24.7
41 – 50	11	4.8
51 – 60	19	8.2
61 – 70	30	13.0
71 – 80	16	6.9
ระดับน้ำหนักอยู่ในระดับ		
ระดับต่ำกว่าข้อศอก	77	33.3
ระดับข้อศอก	152	65.8
ระดับสูงกว่าศอก	2	0.9

1.6 ข้อมูลด้านสิ่งแวดล้อม

จากการสำรวจบริเวณที่ทอผ้าไหมของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมเกี่ยวกับข้อมูลด้านสิ่งแวดล้อม ในส่วนของแสงสว่างและการระบายอากาศพบว่า บริเวณที่ทอผ้าไหมมีแสงสว่างเหมาะสม ร้อยละ 92.6 และมีการระบายอากาศเหมาะสม ร้อยละ 81.0 ดังแสดงรายละเอียดไว้ในตารางที่ 8

ตารางที่ 8 แสดงข้อมูลด้านสิ่งแวดล้อมบริเวณที่ทอผ้าไหม (n = 231)

ข้อมูลด้านสิ่งแวดล้อม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
บริเวณที่ทอผ้าไหมมีแสงสว่างเหมาะสมแล้ว		
ใช่	214	92.6
ไม่ใช่	17	7.4
บริเวณที่ทอผ้าไหมมีการระบายอากาศเหมาะสมดีแล้ว		
ใช่	187	81.0
ไม่ใช่	44	19.0

1.7 ข้อมูลลักษณะความปวดเมื่อย

จากการสัมภาษณ์และเก็บข้อมูลจากกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมเกี่ยวกับลักษณะความปวดเมื่อยตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย พบว่า ความถี่ที่เกิดจากอาการปวดในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมาจะมีอาการปวดมากที่สุดคือ ปวดทุกวัน ร้อยละ 31.2 รองลงมาคือ ปวดทุกสัปดาห์ ร้อยละ 23.8 และ ปวด 2 - 3 เดือนต่อครั้ง ร้อยละ 22.9 และจะมีอาการปวดมากที่สุดในช่วงเวลาเย็นหลังจากเลิกทอผ้า ร้อยละ 47.6 รองลงมาคือจะมีอาการปวดในขณะทอผ้า ร้อยละ 39.4 และมีอาการปวดในตอนเช้านั้นจะทอผ้า ร้อยละ 13.0 เมื่อเกิดอาการปวดเมื่อยแต่ละครั้งจะใช้เวลาไม่เกิน 1 วัน อาการจึงจะทุเลาลงจนสามารถใช้การได้ปกติ ร้อยละ 56.7 รองลงมาคือใช้เวลานาน 1 - 3 วัน ร้อยละ 19.9 อาการจึงจะทุเลาลงได้

ในระหว่างการทอผ้าเมื่อรู้สึกปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ จะมีการหยุดพักชั่วคราว โดยระยะเวลาที่ใช้ในการหยุดพักมากที่สุดคือ 30 นาที ร้อยละ 41.0 รองลงมาคือ ใช้เวลา 60 นาที ร้อยละ 36.1 ใช้เวลาน้อยกว่า 30 นาที ร้อยละ 16.9 และใช้เวลามากกว่า 30 นาที แต่ไม่ถึง 60 นาที ร้อยละ 6.0 นอกจากการหยุดพักชั่วคราวแล้ว ยังมีการเปลี่ยนอิริยาบถ ร้อยละ 7.8 และบริหารแขนขา ร้อยละ 1.3 และไม่ได้ใช้วิธีการบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเลย ร้อยละ 10.4

เมื่อเริ่มมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่ จะแก้ปัญหาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อโดยซื้อยามารับประทานเอง ร้อยละ 46.3 ปล่ยทิ้งไว้ให้อาการปวดหายเอง ร้อยละ 35.9 และไปพบแพทย์ ร้อยละ 17.8 โดยพบว่ากลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่จะซื้อยาพาราเซตามอล มารับประทานเอง ร้อยละ 25.5 และยังมียาชุด ยาประเภทอื่นๆ ดังแสดงรายละเอียดไว้ในตารางที่ 9

ตารางที่ 9 แสดงข้อมูลลักษณะความปวดเมื่อยของร่างกาย (n = 231)

ลักษณะความปวดเมื่อยของร่างกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ความถี่ในการปวดในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา		
ปวดทุกวัน	72	31.2
ปวดทุกสัปดาห์	55	23.8
ปวดทุกเดือน	25	10.8
ปวด 2 - 3 เดือนครั้ง	53	22.9
อื่นๆ เช่น ทุกครั้งที่ทอผ้า , 2 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์	26	11.3
บริเวณที่ปวดเมื่อยเป็นประจำนั้นมีอาการมากในช่วงเวลาใด		
เช้าก่อนทอผ้า	30	13.0
ในขณะทอผ้า	91	39.4
เย็นหลังเลิกทอผ้า	110	47.6
เมื่อมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อแต่ละครั้ง ใช้ระยะเวลาที่วัน อาการจึงทุเลาลงจนใช้การได้ปกติ		
ไม่เกิน 1 วัน	131	56.7
นาน 1 - 3 วันจึงทุเลา	46	19.9
นานมากกว่า 3 วันจึงทุเลา	20	8.7
อื่นๆ เช่น 1 - 2 ชั่วโมง	34	14.7
ในระหว่างการทอผ้าไหมเมื่อรู้สึกปวดเมื่อยมีวิธีการบรรเทาโดย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
หยุดทอผ้าชั่วคราว	146	63.2
เป็นระยะเวลา น้อยกว่า 30 นาที	31	16.9
เป็นระยะเวลา เท่ากับ 30 นาที	75	41.0
เป็นระยะเวลา มากกว่า 30 แต่น้อยกว่า 60 นาที	11	6.0
เป็นระยะเวลา 60 นาที	66	36.1
บริหารแขนขา	3	1.3
เปลี่ยนอิริยาบถ	18	7.8
ไม่ได้ใช้วิธีการบรรเทาอะไร	24	10.4
เมื่อเริ่มมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อแก้ปัญหาโดย (เรียงตามลำดับ)		
ปล่อยทิ้งไว้ให้หายเอง	83	35.9
ซื้อยากินเอง	107	46.3
ไปพบแพทย์	41	17.8

ตารางที่ 9 แสดงข้อมูลลักษณะความปวดเมื่อยของร่างกาย (n = 231) (ต่อ)

ลักษณะความปวดเมื่อยของร่างกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ยาที่ใช้บรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ		
กาโน	2	0.9
พาราเซตามอล	59	25.5
ยาชุด	4	1.7
ไม่ระบุ	16	6.9

1.8 ข้อมูลลักษณะความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

จากการสัมภาษณ์ปัญหาความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อในการทอผ้าไหมของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ สรุปภาพรวมของความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย พบว่า บริเวณที่มีความปวดเมื่อยมากที่สุด คือ บริเวณเอว ร้อยละ 50.6 รองลงมาคือ บริเวณเข่า ร้อยละ 38.5 บริเวณไหล่ซ้าย ร้อยละ 35.9 บริเวณไหล่ขวา ร้อยละ 35.1 บริเวณต้นขา ร้อยละ 34.6 บริเวณคอ ร้อยละ 27.3 บริเวณหลังส่วนบน ร้อยละ 27.3 บริเวณเท้าและข้อเท้า ร้อยละ 27.3 บริเวณน่อง ร้อยละ 26.0 บริเวณแขนท่อนบนซ้าย ร้อยละ 24.7 บริเวณแขนท่อนบนขวา ร้อยละ 24.7 บริเวณแขนท่อนล่างซ้าย ร้อยละ 23.4 บริเวณก้นและสะโพก ร้อยละ 22.5 บริเวณแขนท่อนล่างขวา ร้อยละ 22.1 บริเวณมือและข้อมือซ้าย ร้อยละ 17.7 บริเวณมือและข้อมือขวา ร้อยละ 17.7 บริเวณข้อศอกขวา ร้อยละ 13.0 และบริเวณข้อศอกซ้าย ร้อยละ 12.5 ตามลำดับ

1.9 ข้อมูลเปรียบเทียบระดับความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

จากการแยกการเปรียบเทียบของการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อออกเป็นแต่ละระดับ โดยจะเห็นว่า บริเวณที่มีระดับของการไม่ปวดเมื่อยมากที่สุด คือ บริเวณข้อศอกซ้าย ร้อยละ 87.4 รองลงมาคือ บริเวณข้อศอกขวา ร้อยละ 87.0 และบริเวณมือและข้อมือซ้าย มือและข้อมือขวา เท่ากัน ร้อยละ 82.3 ตามลำดับ

บริเวณที่มีอาการปวดเมื่อยตลอดเวลาจนต้องกินยา พบว่าบริเวณที่ปวดเมื่อยมากที่สุดคือบริเวณเอว ร้อยละ 10.8 รองลงมาคือ บริเวณเข่า ร้อยละ 9.5 และต้นขา ร้อยละ 7.8

บริเวณที่มีอาการปวดเมื่อยหยุดพักงานอาการไม่หาย พบว่าบริเวณที่ปวดเมื่อยมากที่สุด คือ บริเวณเอว ร้อยละ 6.5 รองลงมาคือบริเวณเข่า ร้อยละ 5.2 บริเวณต้นขา และไหล่ซ้ายเท่ากัน ร้อยละ 3.5

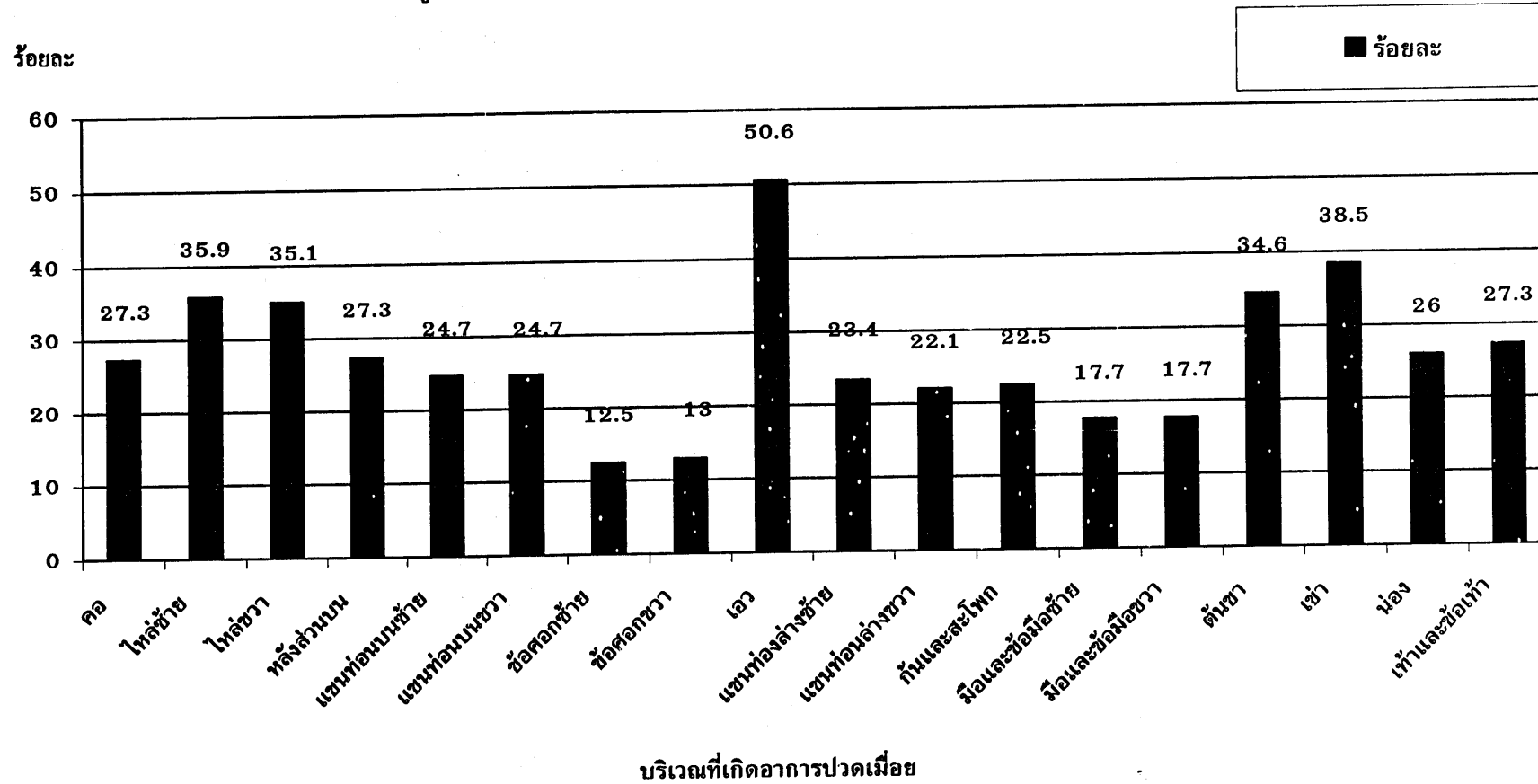
บริเวณที่มีอาการปวดเมื่อยแต่หยุดพักงานอาการก็หาย พบว่าบริเวณที่ปวดเมื่อยมากที่สุด คือ บริเวณเอว ร้อยละ 17.7 รองลงมาคือบริเวณเข่า ร้อยละ 13.0 บริเวณไหล่ขวา ร้อยละ 12.6 และบริเวณไหล่ซ้าย ร้อยละ 10.8

บริเวณที่มีอาการนาน ๆ ปวดเมื่อยครั้งหนึ่ง พบว่าบริเวณที่ปวดเมื่อยมากที่สุด คือ บริเวณเอว ร้อยละ 15.6 รองลงมาคือบริเวณไหล่ซ้าย ร้อยละ 15.2 บริเวณคอและต้นขาเท่ากัน ร้อยละ 13.4 ดังแสดงรายละเอียดไว้ในตารางที่ 10

ตารางที่ 10 ข้อมูลเปรียบเทียบระดับความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย (n = 231)

บริเวณที่ปวดเมื่อย	ระดับความปวดเมื่อย				
	ไม่มีอาการปวด	นาน ๆ ครั้ง	ปวดเมื่อยแต่หยุดพักอาการก็หาย	ปวดเมื่อยหยุดพักอาการไม่หาย	มีอาการปวดเมื่อยตลอดเวลาต้องกินยา
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
คอ	168 (72.7)	31 (13.4)	15 (6.5)	5 (2.2)	12(5.2)
ไหล่ซ้าย	148 (64.1)	35 (15.2)	25 (10.8)	8(3.5)	15(6.5)
ไหล่ขวา	150 (64.9)	30 (13.0)	29 (12.6)	7(3.0)	15(6.5)
หลังส่วนบน	168 (72.7)	29 (12.6)	19 (8.2)	6(2.6)	9(3.9)
แขนท่อนบนซ้าย	174 (75.3)	27 (11.7)	15 (6.5)	5(2.2)	10(4.3)
แขนท่อนบนขวา	174 (75.3)	27 (11.7)	17 (7.4)	3 (1.3)	10(4.3)
ข้อศอกซ้าย	202 (87.4)	16 (6.9)	4 (1.7)	5(2.2)	4(1.7)
ข้อศอกขวา	201 (87.0)	14 (6.1)	6 (2.6)	6(2.6)	4(1.7)
เอว	114 (49.4)	36 (15.6)	41 (17.7)	15(6.5)	25(10.8)
แขนท่อนล่างซ้าย	117 (76.6)	22 (9.5)	19 (8.2)	5(2.2)	8(3.5)
แขนท่อนล่างขวา	180 (77.9)	21 (9.1)	18 (7.8)	5(2.2)	7(3.0)
ก้นและสะโพก	179 (77.5)	19 (8.2)	12 (5.2)	7(3.0)	14(6.1)
มือและข้อมือซ้าย	190 (82.3)	16 (6.9)	10 (4.3)	3(1.3)	12(5.2)
มือและข้อมือขวา	190 (82.3)	16 (6.9)	11 (4.8)	3(1.3)	11 (4.8)
ต้นขา	151 (65.4)	31 (13.4)	23 (10.0)	8(3.5)	18(7.8)
เข่า	142 (61.5)	25 (10.8)	30 (13)	12(5.2)	22(9.5)
น่อง	171 (74)	23 (10)	17 (7.4)	4(1.7)	16(6.9)
เท้าและข้อเท้า	178 (77.1)	19 (8.2)	17 (7.4)	2(0.9)	15(6.5)

