

## บรรณานุกรม



1. อนงค์ หาญสกุล ปัญหาสุขภาพจากการทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมทอผ้าไหมพรมจังหวัดชัยภูมิ [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานาฏยสิ่งแวดลอม] ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น 2546.
2. จตุพร เลิศฤทธิ์ การประเมินความเสี่ยงต่อความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อในคนงานโรงงานทอผ้า อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานาฏยสิ่งแวดลอม] ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น 2550.
3. อรรวรรณ แซ่ตัน จิราพร เขียวอยู่ ชุติ โจนส์ คุษฎี आयुวัฒน์ ความผิดปกติของโครงร่างและกล้ามเนื้อในแรงงานก่อสร้างย้ายถิ่นชั่วคราวจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ศรีนครินทร์เวชสาร 2550; (22)2: 165-173.
4. ณรงค์ เบ็ญสะอาด พิษญา ตันติเศรษฐี สิทธิโชค อนันตเสรี สภาพการทำงานและความชุกของกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อและกระดูกในผู้ประกอบวิชาชีพกรีดยางพารา: กรณีศึกษา ตำบลนาเกลือ อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง สงขลานครินทร์เวชสาร 2547; 22(2): 101-110.
5. อมรพันธุ์ ธาณิรัตน์ วงจันทร์ เพชรพิเชฐเขียร นिया สออารีย์ ความปวดและการจัดการความปวดของผู้ป่วยที่มีความปวดเรื้อรังจากความผิดปกติในระบบกระดูกและกล้ามเนื้อที่ไม่ใช่มะเร็ง.สงขลานครินทร์เวชสาร 2551; 26(1): 25-36.
6. อารมณ ขุนภาณี และคณะ ระบาดวิทยาโรคปวดข้อ ปวดเมื่อยในชุมชนพล.ม.2 รอ. เวชสารทหารบก 2550; 60: 75-90.
7. กองบรรณาธิการจดหมายข่าว คนไทยจ่ายค่านำเข้าจากประเทศพัฒนา จดหมายข่าว “คั่นคิด” รายเดือน 2550; 5: 8-9.
8. สุวาริ เทพดารา พันธุ์เกียรติ ไวยากรณ์วิลาส ประภาพร ธาณี และคณะ การพัฒนารูปแบบการลดไข้ยาในผู้ป่วยระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ ที่ศูนย์สุขภาพชุมชนหนองแก จ. อุบลราชธานี วารสารกายภาพบำบัด 2549; 28 (1): 1-10.
9. สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม: Thailand textile institute 2548.

10. สมาคมอุตสาหกรรมจังหวัด The federation of Thai industries, provincial chapter. อุตสาหกรรม:  
อุตสาหกรรมทั่วไป. [cited 2009 September 1]. Available from:  
<http://www.ftiprovince.or.th/province/province.aspx?id=6&data=3>
11. Hoogendoorn WE, Bongers PM, de Vet HCW, Ariens GAM, van Mechelen W, Bouter LM. High physical work load and low job satisfaction increase the risk of sickness absence due to low back pain: results of a prospective cohort study. *Occup Environ Med* 2002; 59: 323-328.
12. Frymoyer JW, Cats-Baril W. Predictors of low back pain disability. *Clin Orthop*. 1987; 221: 89-98.
13. Althoff I, Brinckman P, Frobin W, Sandovet J, Burton K. An improved method of stature measurement for quantitative determination of spinal loading. *Spine* 1992; 17: 682-693.
14. McGill SM, van Wijk MJ, Axler CT, Gletsu M. Studies of spinal shrinkage to evaluate low-back loading in the workplace. *Ergonomics* 1996; 39: 92-102.
15. van Dieen JH, Creemers M, Draisma I, Toussaint HM, Kingma I. Repetitive lifting and spinal shrinkage, effects of age and lifting technique. *Clin. Biomech*. 1994; 9: 367-374.
16. Koeller W, Muhlhaus S, Meier W, Hartmann F. Biomechanical properties of human intervertebral discs subjected to axial dynamic compression: influence of age and degeneration. *J. Biomech*. 1986; 19: 807-816.
17. van Baar ME, Dekker J, Oostendorp RA, *et al*. The effectiveness of exercise therapy in patients with osteoarthritis of the hip or knee: a randomized clinical trial. *J Rheumatol*. 1998; 25: 2432-2439.
18. อนงค์ หาญสกุล ปัญหาสุขภาพจากการทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมทอผ้าไหมพรหมจังหวัดชัยภูมิ [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานามัยสิ่งแวดล้อม] ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น 2546.

