

## บทที่ 4

### สรุปและเสนอแนะ (Conclusion and Recommendation)

- จากผลการวิจัยครั้งนี้ จะเห็นได้ว่าการผสมผสานความรู้ทางภูมิปัญญาท้องถิ่น (การนวดไทย ยาหม่องน้ำ ลูกประคบสมุนไพร) และการแพทย์แผนไทย (ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาการปวดหลัง การดูแลตนเองเบื้องต้นเมื่อเกิดอาการปวดหลัง การออกกำลังกายแบบจำเพาะ) สามารถฝึกฝนให้กลุ่มแรงงานสิ่งทอดูแลอาการปวดหลังให้กับตนเองได้
- จากผลการวิจัยครั้งนี้ จะเห็นได้ว่าผลของการมีขั้นตอนของการกระตุ้นแตกต่างจากการไม่มีขั้นตอนของการกระตุ้นในการผสมผสานภูมิปัญญาท้องถิ่นและความรู้ทางการแพทย์แผนปัจจุบัน(การออกกำลังกายจำเพาะ) ในการรักษาโรคปวดหลัง ในกลุ่มแรงงานเหวอน จังหวัดขอนแก่น ซึ่งพบว่าในกลุ่มที่มีขั้นตอนของการกระตุ้นมีอาการดีขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่มีขั้นตอนของการกระตุ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในทุกตัวชี้วัด เพราะฉะนั้นจึงอาจสรุปได้ว่าการกระตุ้นเป็นกระบวนการที่สำคัญอย่างยิ่งในการก่อให้เกิดประสิทธิผลและยังขึ้นต่อการดูแลอาการปวดหลัง
- เทคโนโลยีขั้นนี้ {การผสมผสานภูมิปัญญาท้องถิ่นและความรู้ทางการแพทย์แผนปัจจุบัน(การออกกำลังกายจำเพาะ) ในการรักษาโรคปวดหลัง} เป็นเทคโนโลยีที่ง่าย ไม่ต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญ แต่ได้ผลเป็นอย่างดี จึงควรได้รับการเผยแพร่ไปสู่กลุ่มเป้าหมายอื่นๆ เช่น โรงงานทอผ้า โรงงานตัดเย็บ โรงงานผลิตเครื่องกลการเกษตร หรือชาวนา เพื่อให้พวกเขามีความสามารถในการจัดการกับปัญหาปวดหลังของชาวบ้านได้อย่างถูกต้องและยั่งยืนต่อไปได้
- นอกจากนี้ คณะผู้วิจัยยังมีความเห็นว่าควรจะถ่ายทอดเทคโนโลยีนี้สู่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในระดับปฐมภูมิเพื่อให้พวกเขาสามารถดูแลอาการปวดหลังของชาวบ้านได้อย่างได้ผลและมีประสิทธิภาพ ตั้งแต่ต้น อาการปวดหลังของชาวบ้านจะได้ไม่ลุกลามมากจนต้องได้รับการรักษาด้วยการผ่าตัด หรือต้องรับประทานยาไปตลอดชีวิต

- นอกจากนี้ คณะผู้วิจัยยังมีความเห็นว่าควรจะทำโครงการผสมผสานความรู้ทางภูมิปัญญาท้องถิ่น และการแพทย์แผนปัจจุบันในการดูแล้วยแรงงานสิ่งทอที่มีอาการปวดคอ ปวดไหล่ เนื่องจาก อาการปวดคอ ปวดไหล่ เป็นปัญหาอันดับที่สองรองมาจากปัญหาปวดหลังส่วนล่างในแรงงาน สิ่งทอ