แผนภูมิแสดงร้อยละบริเวณที่เกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย



ภาพที่ 3 แผนภูมิแสดงร้อยละบริเวณที่เกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

1.10 ข้อมูลการดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ

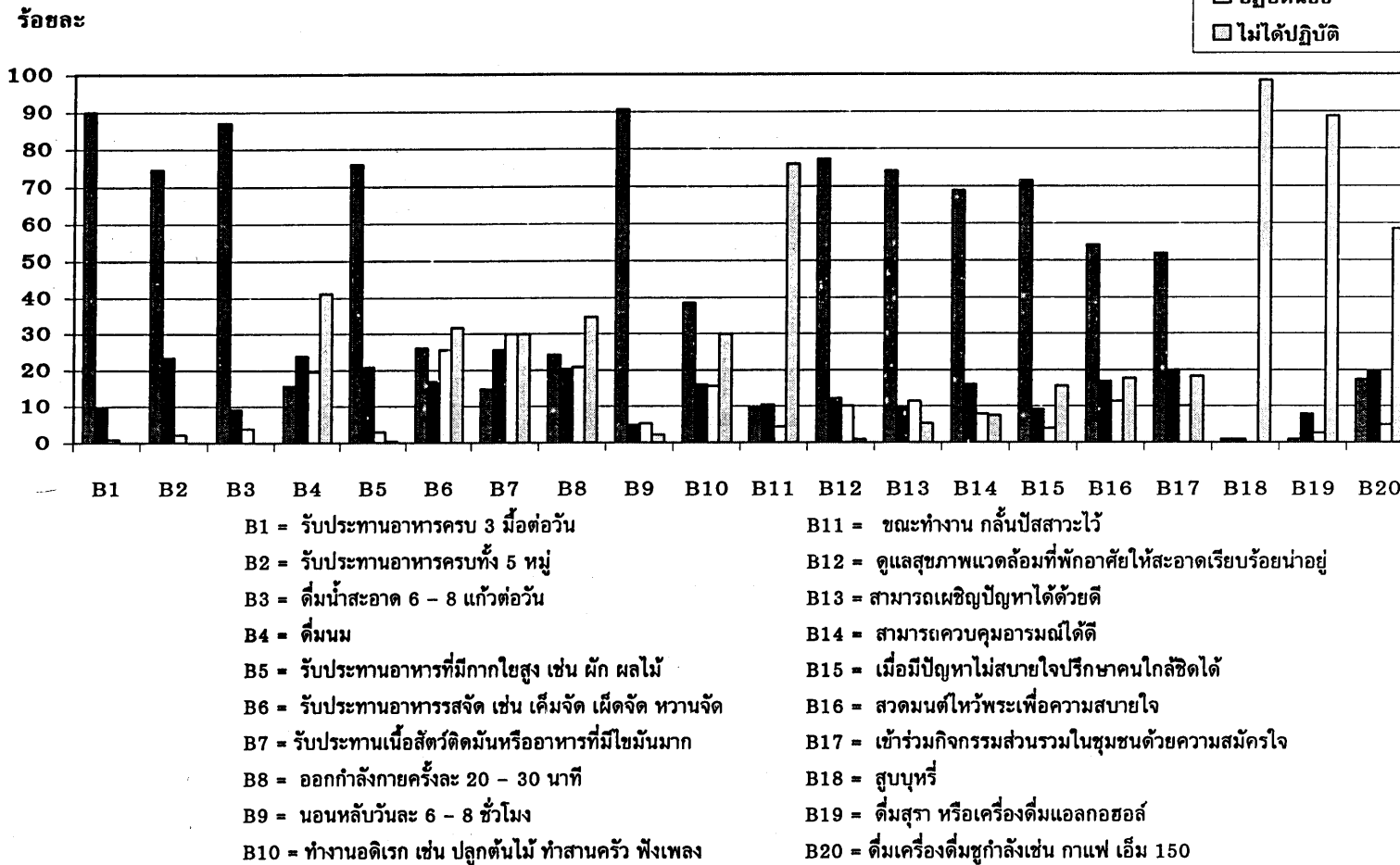
จากการสัมภาษณ์การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมาของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม พบว่า กลุ่มอาชีพทอผ้าไหมมีการรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ร้อยละ 89.6 และได้คุณค่าตามโภชนาการทั้ง 5 หมู่ ร้อยละ 74.5 ดื่มน้ำสะอาดประมาณ 6 - 8 แก้วต่อวัน ร้อยละ 87.0 รับประทานอาหารที่กากใยสูง ร้อยละ 75.8 มีการพักผ่อนนอนหลับวันละ 6 - 8 ชั่วโมง ร้อยละ 90.5 ไม่มีการกลั่นปัสสาวะขณะทอผ้าไหม ร้อยละ 75.8 ดูแลสภาพแวดล้อมที่พักอาศัยให้สะอาดเรียบร้อย ร้อยละ 77.1 ไม่มีการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ร้อยละ 88.7 ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 98.3 และไม่ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง เช่น กาแฟ M 150 ร้อยละ 58.4 เป็นต้น

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองที่ควรจะปฏิบัติเป็นประจำแต่พบว่ากลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่ไม่ได้ปฏิบัติ คือ การดื่มนม ร้อยละ 41.1 และการออกกำลังกายเป็นประจำ ร้อยละ 34.6 ซึ่งควรส่งเสริมให้กลุ่มอาชีพทอผ้าไหมมีการดื่มนมเพื่อสุขภาพ และควรมีการออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อลดปัญหาความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ดังแสดงรายละเอียดไว้ในตารางที่ 11

ตารางที่ 11 การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม (n = 231)

การดูแลสุขภาพตนเองใน สภาวะปกติ	ระดับการปฏิบัติ			
	ปฏิบัติเป็นประจำ จำนวน(ร้อยละ)	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง จำนวน(ร้อยละ)	ปฏิบัติน้อย จำนวน(ร้อยละ)	ไม่ได้ปฏิบัติ จำนวน(ร้อยละ)
รับประทานอาหารเช้า 3 มื้อต่อวัน	207(89.6)	22(9.5)	2(0.9)	0(0)
รับประทานอาหารเช้าทั้ง 5 หมู่	172(74.5)	54(23.4)	5(2.2)	0(0)
ดื่มน้ำสะอาด 6 – 8 แก้วต่อวัน	201(87.0)	21(9.1)	9(3.9)	0(0)
ดื่มนม	36(15.6)	55(23.8)	45(19.5)	95(41.1)
รับประทานอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผัก ผลไม้	175(75.8)	48(20.8)	7(3.0)	1(0.4)
รับประทานอาหารรสจัด เช่น เค็มจัด เผ็ดจัด หวานจัด	60(26)	39(16.9)	59(25.5)	73 (31.6)
รับประทานเนื้อสัตว์ติดมันหรืออาหารที่มีไขมันมากๆ	34(14.7)	59(25.5)	69(29.9)	69(29.9)
ออกกำลังกายครั้งละ 20 – 30 นาที	56 (24.2)	47(20.3)	48(20.8)	80(34.6)
นอนหลับวันละ 6 – 8 ชั่วโมง	209(90.5)	11(4.8)	6(5.2)	5(2.2)
ทำงานอดิเรก เช่น ปลูกต้นไม้ ทำสวนครัว ฟังเพลง	89(38.5)	37(16)	36 (15.6)	69(29.9)
ขณะทำงาน เมื่อปวดปัสสาวะมักจะกลั้นปัสสาวะไว้	22(9.5)	24(10.4)	10(4.3)	175(75.8)
ดูแลสุขภาพแวดล้อมที่พกอาศัยให้สะอาด ระบายน้ำอยู่	178(77.1)	28(12.1)	23(10)	2(0.9)
สามารถเผชิญปัญหาได้ด้วยดี	171(74)	22(9.5)	26(11.3)	12(5.2)
ควบคุมอารมณ์ได้ดี	159(68.8)	37(16.0)	18(7.8)	17(7.4)
มีปัญหาไม่สบายใจปรึกษาผู้ใกล้ชิดที่ไว้วางใจได้	165(71.4)	21(9.1)	9(3.9)	36(15.6)
สวดมนต์ไหว้พระเพื่อความสบายใจ	125(54.1)	39(16.9)	26(11.3)	41(17.7)
เข้าร่วมกิจกรรมส่วนรวมในชุมชนด้วยความสมัครใจ	120(51.9)	46(19.9)	23(10)	42(18.2)
สูบบุหรี่	2(0.9)	2(0.9)	0(0)	227(98.3)
ดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	2(0.9)	18(7.8)	6(2.6)	205(88.7)
ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง เช่น กาแฟ กระทั่งแดง เอ็ม150	40(17.3)	45(19.5)	11(4.8)	135(58.4)