19. จตุพร เลิศฤทธิ์ การประเมินความเสี่ยงต่อความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อในคนงาน โรงงานทอผ้า อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานามัยสิ่งแวดล้อม] ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น 2550.
20. เพชรรัตน์ แก้วดวงดี รุ่งทิพย์ พันธเมธากุล ความชุกของภาวะความผิดปกติของระบบกล้ามเนื้อและกระดูกในกลุ่มแรงงานแหวน วารสารเทคนิคการแพทย์และกายภาพบำบัด 2553; 22(3): 292-301.
21. Niemisto L, Lahtinen-Suopanki T, Rissanen P, Lindgren KA, Sarna S, Hurri H. A randomized trial of combined manipulation, stabilizing exercises, and physician consultation compared to physician consultation alone for chronic low back pain. *Spine* 2003, 28: 2185-2191.
22. Koumantakis GA, Watson PJ, Oldham JA. Trunk muscle stabilization training plus general exercise versus general exercise only: randomized controlled trial of patients with recurrent low back pain. *Phys Ther* 2005; 85: 209-225.
23. Hides JA, Stokes MJ, Saide M, Jull GA, Cooper DH. Evidence of lumbar multifidus wasting ipsilateral to symptoms in patients with acute/subacute low back pain. *Spine* 1994; 19: 165-172.
24. Webster B, Snook S. The cost of 1989 workers compensation low back pain claims. *Spine* 1994; 19: 1111-1116.
25. Webb R, Brammah T, Lunt M, Urwin M, Allison T, Symmons D. Prevalence and predictors of intense, chronic, and disabling neck and back pain in UK general population. *Spine* 2003; 28: 1195-1202.
26. วนิตา ตรีปัญญา รุ่งทิพย์ พันธเมธากุล สุกัลยา อมตฉายา ความชุกของโรคทางระบบกล้ามเนื้อและกระดูกของผู้ป่วยที่มารับการรักษาที่คลินิกกายภาพบำบัด สถาบันบริการสุขภาพเทคนิคการแพทย์และกายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น วารสารเทคนิคการแพทย์และกายภาพบำบัด 2550; 19: 153-159.
27. Sharma L. Epidemiology of osteoarthritis. In: Moskowitz RW, Howell D, Altman R, Buckwalter J, Goldberg V, Osteoarthritis. New York. WB Saunders Company; 2001

28. รุ่งทิพย์ พันธุมธากุล ทำอย่างไรจึงจะห่างไกลจากปวดหลัง วารสารศูนย์บริการวิชาการ ปีที่ 15 ฉบับที่ 1-2 ประจำเดือนมกราคม - มิถุนายน 2550
29. รุ่งทิพย์ พันธุมธากุล ควรทำอย่างไร เมื่อท่านเกิดอาการปวดหลัง วารสารศูนย์บริการวิชาการ ปีที่ 16 ฉบับที่ 2 ประจำเดือนเมษายน - มิถุนายน 2551
30. นฤมล สติลาวัฒน์ วิชัย อึ้งพินิจพงศ์ อภิวัฒน์ มนินนากร ผลของการนวดไทยต่อความอดทนต่อการล้าของกล้ามเนื้อหลังในผู้ป่วยโรคปวดหลังส่วนล่างเรื้อรัง วารสารเทคนิคการแพทย์และกายภาพบำบัด 2544; 13(1): 13-19.
31. พรณี ปิงสุวรรณ ทกมล กมลรัตน์ วันทนา ศิริธราธิวัฒน์ ปรีดา อารยาวิชานนท์ อรวรรณ แซ่ตัน การเปรียบเทียบผลของความร้อนระหว่างแผ่นประคบร้อนและลูกประคบสมุนไพรต่อการบรรเทาปวดและการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา วารสารเทคนิคการแพทย์และกายภาพบำบัด 2552; 21: 74-82.
32. วิธีการทำยาหม่องน้ำ. [revise 2011 Feb 14; cited 2011 Feb 14]. Available from:  
<http://www.suanpoeanporpeang.com/simple/?t448.html>.
33. McKenzie RA. The lumbar spine mechanical diagnosis and therapy. New Zealand: Spinal Publication 1985: 49-80.
34. William PC. Low back and neck pain: cause and conservative treatment. Springfield: Charles C Thomas 1974: 625-629.
35. Rainville J, Hartigan C, Martinez E, et al. Exercise as a treatment for chronic low back pain. Spine J 2004; 4(1): 106-115.

ภาคผนวก





ภาคผนวกที่ 2 แบบสอบถามคุณภาพโรแลนด์ – มอร์ริส ฉบับภาษาไทยสำหรับประเมินอาการปวดหลัง  
(Roland-Morris Disability Questionnaire)

แบบสอบถามคุณภาพโรแลนด์ – มอร์ริส ฉบับภาษาไทย  
สำหรับประเมินอาการปวดหลัง

เมื่อท่านมีอาการปวดหลัง ท่านอาจจะทำกิจกรรมประจำวันบางอย่างยากลำบากกว่าปกติ แบบสอบถามต่อไปนี้เป็นสิ่งที่อาจเกิดขึ้นกับผู้ที่มึปัญหาปวดหลัง เมื่อท่านอ่านแบบสอบถามท่านอาจพบว่าบางข้อตรงกับอาการในวันนี้ของท่าน เมื่อท่านอ่านแล้วพบว่ามีข้อที่ตรงกับอาการของท่านให้ท่านกาเครื่องหมายถูก ( ✓ ) หน้าข้อที่ตรงกับอาการของท่าน ถ้าข้อใดไม่ตรงกับอาการของท่านให้เว้นว่างไว้แล้วตอบข้อถัดไป

