

# บทที่ 1

## บทนำ (Introduction)

### ความสำคัญของปัญหาที่ทำการวิจัย

ปัญหาความผิดปกติของระบบกล้ามเนื้อและกระดูก โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาปวดหลัง เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยมากในกลุ่มประชากรทั่วโลก และนับวันจำนวนผู้ป่วยก็จะมีมากขึ้นเรื่อยๆ ในประเทศไทยนั้น จำนวนของผู้ป่วยที่มีอาการปวดข้อมีค่อนข้างสูงถึงร้อยละ 50 - 80 (1-2) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทยซึ่งมีประชากรมากเป็นอันดับหนึ่งของประเทศ

มีผู้ทำการศึกษาถึงปัญหาโรคปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อ และการใช้ยาชุดของประชาชนในอำเภอ น้ำพอง จังหวัดขอนแก่น และรายงานว่าร้อยละ 75 ของประชากรเคยมีปัญหาเรื่องปวดข้อ ซึ่งเป็นอัตราที่สูง และงานวิจัยอีกหลายงานวิจัยรายงานว่าความชุกของอาการปวดหลังมีถึงร้อยละ 24.7 ถึง 60 ในประชากรวัยทำงาน (3-6) ปัญหาโรคปวดหลังมักเริ่มจากการมีอาการน้อยๆ ก่อน จากนั้นจึงเริ่มลุกลามมากขึ้นเรื่อยๆ จนอาจเกิดการกดทับเส้นประสาทได้ในกรณีของคนที่มีอาการปวดหลัง ซึ่งเมื่อมีการกดทับเส้นประสาทแล้ว การรักษาจะค่อนข้างยาก และสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายเป็นจำนวนมาก (7) ส่วนในกรณีที่ไม่ต้องผ่าตัดก็มักจะได้รับการรักษาโดยการกินยาคลายกล้ามเนื้อ และยาแก้ปวด

จากสถิติใน ปี พ.ศ. 2548 มีรายงานว่าค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการใช้ยาของประชาชนชาวไทยมีค่าเท่ากับ 186,331 ล้านบาท ซึ่งร้อยละ 25 ของปริมาณนี้เป็นประเภทยาคลายกล้ามเนื้อหรือยาแก้ปวด หรือยาลดการอักเสบ (7) โดยมีผู้ประมาณการว่าค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับยาจำนวนนี้เท่ากับ 29,188.80 บาท ต่อคนต่อปี (8) ซึ่งนับว่าเป็นตัวเลขที่ค่อนข้างสูง จึงควรที่จะทำการป้องกันมากกว่าการรักษา

ในปัจจุบัน ประเทศไทยกำลังพัฒนาไปเป็นประเทศอุตสาหกรรมมากขึ้น มีการส่งออกสินค้าหลายประเภท จึงทำให้การขยายตัวทางเศรษฐกิจเป็นไปอย่างรวดเร็ว ความต้องการทางด้านแรงงานจึงเพิ่มขึ้นตามลำดับ สินค้าจากอุตสาหกรรมสิ่งทอเป็นสินค้าส่งออกสำคัญอย่างหนึ่งของประเทศไทยที่ทำให้มีผลิตภัณฑ์มวลรวมของประเทศเพิ่มขึ้น โดยพบว่า สินค้าอุตสาหกรรมสิ่งทอประเทศไทยมีการส่งออกมากเป็นอันดับที่ 12 ของโลก มีมูลค่า 2.63 พันล้านเหรียญสหรัฐ และมีส่วนแบ่งในตลาดโลกถึงร้อยละ 1.3 จากการคาดการณ์และวิเคราะห์ลักษณะ ขนาด และการเจริญเติบโตของอุตสาหกรรมพบว่า การส่งออกสินค้า

อุตสาหกรรมสิ่งทอของประเทศไทยยังสามารถขยายตัวได้ที่ระดับร้อยละ 4-5 หรือคิดเป็นมูลค่า 6.9-7 พันล้านเหรียญสหรัฐ (9)