แผนภูมิแสดงร้อยละการดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ



ภาพที่ 4 แผนภูมิแสดงการดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ

1.11 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับปัญหาความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการทอผ้าไหม
การหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆที่มีความสัมพันธ์กับปัญหาความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการทอผ้าไหม ของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ โดยใช้สถิติ Chi - Square หรือ χ^2 - test ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1.11.1 การหาความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนชั่วโมงในการทอผ้าไหมกับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อส่วนต่างๆจากการทอผ้าไหมของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ

ผลจากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนชั่วโมงในการทอผ้าไหมกับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายจากการทอผ้าไหมของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ พบว่า จำนวนชั่วโมงในการทอผ้าไหมไม่มีความสัมพันธ์กับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณคอ, ไหล่ซ้าย, ไหล่ขวา, หลังส่วนบน, แขนท่อนบนซ้าย, แขนท่อนบนขวา, ข้อศอกซ้าย, ข้อศอกขวา, เอว, แขนท่อนล่างซ้าย, แขนท่อนล่างขวา, ก้นและสะโพก, มือและข้อมือซ้าย, มือและข้อมือขวา, ต้นขา, เข่า, น่อง, เท้าและข้อเท้า ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ดังแสดงรายละเอียดไว้ในตารางที่ 12

ตารางที่ 12 การหาความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนชั่วโมงที่ทอผ้าต่อวัน กับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายจากการทอผ้าไหมของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ (n = 231)

บริเวณ กล้ามเนื้อ	จำนวนชั่วโมง ที่ทอผ้าต่อวัน	ปวด จำนวน(ร้อยละ)	ไม่ปวด จำนวน(ร้อยละ)	χ^2	p - value
คอ	4 - 6 ชม.	10(4.3)	44(19.1)	2.731	0.255
	7 - 9 ชม.	46(19.9)	107(46.3)		
	ตั้งแต่ 10 ชม.	7(3.0)	17(7.4)		
ไหล่ซ้าย	4 - 6 ชม.	20(8.7)	34(14.7)	0.482	0.786
	7 - 9 ชม.	53(22.9)	100(43.3)		
	ตั้งแต่ 10 ชม.	10(4.3)	14(6.1)		
ไหล่ขวา	4 - 6 ชม.	18(7.8)	36(15.6)	0.543	0.762
	7 - 9 ชม.	53(22.9)	100(43.3)		
	ตั้งแต่ 10 ชม.	10(4.3)	14(6.1)		
หลังส่วนบน	4 - 6 ชม.	17(7.4)	37(16.0)	1.001	0.606
	7 - 9 ชม.	41(17.7)	112(48.5)		
	ตั้งแต่ 10 ชม.	5(2.2)	19(8.2)		

ตารางที่ 12 การหาความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนชั่วโมงที่ทอผ้าต่อวัน กับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
ส่วนต่างๆของร่างกายจากการทอผ้าไหมของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม อำเภอบ้านเขว
จังหวัดชัยภูมิ (n = 231) (ต่อ)

บริเวณ กล้ามเนื้อ	จำนวนชั่วโมง ที่ทอผ้าต่อวัน	ปวด จำนวน(ร้อยละ)	ไม่ปวด จำนวน(ร้อยละ)	χ^2	p - value
แขนท่อนบน ซ้าย	4 – 6 ชม.	15(6.5)	39(16.9)	1.743	0.418
	7 – 9 ชม.	34(14.7)	119(51.5)		
	ตั้งแต่ 10 ชม.	8(3.5)	16(6.9)		
แขนท่อนบน ขวา	4 – 6 ชม.	14(6.1)	40(17.3)	0.414	0.813
	7 – 9 ชม.	36(15.6)	117(50.6)		
	ตั้งแต่ 10 ชม.	7(3.0)	17(7.4)		
ข้อศอกซ้าย	4 – 6 ชม.	5(2.2)	49(21.2)	0.725	0.696
	7 – 9 ชม.	21(9.1)	132(57.1)		
	ตั้งแต่ 10 ชม.	3(1.3)	21(9.1)		
ข้อศอกขวา	4 – 6 ชม.	7(3.0)	47(20.3)	0.006	0.997
	7 – 9 ชม.	20(8.7)	133(57.6)		
	ตั้งแต่ 10 ชม.	3(1.3)	21(9.1)		
เอว	4 – 6 ชม.	21(9.1)	33(14.3)	4.086	0.130
	7 – 9 ชม.	82(35.5)	71(30.7)		
	ตั้งแต่ 10 ชม.	14(6.1)	10(4.3)		
แขนท่อนล่าง ซ้าย	4 – 6 ชม.	12(5.2)	42(18.2)	1.482	0.477
	7 – 9 ชม.	34(14.7)	119(51.5)		
	ตั้งแต่ 10 ชม.	8(3.5)	16(6.9)		
แขนท่อนล่าง ขวา	4 – 6 ชม.	10(4.3)	44(19.1)	1.101	0.577
	7 – 9 ชม.	34(14.7)	119(51.5)		
	ตั้งแต่ 10 ชม.	7(3.0)	17(7.4)		
ก้นและ สะโพก	4 – 6 ชม.	7(3.0)	47(20.4)	4.679	0.096
	7 – 9 ชม.	37(16.0)	116(50.2)		
	ตั้งแต่ 10 ชม.	8(3.5)	16(6.9)		

ตารางที่ 12 การหาความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนชั่วโมงที่ทอผ้าต่อวัน กับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายจากการทอผ้าไหมของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ (n = 231) (ต่อ)

บริเวณ กล้ามเนื้อ	จำนวนชั่วโมง ที่ทอผ้าต่อวัน	ปวด จำนวน(ร้อยละ)	ไม่ปวด จำนวน(ร้อยละ)	χ^2	p - value
มือและข้อมือ ซ้าย	4 – 6 ชม.	4(1.7)	50(21.6)	6.461	0.400
	7 – 9 ชม.	30(13.0)	123(53.3)		
	ตั้งแต่ 10 ชม.	7(3.0)	17(7.4)		
มือและข้อมือ ขวา	4 – 6 ชม.	4(1.7)	50(21.7)	5.482	0.065
	7 – 9 ชม.	31(13.4)	122(52.8)		
	ตั้งแต่ 10 ชม.	6(2.6)	18(7.8)		
ต้นขา	4 – 6 ชม.	19(8.2)	35(15.2)	0.25	0.987
	7 – 9 ชม.	53(22.9)	100(43.3)		
	ตั้งแต่ 10 ชม.	8(3.5)	16(6.9)		
เข่า	4 – 6 ชม.	16(6.9)	38(16.5)	3.090	0.213
	7 – 9 ชม.	65(28.1)	88(38.1)		
	ตั้งแต่ 10 ชม.	8(3.5)	16(6.9)		
น่อง	4 – 6 ชม.	11(4.8)	43(18.6)	2.904	0.234
	7 – 9 ชม.	45(19.5)	108(46.7)		
	ตั้งแต่ 10 ชม.	4(1.7)	20(8.7)		
เท้าและข้อ เท้า	4 – 6 ชม.	8(3.5)	46(19.9)	2.965	0.227
	7 – 9 ชม.	40(17.3)	113(48.9)		
	ตั้งแต่ 10 ชม.	5(2.2)	19(8.2)		