ขออ่าวให้กาเครื่องหมาย ( □ ) เฉพาะข้อที่ตรงกับอาการของท่านในวันนี้เท่านั้น

- 1. ฉันต้องพักอยู่บ้านเป็นส่วนใหญ่เพราะอาการปวดหลัง
- 2. ฉันต้องเปลี่ยนท่าทางบ่อยๆเพื่อช่วยให้อาการปวดหลังดีขึ้น
- 3. ฉันเดินช้าลงกว่าปกติเพราะอาการปวดหลัง
- 4. อาการปวดหลังทำให้ฉันไม่สามารถทำงานภายในบ้านหรือรอบๆบ้านได้
- 5. อาการปวดหลังทำให้ฉันต้องจับราวบันไดขณะขึ้นบันได
- 6. อาการปวดหลังทำให้ฉันต้องนอนพักบ่อยกว่าปกติ
- 7. อาการปวดหลังทำให้ฉันต้องยึดจับบางสิ่งบางอย่างเพื่อลุกขึ้นจากเก้าอี้พักผ่อน
- 8. อาการปวดหลังทำให้ฉันต้องให้คนอื่นช่วยทำบางสิ่งบางอย่างแทนฉัน
- 9. ฉันใส่เสื้อผ้าวางตัวช้ากว่าปกติเพราะอาการปวดหลัง
- 10. ฉันยืนได้เพียงระยะเวลาสั้นๆเพราะอาการปวดหลัง
- 11. อาการปวดหลังทำให้ฉันต้องพยายามหลีกเลี่ยงการก้มหลัง
- 12. ฉันลุกจากเก้าอี้ได้ยากเพราะอาการปวดหลัง
- 13. ฉันมีอาการปวดหลังเกือบตลอดเวลา
- 14. ขณะนอนบนเตียงฉันพลิกตัวได้ลำบากเพราะอาการปวดหลัง
- 15. ฉันไม่ค่อยเจริญอาหารเพราะอาการปวดหลัง
- 16. ฉันใส่รองเท้าหรือถุงเท้าได้ลำบากเพราะอาการปวดหลัง
- 17. ฉันเดินได้เพียงระยะทางสั้นๆเพราะอาการปวดหลัง
- 18. ฉันนอนไม่ค่อยหลับเพราะอาการปวดหลัง

- 19. อาการปวดหลังทำให้ฉันต้องให้คนอื่นช่วยใส่เสื้อผ้าหรือแต่งตัว
- 20. ฉันต้องนั่งพักเกือบทั้งวันเพราะอาการปวดหลัง
- 21. ฉันต้องหลีกเลี่ยงการทำงานหนักภายในบ้านหรือรอบๆบ้านเพราะอาการปวดหลัง
- 22. อาการปวดหลังทำให้ฉันหงุดหงิดอารมณ์เสียกับคนอื่น ๆ มากกว่าปกติ
- 23. อาการปวดหลังทำให้ฉันขึ้นบันไดช้ากว่าปกติ
- 24. ฉันต้องนอนพักบนเตียงเป็นส่วนใหญ่เพราะอาการปวดหลัง

คะแนนที่ได้.....

ภาคผนวกที่ 3 แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม โครงการวิจัยการผสมผสานความรู้ทางภูมิปัญญาท้องถิ่นและการแพทย์แผนปัจจุบัน (การออกกำลังกายอย่างจำเพาะ) ในการดูแล้วยแรงงานสิ่งทอที่มีอาการปวดหลัง

แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรมโครงการวิจัยการผสมผสานความรู้ทางภูมิปัญญาท้องถิ่นและการแพทย์แผนปัจจุบัน (การออกกำลังกายอย่างจำเพาะ) ในการดูแล้วยแรงงานสิ่งทอที่มีอาการปวดหลัง: กรณีศึกษาในโรงงานแหวน จังหวัดขอนแก่น

คำอธิบาย แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 3 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 3 ตอน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

### ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย  ลงในช่อง  หน้าข้อความ

#### 1. เพศ

หญิง  ชาย

#### 2. อายุ

ต่ำกว่า 20 ปี  20-30 ปี  31-40 ปี  41-50 ปี  51 ปีขึ้นไป

#### 3. การศึกษา

ไม่ได้เรียน  ประถมศึกษา  
 มัธยมศึกษาตอนต้น  มัธยมศึกษาตอนปลาย  สูงกว่ามัธยมศึกษาตอนปลาย