จังหวัดขอนแก่นเป็นจังหวัดที่มีโรงงานอุตสาหกรรมมากขึ้นเรื่อยๆ โดยพบว่า ในปี พ.ศ. 2544 จังหวัดขอนแก่นมีโรงงานอุตสาหกรรมที่จดทะเบียนประกอบกิจการทั้งสิ้น 4,669 โรงงาน และมีการจ้างแรงงานรวม 37,662 คน โดยเป็นโรงงานขนาดกลางจำนวน 158 โรงงาน คิดเป็นร้อยละ 3 ของโรงงานทั้งหมด ใช้แรงงานทั้งสิ้น 10,653 คน หรือร้อยละ 28.9 นอกจากนี้ในจังหวัดขอนแก่น ยังมีโรงงานอยู่หลายแห่ง ไม่ว่าจะเป็นโรงงานสิ่งทอเกี่ยวกับแหวน โรงงานตัดเย็บเสื้อผ้า และโรงงานตัดเย็บรองเท้า (10) อย่างไรก็ตาม บ่อยครั้งที่พบว่าปัญหาทางด้านสุขภาพในผู้ประกอบอาชีพอุตสาหกรรมปัญหาหนึ่งที่ทำให้เกิดการหยุดงานและเกิดความสูญเสียต่อทั้งตัวบุคคลและมวลรวมรายได้ของประเทศทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทย คือ อาการปวดหลังส่วนล่าง (11-12) ซึ่งมากจนองค์การ GBD (Global Burden of Disease) ได้บรรจุอาการปวดหลังไว้ด้วย

อาการปวดหลังมักเกิดในอาชีพที่ต้องอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานๆ (sustained posture) (11-12) หรือท่าก้มๆ เงยๆ (14-15) การเดิน และ/ หรือการขึ้นบันได (16-17) อาชีพแรงงานสิ่งทอ (แหวน) เป็นอาชีพที่ต้องอยู่ในท่านั่งก้มๆ เงยๆ หรือนั่ง หรือยืน เป็นเวลานานๆ ซึ่งท่าทางเหล่านี้สามารถก่อให้เกิดอาการปวดหลังได้ จึงจำเป็นต้องหาแนวทางแก้ไขเพื่อส่งเสริมให้แรงงานมีสุขภาพที่ดี

สำหรับความชุกของอาการปวดหลังส่วนล่างในผู้ที่ประกอบอาชีพอุตสาหกรรมสิ่งทอนั้น ได้มีผู้ทำการศึกษาถึงปัญหาสุขภาพจากการทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมทอผ้าไหมพรม จังหวัดชัยภูมิ พบว่า คนงานมีปัญหาสุขภาพจากอาการเมื่อยล้ามากที่สุด โดยมีอาการเมื่อยล้าบริเวณหลังส่วนล่างถึงร้อยละ 81 บริเวณไหล่ร้อยละ 77.8 และบริเวณคอและแขนท่อนบนร้อยละ 72.7 (18) นอกจากนี้ยังมีรายงานไว้ในการศึกษาความเสี่ยงต่อความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อในคนงานโรงงานทอผ้า จังหวัดชัยภูมิ พบว่า คนงานมีความเสี่ยงต่ออาการปวดหลังส่วนล่างถึงจำนวนร้อยละ 70 ในจังหวัดขอนแก่นนั้น มีผู้รายงานถึงความชุกของอาการปวดหลังส่วนล่างในกลุ่มสิ่งทอ (แหวน) ว่ามีถึงร้อยละ 35 (20) นับว่าเป็นตัวเลขที่ค่อนข้างสูงซึ่งเมื่อเกิดปัญหาขึ้นแล้วสามารถบั่นทอนความสามารถในการประกอบอาชีพอย่างมาก

การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น การใช้สมุนไพรพื้นบ้าน การใช้ลูกประคบ ว่านสมุนไพร การใช้ยาหม่องสมุนไพร การนวดแผนไทย และการตัดตัว เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นการรักษาเพื่อบรรเทาอาการปวดตามกล้ามเนื้อและข้อต่อขั้นพื้นฐานซึ่งเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีประโยชน์และให้คุณค่าอย่างมหาศาลทีเดียว

อย่างไรก็ตาม ปัญหาที่สำคัญอย่างหนึ่งของอาการปวดหลังคือ ความอ่อนแอของกล้ามเนื้อรอบลำตัว และการขาดความรู้ความเข้าใจในโรคปวดหลัง (21-23) ดังนั้นถ้าต้องการให้อาการปวดหลังดีขึ้นอย่างมากหรือหายไปในที่สุด ผู้ป่วยจำเป็นต้องทราบข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างกำลังของกล้ามเนื้อรอบๆ ลำตัว รวมทั้งความรู้ ความเข้าใจ และข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องด้วย (การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ) ซึ่งข้อมูลเหล่านี้ควรได้รับจากผู้เชี่ยวชาญ