1.11.2 การหาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะท่าทางการทอผ้าไหมกับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายจากการทอผ้าไหมของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ

ผลจากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะท่าทางการทอผ้าไหมกับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ ซึ่งแยกตามลักษณะท่าทางการทอผ้าไหมได้ดังนี้

ลักษณะการก้ม พบว่า ลักษณะการก้มมีความสัมพันธ์กับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณไหล่ซ้ายของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.008$)

ลักษณะการก้มมีความสัมพันธ์กับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณไหล่
ขวาของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.017$)

ส่วนผลการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ ลักษณะท่าทางการก้มไม่มี
ความสัมพันธ์กับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณคอ, หลังส่วนบน, แขนท่อนบนซ้าย, แขนท่อนบน
ขวา, ข้อศอกซ้าย, ข้อศอกขวา, เอว, แขนท่อนล่างซ้าย, แขนท่อนล่างขวา, ก้นและสะโพก, มือและ
ข้อมือซ้าย, มือและข้อมือขวา, ต้นขา, เข่า, น่อง, เท้าและข้อเท้า ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ดังแสดง
รายละเอียดไว้ในตารางที่ 13

ตารางที่ 13 การหาความสัมพันธ์ระหว่าง ลักษณะการก้มขณะทอผ้าไหมกับการปวดเมื่อย
กล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายจากการทอผ้าไหมของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม
อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ ($n = 231$)

บริเวณ กล้ามเนื้อ	ปฏิบัติ	ปวด จำนวน(ร้อยละ)	ไม่ปวด จำนวน(ร้อยละ)	χ^2	p - value
คอ	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	47(20.4) 7(3.0) 9(3.9)	141(61.0) 14(6.1) 13(5.6)	2.941	0.230
ไหล่ซ้าย	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	59(25.5) 13(5.6) 11(4.8)	129(55.8) 8(3.5) 11(4.8)	9.735	0.008
ไหล่ขวา	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	59(25.5) 13(5.6) 9(3.9)	129(55.8) 8(3.5) 13(5.6)	8.093	0.017
หลังส่วนบน	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	47(20.4) 8(3.5) 8(3.5)	141(61.0) 13(5.6) 14(6.1)	2.646	0.266
แขนท่อนบน ซ้าย	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	44(19.0) 8(3.5) 5(2.2)	144(62.3) 13(5.6) 17(7.4)	2.243	0.326
แขนท่อนบน ขวา	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	45(19.5) 7(3.0) 5(2.2)	143(61.9) 14(6.1) 17(7.3)	0.947	0.623

ตารางที่ 13 การหาความสัมพันธ์ระหว่าง ลักษณะการกัมขนะทอผ้าไหมกับการปวดเมื่อย
กล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายจากการทอผ้าไหมของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม
อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ (n = 231) (ต่อ)

บริเวณ กล้ามเนื้อ	ปฏิบัติ	ปวด จำนวน(ร้อยละ)	ไม่ปวด จำนวน(ร้อยละ)	χ^2	p - value
ข้อศอกซ้าย	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	20(8.7) 5(2.2) 4(1.7)	168(72.7) 16(6.9) 18(7.8)	3.687	0.158
ข้อศอกขวา	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	21(9.1) 6(2.6) 3(1.3)	167(72.3) 15(6.5) 19(8.2)	5.071	0.083
เอว	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	92(39.8) 12(5.2) 13(5.6)	96(41.6) 9(3.9) 9(3.9)	1.202	0.548
แขนท่อนล่าง ซ้าย	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	43(18.6) 6(2.6) 5(2.2)	145(62.8) 15(6.5) 17(7.3)	0.348	0.840
แขนท่อนล่าง ขวา	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	41(17.8) 6(2.6) 4(1.7)	147(63.6) 15(6.5) 18(7.8)	0.717	0.725
ก้นและสะโพก	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	39(16.9) 8(3.5) 5(2.2)	149(64.5) 13(5.6) 17(7.3)	3.261	0.204
มือและข้อมือ ซ้าย	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	32(13.9) 6(2.6) 3(1.3)	156(67.5) 15(6.5) 19(8.2)	2.008	0.365
มือและข้อมือ ขวา	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	31(13.4) 7(3.0) 3(1.3)	157(68.0) 14(6.1) 19(8.2)	3.953	0.140

ตารางที่ 13 การหาความสัมพันธ์ระหว่าง ลักษณะการก้มขณะทอผ้าไหมกับการปวดเมื่อย
กล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายจากการทอผ้าไหมของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม
อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ (n = 231) (ต่อ)

บริเวณ กล้ามเนื้อ	ปฏิบัติ	ปวด จำนวน(ร้อยละ)	ไม่ปวด จำนวน(ร้อยละ)	χ^2	p - value
ต้นขา	นาน ๆ ครั้ง	62(26.8)	126(54.6)	1.477	0.478
	เป็นประจำ	8(3.5)	13(5.6)		
	ไม่ปฏิบัติ	10(4.3)	12(5.2)		
เข่า	นาน ๆ ครั้ง	68(29.4)	120(51.9)	2.397	0.302
	เป็นประจำ	10(4.3)	11(4.8)		
	ไม่ปฏิบัติ	11(4.8)	11(4.8)		
น่อง	นาน ๆ ครั้ง	47(20.4)	141(61.0)	0.557	0.757
	เป็นประจำ	6(2.6)	15(6.5)		
	ไม่ปฏิบัติ	7(3.0)	15(6.5)		
เท้าและข้อเท้า	นาน ๆ ครั้ง	39(16.9)	149(64.5)	3.474	0.176
	เป็นประจำ	8(3.5)	13(5.6)		
	ไม่ปฏิบัติ	6(2.6)	16(6.9)		

ลักษณะการเอี้อม พบว่า ลักษณะการเอี้อมไม่มีความสัมพันธ์กับการปวดเมื่อย
กล้ามเนื้อบริเวณคอ, ไหล่ซ้าย, ไหล่ขวา, หลังส่วนบน, แขนท่อนบนซ้าย, แขนท่อนบนขวา,
ข้อศอกซ้าย, ข้อศอกขวา, เอว, แขนท่อนล่างซ้าย, แขนท่อนล่างขวา, ก้นและสะโพก, มือและ
ข้อมือซ้าย, มือและข้อมือขวา, ต้นขา, เข่า, น่อง, เท้าและข้อเท้า ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ดังแสดง
รายละเอียดไว้ในตารางที่ 14

ตารางที่ 14 การหาความสัมพันธ์ระหว่าง ลักษณะการเอื้อมขณะทอผ้าไหมกับการปวดเมื่อย
กล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายจากการทอผ้าไหมของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม
อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ (n = 231)

บริเวณ กล้ามเนื้อ	ปฏิบัติ	ปวด จำนวน(ร้อยละ)	ไม่ปวด จำนวน(ร้อยละ)	χ^2	p - value
คอ	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	40(17.3) 16(6.9) 7(3.0)	124(53.7) 25(10.8) 19(8.2)	3.543	0.170
ไหล่ซ้าย	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	55(23.8) 15(6.5) 13(5.6)	109(47.2) 26(11.3) 13(5.6)	2.652	0.266
ไหล่ขวา	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	54(23.4) 17(7.4) 10(4.3)	110(47.6) 24(10.4) 16(6.9)	1.198	0.549
หลังส่วนบน	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	41(17.8) 13(5.6) 9(3.9)	123(53.3) 28(12.1) 17(7.3)	1.540	0.463
แขนท่อนบน ซ้าย	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	41(17.8) 9(3.9) 7(3.0)	123(53.3) 32(13.8) 19(8.2)	0.244	0.885
แขนท่อนบน ขวา	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	41(17.8) 9(3.9) 7(3.0)	123(53.3) 32(13.8) 19(8.2)	0.244	0.885
ข้อศอกซ้าย	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	18(7.8) 6(2.6) 5(2.2)	146(63.2) 35(15.1) 21(9.1)	1.590	0.452
ข้อศอกขวา	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	20(8.6) 5(2.2) 5(2.2)	144(62.3) 36(15.6) 21(9.1)	1.011	0.603
เอว	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	80(34.6) 25(10.8) 12(5.2)	84(36.4) 16(6.9) 14(6.1)	2.188	0.335