**ตอนที่ 2** ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้ ต่อการเข้าร่วมโครงการ

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้

ของท่านเพียงระดับเดียว

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำความรู้ไปใช้				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	5	4	3	2	1
<b>ด้านความรู้ความเข้าใจ</b>					
1. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องปวดหลัง และภูมิปัญญาท้องถิ่นก่อนการอบรม					
2. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องปวดหลัง และภูมิปัญญาท้องถิ่นหลังการอบรม					
3. สามารถอธิบายรายละเอียด บอก ประโยชน์ และบอกข้อดีได้					
<b>ด้านการนำความรู้ไปใช้</b>					
1. รู้วิธีการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องและสามารถ นำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้					
2. สามารถให้คำปรึกษาแก่เพื่อนร่วมงาน ได้					

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำความรู้ไปใช้				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	5	4	3	2	1
<b>ด้านวิทยากร</b>					
1. วิทยากรสามารถอธิบายเนื้อหาได้อย่างชัดเจนและครบถ้วน สามารถตอบข้อซักถามในการฝึกอบรมได้					
<b>ด้านสถานที่ / ระยะเวลา</b>					
1. สถานที่มีความเหมาะสม					
2. ความพร้อมของอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์					
3. ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม					

**ตอนที่ 3** หลังจากเสร็จสิ้นโครงการ ท่านต้องการเพิ่มเติมในส่วนใดอีกหรือไม่

- ต้องการให้คณะผู้วิจัยจัดทำโครงการอื่นๆ ที่มีประโยชน์กับแรงงานที่มีอาการปวดหลังอีก เช่น
  - ปวดคอ     ปวดไหล่     ปวดเข่า     อื่นๆ (โปรดระบุ)
 .....S..
- ต้องการให้คณะผู้วิจัยเข้ามาเยี่ยมชมหรือตรวจสอบเป็นระยะๆ
- ต้องการให้คณะผู้วิจัยเข้ามามีส่วนกระตุ้นในการจัดตั้งกลุ่ม/ชมรมเกี่ยวกับการดูแลอาการปวดหลังภายในโรงงาน
- อื่น.....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม



#### ภาคผนวกที่ 4 แบบคำชี้แจงอาสาสมัครในการเข้าร่วมโครงการวิจัย

##### แบบคำชี้แจงอาสาสมัคร

**ชื่อโครงการวิจัย:** การผสมผสานความรู้ทางภูมิปัญญาท้องถิ่นและการแพทย์แผนปัจจุบัน (การออกกำลังกายอย่างจำเพาะ) ในการดูแลวัยแรงงานสิ่งทอที่มีอาการปวดหลัง: กรณีศึกษาในโรงงานแหวนจังหวัดขอนแก่น.

**หัวหน้าโครงการวิจัย:** รองศาสตราจารย์ ดร. รุ่งทิพย์ พันธุมเมธากุล สายวิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

##### ผู้ร่วมโครงการวิจัย:

รศ.ดร. วิชัย อึ้งพินิจพงศ์ สายวิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ผศ.ดร. พรณี ปิงสุวรรณ สายวิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ผศ.ดร. ภาณี ฤทธิ์มาก ภาควิชาอนามัยและสิ่งแวดล้อม คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

##### บทนำ

ปัญหาความผิดปกติของระบบกล้ามเนื้อและกระดูก โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาปวดหลัง เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยมากในกลุ่มประชากรทั่วโลก และนับวันจำนวนผู้ป่วยก็จะมีมากขึ้นเรื่อยๆ ในประเทศไทยนั้น ตัวเลขของผู้ป่วยที่มีอาการปวดข้อมีค่อนข้างสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศ ไทยซึ่งมีประชากรมากเป็นอันดับหนึ่งของประเทศ

อาการปวดหลังมักเกิดในอาชีพที่ต้องอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานๆ (sustained posture) หรือท่าก้มๆ เงยๆ การเดิน และ/ หรือการยืนนานๆ อาชีพแรงงานสิ่งทอ (แหวน) เป็นอาชีพที่ต้องอยู่ในท่าก้มๆ เงยๆ หรือนั่ง หรือยืน เป็นเวลานานๆ ซึ่งท่าทางเหล่านี้สามารถก่อให้เกิดอาการปวดหลังได้จึงจำเป็นต้องหาแนวทางแก้ไขเพื่อส่งเสริมให้พวกเขามีสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น

การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น การใช้สมุนไพรพื้นบ้าน การใช้ลูกประคบ ว่านสมุนไพร การใช้ยาหม่องสมุนไพร การนวดแผนไทย และการตัดตัว เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นการรักษาเพื่อบรรเทาอาการปวดตามกล้ามเนื้อและข้อต่อชั้นพื้นฐานซึ่งเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีประโยชน์และให้คุณค่าอย่างมหาศาลทีเดียว

อย่างไรก็ตาม ปัญหาที่สำคัญอย่างหนึ่งของอาการปวดหลังคือ ความอ่อนแอของกล้ามเนื้อรอบลำตัว และการขาดความรู้ความเข้าใจในโรคปวดหลัง ดังนั้นถ้าต้องการให้อาการปวดหลังดีขึ้นอย่างมากหรือหายไปที่สุด ผู้ป่วยจำเป็นต้องทราบข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเสริมสร้างกำลังของกล้ามเนื้อรอบๆ ลำตัว รวมทั้งความรู้ ความเข้าใจ และข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องด้วย (การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ) ซึ่งข้อมูลเหล่านี้ควรได้รับจากผู้เชี่ยวชาญ