เมื่อได้มีการผสมผสานความรู้ในเรื่องของภูมิปัญญาท้องถิ่น และความรู้ทางการแพทย์แผนปัจจุบัน (การออกกำลังกายแบบจำเพาะ และความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคปวดหลัง) เข้าด้วยกันแล้ว สิ่งนี้จะส่งผลทำให้ประชากรวัยแรงงานสิ่งทอ (แหอวน) ทั้งที่มีอาการปวดหลัง และไม่มีอาการปวดหลัง สามารถดูแลอาการของตนเองได้ดี ส่งผลทำให้ประชากรวัยแรงงานสิ่งทอ (แหอวน) กลายเป็นผู้สูงอายุที่มีความต้องการในการพึ่งพิงคนรอบข้างน้อยลงในอนาคต

ดังนั้นคณะผู้วิจัยเล็งเห็นถึงประโยชน์และคุณค่าของการผสมผสานความรู้ของภูมิปัญญาท้องถิ่น และการแพทย์แผนปัจจุบัน (ในเรื่องการดูแลตนเอง ความเข้าใจในโรคที่เป็น และการบริหารร่างกายอย่างจำเพาะ) อย่างเป็นองค์รวม เพื่อแก้ปัญหายของอาการปวดหลังในกลุ่มแรงงานสิ่งทอ (แหอวน) จังหวัดขอนแก่น โดยเน้นวิธีการป้องกัน สร้างเสริมสุขภาพ รักษาและฟื้นฟูให้กับกลุ่มแรงงานที่มีอาการปวดหลัง โดยใช้หลักการรักษาด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นร่วมกับการให้ความรู้ทางการแพทย์แผนปัจจุบัน (การออกกำลังกายแบบจำเพาะ และความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคปวดหลัง) เพื่อส่งเสริมให้วัยแรงงานสิ่งทอ (แหอวน) ให้เห็นคุณค่าของการผสมผสานภูมิปัญญาท้องถิ่นและการแพทย์แผนปัจจุบันในการช่วยเหลือตนเองเมื่อเกิดอาการปวดหลัง ซึ่งจะช่วยลดการเป็นภาระของครอบครัวและคนรอบข้างได้ และจะส่งผลทำให้สังคมไทยมีความเข้มแข็งเพิ่มขึ้นตามมาได้ในอนาคต ตรงตามนโยบายของรัฐบาลไทยเกี่ยวกับเรื่องของปฏิบัติการไทยเข้มแข็ง

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 คือ เพื่อศึกษาถึงผลของภูมิปัญญาท้องถิ่นและความรู้ทางการแพทย์แผนปัจจุบัน (การออกกำลังกายแบบจำเพาะ) ในการรักษาโรคปวดหลัง ในกลุ่มแรงงานแหอวน จังหวัดขอนแก่น