ตารางที่ 14 การหาความสัมพันธ์ระหว่าง ลักษณะการเอื้อมขณะทอผ้าไหมกับการปวดเมื่อย
กล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายจากการทอผ้าไหมของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม
อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ (n = 231) (ต่อ)

บริเวณ กล้ามเนื้อ	ปฏิบัติ	ปวด จำนวน(ร้อยละ)	ไม่ปวด จำนวน(ร้อยละ)	χ^2	p - value
แขนท่อนล่าง ซ้าย	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	38(16.4) 8(3.5) 8(3.5)	126(54.5) 33(14.3) 18(7.8)	1.139	0.566
แขนท่อนล่าง ขวา	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	36(15.6) 7(3.0) 8(3.5)	128(55.4) 34(14.7) 18(7.8)	1.740	0.419
ก้นและสะโพก	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	37(16.0) 10(4.3) 5(2.2)	127(55.0) 31(13.4) 21(9.1)	0.244	0.885
มือและข้อมือ ซ้าย	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	31(13.4) 4(1.7) 6(2.6)	133(57.6) 37(16.0) 20(8.7)	2.449	0.294
มือและข้อมือ ขวา	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	29(12.6) 7(3.0) 5(2.2)	135(58.4) 34(14.7) 21(9.1)	0.052	0.974
ต้นขา	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	59(25.5) 12(5.2) 9(3.9)	105(45.4) 29(12.6) 17(7.4)	0.652	0.722
เข่า	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	63(27.3) 15(6.5) 11(4.8)	101(43.7) 26(11.2) 15(6.5)	0.223	0.894
น่อง	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	44(19.0) 8(3.5) 8(3.5)	120(51.9) 33(14.3) 18(7.8)	1.264	0.532
เท้าและข้อเท้า	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	40(17.3) 7(3.0) 6(2.6)	124(53.7) 34(14.7) 20(8.7)	0.994	0.608

ลักษณะการเอี้ยวตัว พบว่า ลักษณะการเอี้ยวตัวมีความสัมพันธ์กับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณข้อศอกซ้ายของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.017$)

ลักษณะการเอี้ยวตัวมีความสัมพันธ์กับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณเอวของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.027$)

ส่วนผลการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ ลักษณะท่าทางการเอี้ยวตัวไม่มีความสัมพันธ์กับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณคอ, ไหล่ซ้าย, ไหล่ขวา, หลังส่วนบน, แขนท่อนบนซ้าย, แขนท่อนบนขวา, ข้อศอกขวา, แขนท่อนล่างซ้าย, แขนท่อนล่างขวา, ก้นและสะโพก, มือและข้อมือซ้าย, มือและข้อมือขวา, ต้นขา, เข่า, น่อง, เท้าและข้อเท้า ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ดังแสดงรายละเอียดไว้ในตารางที่ 15

ตารางที่ 15 การหาความสัมพันธ์ระหว่าง ลักษณะการเอี้ยวตัวขณะทอผ้าไหมกับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายจากการทอผ้าไหมของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ ($n = 231$)

บริเวณ กล้ามเนื้อ	ปฏิบัติ	ปวด จำนวน(ร้อยละ)	ไม่ปวด จำนวน(ร้อยละ)	χ^2	p - value
คอ	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	44(19.1) 7(3.0) 12(5.2)	138(59.7) 8(3.5) 22(9.5)	4.827	0.089
ไหล่ซ้าย	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	60(26.0) 8(3.5) 15(6.5)	122(52.8) 7(3.0) 19(8.2)	3.658	0.161
ไหล่ขวา	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	60(26.0) 9(3.9) 12(5.2)	122(52.8) 6(2.6) 22(9.5)	4.449	0.108
หลังส่วนบน	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	46(19.9) 7(3.0) 10(4.3)	136(58.9) 8(3.5) 24(10.4)	3.289	0.193
แขนท่อนบน ซ้าย	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	42(18.2) 7(3.0) 8(3.5)	140(60.6) 8(3.5) 26(11.2)	4.177	0.124

ตารางที่ 15 การหาความสัมพันธ์ระหว่าง ลักษณะการเอี้ยวตัวขณะทอผ้าไหมกับการปวดเมื่อย
กล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายจากการทอผ้าไหมของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม
อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ (n = 231) (ต่อ)

บริเวณ กล้ามเนื้อ	ปฏิบัติ	ปวด จำนวน(ร้อยละ)	ไม่ปวด จำนวน(ร้อยละ)	χ^2	p - value
แขนท่อนบน ขวา	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	42(18.2) 6(2.6) 9(3.9)	140(60.6) 9(3.9) 25(10.8)	2.204	0.332
ข้อศอกซ้าย	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	17(7.4) 4(1.7) 8(3.5)	165(71.4) 11(4.8) 26(11.2)	8.164	0.017
ข้อศอกขวา	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	19(8.2) 4(1.7) 7(3.0)	163(70.6) 11(4.8) 27(11.7)	5.268	0.072
เอว	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	84(36.4) 11(4.8) 22(9.5)	98(42.4) 4(1.7) 12(5.2)	7.247	0.027
แขนท่อนล่าง ซ้าย	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	40(17.3) 5(2.2) 9(3.9)	142(61.5) 10(4.3) 25(10.8)	1.211	0.546
แขนท่อนล่าง ขวา	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	39(16.9) 4(1.7) 8(3.5)	143(61.9) 11(4.8) 26(11.2)	0.270	0.874
ก้นและสะโพก	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	38(16.5) 6(2.6) 8(3.5)	144(62.3) 9(3.9) 26(11.2)	2.928	0.231
มือและข้อมือ ซ้าย	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	29(12.6) 4(1.7) 8(3.5)	153(66.2) 11(4.8) 26(11.2)	2.006	0.367
มือและข้อมือ ขวา	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	28(12.1) 4(1.7) 9(3.9)	154(66.7) 11(4.8) 25(10.8)	3.286	0.193

ตารางที่ 15 การหาความสัมพันธ์ระหว่าง ลักษณะการเอี้ยวตัวขณะทอผ้าไหมกับการปวดเมื่อย
กล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายจากการทอผ้าไหมของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม
อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ (n = 231) (ต่อ)

บริเวณ กล้ามเนื้อ	ปฏิบัติ	ปวด จำนวน(ร้อยละ)	ไม่ปวด จำนวน(ร้อยละ)	χ^2	p - value
ต้นขา	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	56(24.2) 7(3.0) 17(7.4)	126(54.5) 8(3.5) 17(7.4)	5.706	0.058
เข่า	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	63(27.3) 7(3.0) 19(8.2)	119(51.5) 8(3.5) 15(6.5)	5.919	0.052
น่อง	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	42(18.2) 5(2.2) 13(5.6)	140(60.6) 10(4.3) 21(9.1)	3.875	0.144
เท้าและข้อเท้า	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	36(15.6) 4(1.7) 13(5.6)	146(63.2) 11(4.8) 21(9.1)	5.645	0.059

ลักษณะการบิดข้อมือ พบว่า ลักษณะการบิดข้อมือมีความสัมพันธ์กับ
การปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณต้นขา ของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
(p = 0.011)

ลักษณะการบิดข้อมือมีความสัมพันธ์กับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณ
เข่า ของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p = 0.026)

ลักษณะการบิดข้อมือมีความสัมพันธ์กับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณ
น่อง ของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p = 0.020)

ส่วนผลการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ ลักษณะการบิดข้อมือไม่ม
ความสัมพันธ์กับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณคอ, ไหล่ซ้าย, ไหล่ขวา, หลังส่วนบน, แขนท่อน
บนซ้าย, แขนท่อนบนขวา, ข้อศอกซ้าย, ข้อศอกขวา, เหว, แขนท่อนล่างซ้าย, แขนท่อนล่างขวา,
ก้นและสะโพก, มือและข้อมือซ้าย, มือและข้อมือขวา, เท้าและข้อเท้า ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ดัง
แสดงรายละเอียดไว้ในตารางที่ 16