เมื่อได้มีการผสมผสานความรู้ในเรื่องของภูมิปัญญาท้องถิ่น และความรู้ทางการแพทย์แผนปัจจุบัน (การออกกำลังกายแบบจำเพาะ และความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคปวดหลัง) เข้าด้วยกันแล้ว สิ่งนี้จะส่งผลทำให้ประชากรวัยแรงงานสิ่งทอ (แหวน) ทั้งที่มีอาการปวดหลัง และไม่มีอาการปวดหลัง สามารถดูแลอาการของตนเอง ได้ดี ส่งผลทำให้ประชากรวัยแรงงานสิ่งทอ (แหวน) กลายเป็นผู้สูงอายุที่มีความต้องการในการพึ่งพิงคนรอบข้างน้อยลงในอนาคต

ดังนั้นคณะผู้วิจัยเล็งเห็นถึงประโยชน์และคุณค่าของการผสมผสานความรู้ของภูมิปัญญาท้องถิ่น และการแพทย์แผนปัจจุบัน (ในเรื่องการดูแลตนเอง ความเข้าใจในโรคที่เป็น และการบริหารร่างกายอย่างจำเพาะ) อย่างเป็นองค์รวม เพื่อแก้ปัญหของอาการปวดหลังในกลุ่มแรงงานสิ่งทอ (แหวน) จังหวัดขอนแก่น โดยเน้นวิธีการป้องกัน สร้างเสริมสุขภาพ รักษาและฟื้นฟูให้กับกลุ่มแรงงานที่มีอาการปวดหลัง โดยใช้หลักการรักษาด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นร่วมกับการให้ความรู้ทางการแพทย์แผนปัจจุบัน (การออกกำลังกายแบบจำเพาะ และความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคปวดหลัง) เพื่อส่งเสริมให้วัยแรงงานสิ่งทอ (แหวน) ให้เห็นคุณค่าของการผสมผสานภูมิปัญญาท้องถิ่นและการแพทย์แผนปัจจุบันในการช่วยเหลือตนเองเมื่อเกิดอาการปวดหลัง ซึ่งจะช่วยลดการเป็นภาระของครอบครัวและคนรอบข้างได้ ซึ่งจะส่งผลทำให้สังคมไทยมีความเข้มแข็งเพิ่มขึ้นตามมาในอนาคต ตรงตามนโยบายของรัฐบาลไทยเกี่ยวกับเรื่องของปฏิบัติการไทยเข้มแข็ง

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาถึงผลของภูมิปัญญาท้องถิ่นในการรักษาโรคปวดหลังอย่างเป็นระบบ และเพื่อศึกษาถึงผลของการผสมผสานภูมิปัญญาท้องถิ่นและความรู้ทางการแพทย์แผนปัจจุบัน (การออกกำลังกายแบบจำเพาะ ความรู้ในการดูแลตนเองและความรู้เกี่ยวกับโรคปวดหลัง) ในการรักษาโรคปวดหลัง

## การเข้าร่วมโครงการวิจัยของท่านเป็นไปได้ด้วยความสมัครใจ

ในการเข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้ ท่านจะมีอิสระในการตัดสินใจเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้ก็ได้

### ขั้นตอนการปฏิบัติตัวหากท่านเข้าร่วมโครงการวิจัย

เมื่อท่านตกลงที่จะเข้าร่วมงานวิจัยนี้ จะมีขั้นตอนในการปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับท่านอยู่ 2 ขั้นตอน

**ขั้นตอนที่ 1** สํารวจชุมชนที่คนงานของโรงงานสิ่งทอ (แหอวน) อาศัยอยู่เพื่อดูว่าชุมชนดังกล่าวมีภูมิปัญญาท้องถิ่นอะไรบ้างที่จะนำมาใช้เพื่อการแก้ไขอาการปวดหลัง และรวบรวมออกมาอย่างเป็นระบบ โดยการจัดทำเป็นเอกสาร ใช้เวลาประมาณ 2 เดือน

**ขั้นตอนที่ 2** ประชุมกำหนดมาตรการในการแก้ปัญหาระหว่างแกนนำของโรงงาน และคณะผู้วิจัย และดำเนินการตามแผนที่ตกลงร่วมกัน โดยขั้นตอนนี้จะมีการดำเนินงานของคณะผู้วิจัยในการแบ่งกลุ่มอาสาสมัคร และอาสาสมัครจะเข้าร่วมกิจกรรม 2 กิจกรรมดังต่อไปนี้

**กิจกรรมที่ 1** แบ่งคนงานทั้งหมดออกเป็น 2 กลุ่มด้วยกันคือกลุ่มที่ 1 คือกลุ่มที่ไม่มีอาการปวดหลัง, และกลุ่มที่ 2 คือกลุ่มที่มีอาการปวดหลัง โดยกลุ่มที่ไม่มีอาการปวดหลังเลยจะได้รับความรู้เรื่องของการฝึกครั้งแรกเท่านั้น จากนั้นจะถูกประเมินซ้ำอีกครั้งในอีก 4 เดือนต่อมา