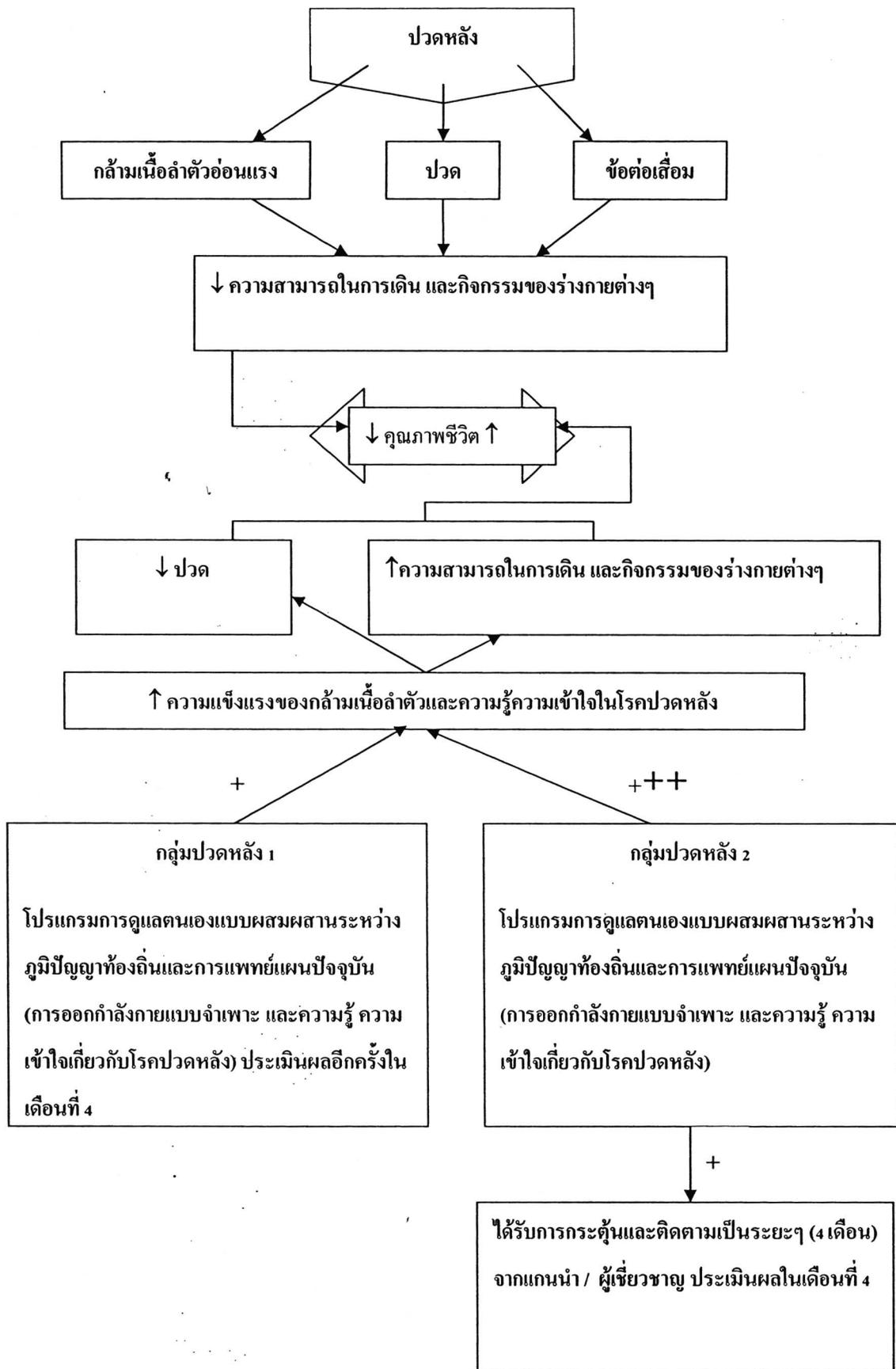
วัตถุประสงค์ที่ 2 คือ เพื่อศึกษาถึงความแตกต่างของการมีขั้นตอนของการกระตุ้นและไม่มีขั้นตอนของการกระตุ้นในการผสมผสานภูมิปัญญาท้องถิ่นและความรู้ทางการแพทย์แผนปัจจุบัน (การออกกำลังกายอย่างจำเพาะ) ในการรักษาโรคปวดหลัง ในกลุ่มแรงงานเหวน จังหวัดขอนแก่น

#### ขอบเขตของการวิจัย

แกนนำ (หัวหน้าแผนก) ทั้งที่มีอาการปวดหลังและไม่มีอาการปวดหลัง และกลุ่มแรงงานเหวนทุกคนที่มีอาการปวดหลัง โดยจะแบ่งกลุ่มแรงงานแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 61 คนต่อกลุ่ม รวม 122 คน

#### ทฤษฎี สมมุติฐาน และหรือกรอบแนวความคิดของการวิจัย

จากทฤษฎีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวจะช่วยทำให้หลังมีความมั่นคงมากขึ้น ซึ่งจะช่วยลดความหนักในการทำงานของหลังได้ นอกจากนี้ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อลำตัวจะช่วยทำให้ลดอาการบาดเจ็บระหว่างการทำงานของหลังได้น้อยลง จึงมีผลทำให้อาการปวดหลังลดลง ความสามารถในการเดิน และการทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดีขึ้น การศึกษานี้ได้ตั้งสมมุติฐานว่า การเพิ่มความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อลำตัวต้องอาศัยการฝึกฝนจากผู้เชี่ยวชาญร่วมกับการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นน่าจะให้ผลเพิ่มความสามารถทางด้านร่างกาย (6MWT, Roland-Moris Disability Questionnaire, Sit & Reach Test) และลดอาการปวดหลังได้ (Visual Analogue Scale)



## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ได้บริการความรู้แก่ประชาชน และสร้างรูปแบบของโปรแกรมการดูแลรักษาตนเองเกี่ยวกับปัญหาปวดหลัง โดยเน้น โปรแกรมเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัว ร่วมกับการรู้หลักในการดูแลตนเองให้ห่างไกลจากปัจจัยเสี่ยงของการเกิดอาการปวดหลัง รวมทั้งการผสมผสานใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นมาช่วยรักษาอาการปวดหลัง เมื่อประชาชนหรือกลุ่มแรงงานสิ่งทอ (แหอวน) เล็งเห็นความสำคัญในการปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องจะช่วยให้พวกเขาไม่ต้องพึ่งพายาและบุคลากรทางการแพทย์จนเกินไป และสามารถช่วยแบ่งเบาภาระของครอบครัว สังคม และประเทศชาติได้ในที่สุด