ตารางที่ 16 การหาความสัมพันธ์ระหว่าง ลักษณะการบิดข้อมือขณะทอผ้าไหมกับการปวดเมื่อย
กล้ามเนื้อส่วนต่างๆจากการทอผ้าไหมของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม อำเภอบ้านเขว้า
จังหวัดชัยภูมิ (n = 231)

บริเวณ กล้ามเนื้อ	ปฏิบัติ	ปวด จำนวน(ร้อยละ)	ไม่ปวด จำนวน(ร้อยละ)	χ^2	p - value
คอ	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	41(17.7) 21(9.1) 1(0.4)	108(46.8) 51(22.1) 9(3.9)	1.639	0.441
ไหล่ซ้าย	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	57(24.7) 24(10.4) 2(0.9)	92(39.8) 48(20.7) 8(3.5)	1.663	0.435
ไหล่ขวา	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	56(24.2) 24(10.4) 1(0.4)	93(40.3) 48(20.8) 9(3.9)	3.269	0.195
หลังส่วนบน	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	40(17.3) 21(9.1) 2(0.9)	109(47.2) 51(22.0) 8(3.5)	0.411	0.814
แขนท่อนบน ซ้าย	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	36(15.6) 18(7.8) 3(1.3)	113(48.0) 54(23.4) 7(3.0)	0.178	0.915
แขนท่อนบน ขวา	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	36(15.6) 18(7.8) 3(1.3)	113(48.9) 54(23.4) 7(3.0)	0.178	0.915
ข้อศอกซ้าย	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	17(7.4) 12(5.2) 0(0)	132(57.1) 60(26.0) 10(4.3)	2.723	0.256
ข้อศอกขวา	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	19(8.2) 11(4.8) 0(0)	130(56.3) 61(26.4) 10(4.3)	1.834	0.400

ตารางที่ 16 การหาความสัมพันธ์ระหว่าง ลักษณะการบิดข้อมือขณะทอผ้าไหมกับการปวดเมื่อย
กล้ามเนื้อส่วนต่างๆจากการทอผ้าไหมของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม อำเภอบ้านเขว้า
จังหวัดชัยภูมิ (n = 231) (ต่อ)

บริเวณ กล้ามเนื้อ	ปฏิบัติ	ปวด จำนวน(ร้อยละ)	ไม่ปวด จำนวน(ร้อยละ)	χ^2	p - value
เอว	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	67(29.0) 43(18.6) 7(3.0)	82(35.5) 29(12.6) 3(1.3)	5.794	0.055
แขนท่อนล่าง ซ้าย	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	33(14.3) 19(8.2) 2(0.9)	116(50.2) 53(22.9) 8(3.5)	0.554	0.758
แขนท่อนล่าง ขวา	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	32(13.8) 17(7.4) 2(0.9)	117(50.6) 55(23.8) 8(3.5)	0.155	0.926
ก้นและสะโพก	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	31(13.4) 20(8.7) 1(0.4)	118(51.1) 52(22.5) 9(3.9)	2.291	0.318
มือและข้อมือ ซ้าย	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	25(10.8) 13(5.6) 3(1.3)	124(53.7) 59(25.6) 7(3.0)	1.129	0.569
มือและข้อมือ ขวา	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	24(10.4) 15(6.5) 2(0.8)	125(54.1) 57(24.7) 8(3.5)	0.779	0.677
ต้นขา	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	45(19.5) 34(14.7) 1(0.4)	104(45.0) 38(16.5) 9(3.9)	9.014	0.011
เข่า	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	49(21.2) 37(16.0) 3(1.3)	100(43.3) 35(15.2) 7(3.0)	7.338	0.026
น่อง	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	32(13.9) 27(11.7) 1(0.4)	117(50.6) 45(19.5) 9(3.9)	7.869	0.020
เท้าและข้อเท้า	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	31(13.4) 21(9.1) 1(0.4)	118(51.1) 51(22.1) 9(3.9)	3.910	0.233

2. การอภิปรายผล

2.1 ลักษณะข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม

กลุ่มอาชีพทอผ้าไหม เป็นเพศหญิงเกือบทั้งหมด มีผู้ชายเพียง 4 คน เนื่องจากเพศหญิงมีความสามารถและมีความละเอียดในการทอผ้าไหมมากกว่าผู้ชาย อีกทั้งการทอผ้าไหมส่วนใหญ่จะเป็นผู้หญิงซึ่งเป็นวัฒนธรรมที่สืบทอดกันมานานตั้งแต่สมัยโบราณ กลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วงวัยกลางคน จนถึงวัยชรา และกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมบางคนที่มีรูปร่างอ้วน อาจมีผลทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณเข่าและข้อ ได้ง่ายกว่าคนปกติ และความสูงของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมมีทั้งคนสูงมาก ๆ และเตี้ยมาก ๆ ซึ่งทำให้มีผลต่อระดับความสูงทำงานที่ไม่สมดุลกันกับขนาดสัดส่วนของแต่ละบุคคลเนื่องจากกึ่งที่ทอผ้าไหมส่วนใหญ่มีขนาดเท่ากัน และไม่ได้ทำขึ้นมาให้เหมาะสมกับขนาดสัดส่วนของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมในแต่ละบุคคลได้หมดทุกคน

2.2 ลักษณะข้อมูลสุขภาพของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม

กลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่จะนอนหลับพักผ่อนเพียงพอในแต่ละวัน แต่ยังขาดการออกกำลังกายที่สม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง เมื่อกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมไม่มีการออกกำลังกายเป็นประจำก็จะส่งผลทำให้ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อมีน้อยทำให้เกิดการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้ง่ายกว่าคนที่ออกกำลังกายหรือบริหารร่างกายเป็นประจำ ซึ่งคนที่ออกกำลังกายหรือบริหารร่างกายเป็นประจำนั้นกล้ามเนื้อจะมีการยืดหยุ่น และกระชับอยู่ตลอดเวลาจึงทำให้ลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้ และปัญหาการมีโรคประจำตัวที่เกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ มาก่อนนั้น รวมทั้งเคยได้รับอุบัติเหตุ ตลอดจนการปวดประจำเดือน จะส่งผลให้เกิดการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้ง่ายและเร็วกว่าบุคคลปกติได้ ในกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมมีเส้นเลือดขอตบริเวณขาทั้งสองข้างโดยพบว่ามีเส้นเลือดขอตบริเวณขาทั้งสองข้างเท่า ๆ กัน เนื่องจากลักษณะการทอผ้าไหมจะเป็นการนั่งทอทั้งวันทำให้ต้องนั่งหย่อนขาให้เท้าเหยียบแป้นเป็นเวลานาน ส่วนโรคเกี่ยวกับตานั้นกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่ไม่มีโรคเกี่ยวกับตา แต่จะมีเพียงบางส่วนที่มีโรคเกี่ยวกับตา เช่น สายตาสั้น สายตายาว ต้อเนื้อ ต้อกระจก ต้อลม ตาพร่ามัว และคันตา

2.3 ลักษณะข้อมูลประวัติการทอผ้าไหมของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม

ในระหว่างการทอผ้าไหม กลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่จะมีการหยุดพักทอผ้า 2 - 3 ครั้งต่อวัน โดยไม่รวมเวลารับประทานอาหารกลางวัน ซึ่งแต่ละครั้งจะหยุดพักนานประมาณ 20 - 30 นาทีต่อครั้ง และนอกจากนี้ยังมีการบริหารแขน ขา และเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อคลายความเมื่อยล้า โดยพบว่ามีการบริหารบริเวณ แขน และขา ประมาณ 10 นาทีต่อครั้ง ซึ่งการหยุดพักขณะทอผ้าไหมเพื่อเปลี่ยนอิริยาบถนั้นมีความสำคัญมาก แต่กลุ่มอาชีพทอผ้าไหมบางคนยังไม่ให้ความสำคัญกับการปฏิบัติแบบนี้ ดังนั้น จึงควรให้คำแนะนำและส่งเสริมการบริหาร แขน ขา และการเปลี่ยนอิริยาบถขณะทอผ้าไหม เพื่อเป็นการช่วยลดปัญหาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อในกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม

2.4 ลักษณะข้อมูลความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม

บริเวณร่างกายของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมที่มีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ มากที่สุด คือ บริเวณเอว ซึ่งอาการปวดบริเวณนี้อาจเกิดจากการนั่งทอผ้าไหมเป็นเวลานานโดยที่ไม่มีการเปลี่ยนอิริยาบถ และในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมาพบว่าจะมีอาการปวดทุกวัน ปวดทุกสัปดาห์ และปวด 2 – 3 เดือนต่อครั้ง ตามลำดับ ซึ่งจะมีอาการปวดมากที่สุดในช่วงเวลาเย็นหลังจากเลิกทอผ้า และเมื่อมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเกิดขึ้นแต่ละครั้งจะใช้เวลาไม่เกิน 1 วัน อาการจึงจะทุเลาลงจนสามารถใช้งานได้ปกติ

ในระหว่างการทอผ้าเมื่อรู้สึกปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ จะมีการหยุดพักชั่วคราว โดยระยะเวลาที่ใช้ในการหยุดพักมากที่สุดคือ 30 นาที นอกจากการหยุดพักชั่วคราวแล้ว ยังมีการเปลี่ยนอิริยาบถ และบริหารแขน ขาซึ่งวิธีนี้จะเป็นการช่วยลดปัญหาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้ แต่ยังมีเพียงส่วนน้อยในกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมที่ไม่มีการปฏิบัติ

เมื่อเริ่มมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อแล้ว กลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่จะแก้ปัญหาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อโดยซื้อยามารับประทานเองเป็นอันดับแรกโดยพิจารณาจากความรุนแรงของอาการปวด แสดงว่ากลุ่มอาชีพทอผ้าไหมยังไม่เห็นความสำคัญของปัญหานี้มากนัก สาเหตุอาจเนื่องมาจากปัญหาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ กระตุก และข้อต่อเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นแบบเรื้อรัง ไม่ใช่ปัญหาที่เกิดขึ้นแบบฉับพลัน จนส่งผลให้ต้องหยุดทอผ้าไหม ซึ่งมีส่วนน้อยที่ปล่อยทิ้งไว้ให้อาการปวดหายเอง และไปพบแพทย์เป็นลำดับสุดท้ายเมื่อซื้อยามารับประทานแล้วอาการไม่ดีขึ้น และกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่จะซื้อยา พาราเซตามอล มารับประทาน รวมทั้งยังมียาชุด ยากระจายเส้น ยาคลายกล้ามเนื้อ รวมอยู่ด้วย ซึ่งเป็นยาที่กลุ่มอาชีพทอผ้าไหมใช้รับประทานบรรเทาอาการปวด

2.5 ลักษณะข้อมูลการทอผ้าไหม

การทอผ้าไหมจะมีการกระตุกด้ายไป – กลับ ซึ่งความเร็วในกระตุนั้นจะขึ้นอยู่กับความยากง่ายของลายผ้าและความต้องการงานที่มีความละเอียด ส่วนการใช้เท้าเหยียบเป็นนั้นจะสัมพันธ์กับการใช้มือกระตุกด้ายไป-กลับ และลักษณะการเอี้ยวตัวในการทอผ้าไหมส่วนใหญ่จะเอี้ยวตัวนาน ๆ ครั้ง ซึ่งการเอี้ยวตัวนั้นจะเอี้ยวเมื่อต้องการจะหยิบหลอดด้ายเป็นส่วนใหญ่ และการเอีมือในการทอผ้าไหมนั้นจะมีการเอีมือมือนาน ๆ ครั้ง เพื่อที่จะทำการจับด้ายให้เข้ากับลายผ้า และการก้มโค้งในการทอผ้าไหมจะก้มโค้งนาน ๆ ครั้ง ซึ่งการก้มโค้งนั้นจะก้มโค้งตอนที่หน้างานยื่นออกห่างจากตัวมากเกินไป ส่วนการเก็บอุปกรณ์ในระหว่างการทอผ้าไหมให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมนั้น ส่วนใหญ่จะใช้ลักษณะการก้มหยิบอุปกรณ์ และใช้ลักษณะการเอีมือหยิบอุปกรณ์ ดังนั้นลักษณะท่าทางที่กล่าวมาทั้งหมดนั้นจึงทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย ดังนั้น ผู้ทอผ้าไหมควรใส่ใจในการปรับปรุงอุปกรณ์ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมกับสรีระร่างกายของผู้ทอเพื่อให้เกิดลักษณะท่าทางเหล่านี้น้อยที่สุด ซึ่งจะช่วยลดความรุนแรงของอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้ และในส่วนของการทอผ้าไหมที่นั่งทอผ้าไหมควรตรวจสอบสภาพความมั่นคง

แข็งแรง เนื่องจากราวที่นั้งทอผ้าไหมส่วนใหญ่ทำมาจากไม้ไผ่อาจมีการผุพังตามกาลเวลา และถ้าตรวจพบการผุพังหรือมีอายุการใช้งานมานานแล้วก็ควรเปลี่ยนใหม่ให้อยู่ในสภาพพร้อมที่จะใช้งานได้

2.6 ลักษณะข้อมูลการดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม

การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม จะรับประทาน อาหารครบ 3 มื้อ และได้คุณค่าอาหารตามโภชนาการทั้ง 5 หมู่ มีการดื่มน้ำสะอาดประมาณ 6-8 แก้วต่อวัน รับประทานอาหารที่มีกากใยสูง ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ติดมันหรืออาหารที่มีไขมันสูง มีการพักผ่อนที่เพียงพอ และยังมีส่วนน้อยที่มีการกลั่นปัสสาวะขณะทอผ้าไหมซึ่งเป็น สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติเพราะอาจทำให้เกิดเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบได้ และมีการดูแลสุขภาพ แวดล้อมที่พักอาศัยให้สะอาดเรียบร้อยน่าอยู่ กลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่ไม่มีการดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ไม่สูบบุหรี่ และไม่ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ซึ่งการปฏิบัติแบบนี้เป็น สิ่งที่ดีต่อสุขภาพ

พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองที่ควรจะเป็นประจำแต่พบว่ากลุ่มอาชีพ ทอผ้าไหมส่วนใหญ่ไม่ได้ปฏิบัติ คือ การดื่มนม และการออกกำลังกายเป็นประจำ ซึ่งควรส่งเสริม ใ้กลุ่มอาชีพทอผ้าไหมมีการดื่มนมเพื่อสุขภาพ และควรมีการออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อจะ ช่วยลดปัญหาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายลงได้

2.7 ลักษณะปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับปัญหาความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการ ทอผ้าไหม

ลักษณะท่าทางการทอผ้าไหมกับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย พบว่าลักษณะท่าทางการก้มหยิบอุปกรณ์ และการนั่งลำตัวโค้งไปข้างหน้า จะมีผลทำให้มี ความสัมพันธ์กับอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณไหล่ซ้าย และไหล่ขวา อาจรวมไปถึงบริเวณเอว และหลังส่วนบนได้ ซึ่งปัญหาเหล่านี้เกิดจากการที่กลุ่มอาชีพทอผ้าไหมวางที่เก็บหลอดด้ายไว้ต่ำ เกินไปจึงทำให้ต้องก้มหยิบหลอดด้าย ดังนั้น ควรจัดวางที่เก็บหลอดด้ายให้อยู่ในระดับที่ เหมาะสม และการนั่งลำตัวโค้งไปข้างหน้าเกิดจากการที่หน้างานยื่นห่างออกไปข้างหน้ามากเกินไป จึงควรทำการปรับแต่งหน้างานให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมโดยไม่ต้องนั่งลำตัวโค้งไปข้างหน้ามาก เกินไป ส่วนการเอี้ยวตัวหยิบอุปกรณ์จะมีความสัมพันธ์กับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อข้อศอก ซ้าย และเอว ดังนั้น ควรทำการจัดวางอุปกรณ์ไว้ด้านหน้าให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมเพื่อไม่ให้เกิด การเอี้ยวตัวหยิบอุปกรณ์ และลักษณะการบิดข้อมือจะมีการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณข้อมือ แขน ท่อนล่าง และข้อศอก ดังนั้นกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมควรปรับปรุงอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับสรีระของ ผู้ทอผ้าไหมและจัดวางอุปกรณ์ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมกับการที่จะหยิบใช้ได้อย่างสะดวก