**กิจกรรมที่ 2** แรงงานที่มีอาการปวดหลัง 134 คนจะทำการจับฉลากเพื่อแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 67 คน โดยกลุ่มปวดหลังที่ 1 จะได้รับความรู้และการฝึกเกี่ยวกับโปรแกรมการดูแลตนเองโดยใช้ภูมิปัญญาไทย และกลุ่มปวดหลังที่ 2 จะได้รับความรู้และการฝึกเกี่ยวกับโปรแกรมการดูแลตนเองแบบผสมผสานระหว่างภูมิปัญญาท้องถิ่นและการแพทย์แผนปัจจุบัน (การออกกำลังกายแบบจำเพาะ และความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคปวดหลัง) โดยทั้ง 2 กลุ่มจะได้รับการฝึกในเดือนที่ 1 และกระตุ้นการฝึกซ้ำทุกๆ เดือนจนครบ 4 เดือน และทำการประเมินซ้ำอีกครั้ง ใช้เวลา 4 เดือน

### ประโยชน์ที่อาสาสมัครจะได้รับ

ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้จะเป็นข้อมูลเบื้องต้นให้ท่านได้ใช้ในการพิจารณาว่า ถ้าต้องการทำงานหรือกิจกรรมในท่าทางที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดอาการปวดหลังและหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนั้นๆ ได้ และ

ในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ท่านจะไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ และท่านจะได้รับความรู้ความเข้าใจ ในการดูแลตนเองให้ปราศจากอาการปวดหลังจากการทำงาน

### **การรักษาความลับ**

ในระหว่างเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้อมูลส่วนตัวและข้อมูลอื่น ๆ ทั้งหมดของท่าน ทางคณะผู้วิจัยจะเก็บรักษาไว้เป็นความลับและทางคณะผู้วิจัยจะใช้รหัสประจำตัวแทนชื่อและนามสกุลของท่าน ซึ่งจะมีเฉพาะคณะผู้วิจัยเท่านั้นที่เข้าใจและทราบ หากงานวิจัยนี้ได้รับการตีพิมพ์ผลการวิจัยในวารสารทางการแพทย์ ทางคณะผู้วิจัยจะไม่ระบุชื่อสกุลหรือเผยแพร่ภาพของท่านไม่ว่ากรณีใด ๆ แต่ถ้าหากทางคณะผู้วิจัยมีความจำเป็นที่จะเผยแพร่ภาพของท่าน (ภาพในขณะร่วมการวิจัย) ทางคณะผู้วิจัยจะขออนุญาตและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการถ่ายภาพก่อนทำการถ่ายภาพและนำภาพที่จะนำไปเผยแพร่มาให้ท่านได้พิจารณา ก่อนทุกครั้ง หากว่าท่านพิจารณาแล้วและไม่ขัดข้องคณะผู้วิจัยจะขอให้ท่านให้คำยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษร ก่อนการเผยแพร่

### **ผู้รับผิดชอบโครงการวิจัยที่ติดต่อได้สะดวก**

หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยใดๆ เกี่ยวกับการวิจัย กรุณาติดต่อรองศาสตราจารย์ ดร. รุ่งทิพย์ พันธุมเมธากุล ได้ที่คณะเทคนิคการแพทย์ สาขาวิชากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยขอนแก่น 40002 โทรศัพท์ 083-4196186

### **แหล่งให้ข้อมูลหากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสิทธิอาสาสมัคร**

หากท่านมีข้อร้องเรียนเกี่ยวกับงานวิจัยนี้ ท่านสามารถติดต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่นได้โดยตรงที่ สำนักงานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ชั้น 17 อาคารสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี (ตึก สว.1 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น) หรือสามารถติดต่อประสานงานได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ภายในคือ 6-6616 และ 6-6617 หรือหมายเลขภายนอกคือ 043-366616 และ 043-366617 โทรสาร 043-366617

## ภาคผนวกที่ 5 แบบยินยอมอาสาสมัครในการเข้าร่วมโครงการวิจัย

### แบบยินยอมอาสาสมัคร

ข้าพเจ้า ( นาย,นาง,นางสาว ).....นามสกุล.....อายุ.....ปี

บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....

ได้รับฟังคำอธิบายจาก.....เกี่ยวกับการ  
เป็นอาสาสมัครในโครงการวิจัย เรื่อง การผสมผสานความรู้ทางภูมิปัญญาท้องถิ่นและการแพทย์แผนปัจจุบัน (การออกกำลัง  
กายจำเพาะ) ในการดูแลวัยแรงงานสิ่งทอที่มีอาการปวดหลัง: กรณีศึกษาในโรงงานแหวน จังหวัดขอนแก่น

ได้รับทราบถึงรายละเอียดของโครงการวิจัยเกี่ยวกับ

- วัตถุประสงค์และระยะเวลาที่ทำการวิจัย
- ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติตัวที่ข้าพเจ้าต้องปฏิบัติ
- ผลประโยชน์ที่ข้าพเจ้าจะได้รับ
- ผลข้างเคียงหรืออันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมโครงการ

และข้าพเจ้าสามารถถอนตัวจากการศึกษานี้เมื่อใดก็ได้ถ้าข้าพเจ้าปรารถนา โดยไม่เสียสิทธิใดๆ ในการรับการรักษาพยาบาลที่จะ  
เกิดขึ้นตามมาในโอกาสต่อไปทั้งในปัจจุบันและอนาคต ณ สถานพยาบาลแห่งนี้หรือสถานพยาบาลอื่น และหากเกิดมีอาการข้างเคียงขึ้น  
ข้าพเจ้าจะรายงานให้แพทย์หรือเจ้าหน้าที่ที่กำลังปฏิบัติงานอยู่ในขณะนั้นทราบทันที

ข้าพเจ้าได้อ่านและเข้าใจคำอธิบายข้างต้นแล้ว จึงได้ลงนามยินยอมเป็นอาสาสมัครของโครงการวิจัยดังกล่าว

ลายมือชื่ออาสาสมัคร.....

(.....)

ลายมือชื่อผู้ให้ข้อมูล.....

(.....)

พยาน.....(ไม่ใช่ผู้อธิบาย)

(.....)

หมายเหตุ: 1) ในกรณีที่อาสาสมัครเป็นเด็กโตแต่อายุไม่ถึง 18 ปี สามารถตัดสินใจได้เอง ให้ลงลายมือชื่อทั้งอาสาสมัคร (เด็ก)

ข้าพเจ้าไม่สามารถอ่านหนังสือได้ แต่ผู้วิจัยได้อ่านข้อความในแบบยินยอมนี้ให้แก่ข้าพเจ้าฟังจนเข้าใจดี

ข้าพเจ้าจึงประทับตราลายนิ้วมือขวาของข้าพเจ้าในแบบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลายมือชื่อผู้อธิบาย.....

(.....)

พยาน..... (ไม่ใช่ผู้อธิบาย)

## รูปภาพกิจกรรม



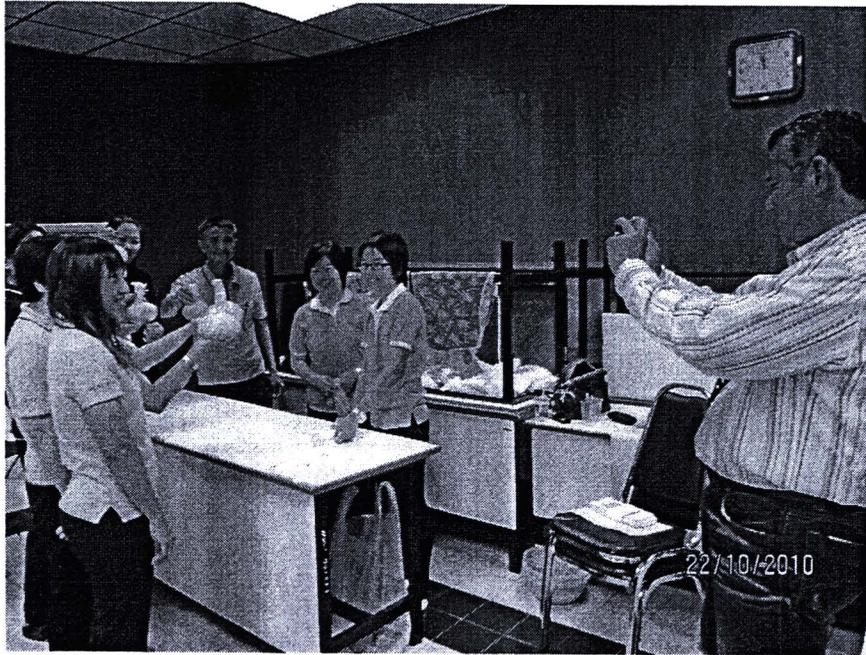
รูปที่ 1 การจัดเสวนาระหว่างแกนนำ ผู้รู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น และคณะผู้วิจัย

เมื่อวันที่ 23 กรกฎาคม พ.ศ. 2553



รูปที่ 2 การจัดอบรมการนวดไทยให้กับกลุ่มแรงงานที่มีอาการปวดหลัง

เมื่อวันที่ 20 สิงหาคม พ.ศ. 2553



รูปที่ 3 การฝึกทำตุ๊กประคบสมุนไพรเมื่อวันที่ 22 ตุลาคม พ.ศ. 2553



รูปที่ 4 การฝึกฝนการนวดไทยพร้อมการใช้ตุ๊กประคบสมุนไพร

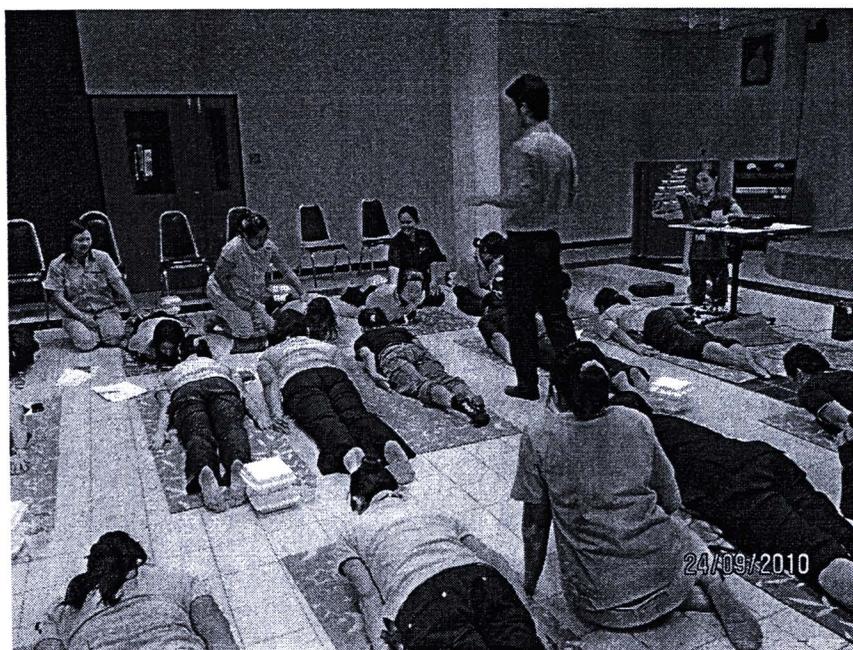
เมื่อวันที่ 24 กันยายน พ.ศ. 2553



รูปที่ 5 การฝึกทำยาหม่องนำให้กับกลุ่มแรงงาน เมื่อวันที่ 22 ตุลาคม พ.ศ. 2553



รูปที่ 6 การเข้ารับฟังความรู้เกี่ยวกับอาการปวดหลัง และการดูแลตนเองเบื้องต้น เมื่อวันที่ 20 สิงหาคม พ.ศ. 2553



รูปที่ 7 การฝึกการดูแลตนเองเบื้องต้นเพื่อป้องกันและ  
บรรเทาอาการปวดหลังระยะเฉียบพลัน เมื่อวันที่ 24 กันยายน พ.ศ. 2553

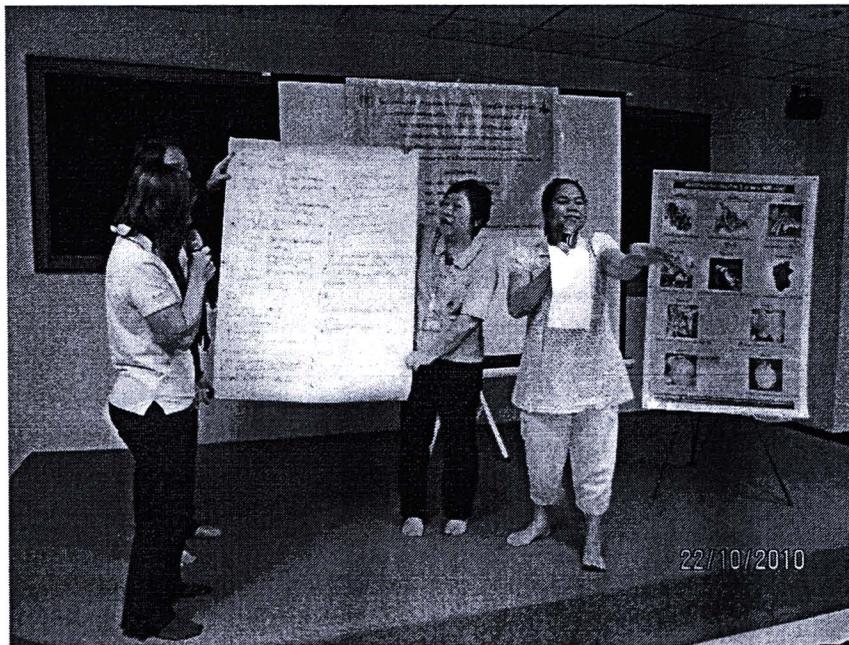


รูปที่ 8 การฝึกออกกำลังกายอย่างจำเพาะเพื่อป้องกันและ  
บรรเทาอาการปวดหลังระยะเรื้อรัง เมื่อวันที่ 24 กันยายน พ.ศ. 2553



รูปที่ 9 การจัดเสวนาแลกเปลี่ยนความรู้ในการฝึกอบรมระหว่างแรงงานด้วยกัน

เมื่อวันที่ 22 ตุลาคม พ.ศ. 2553



รูปที่ 10 การจัดเสวนาแลกเปลี่ยนความรู้ในการฝึกอบรมระหว่างแรงงานด้วยกัน

เมื่อวันที่ 22 ตุลาคม พ.ศ. 2553

ตัวอย่างการตอบแบบสอบถามแสดงความรู้สึกในการจัดโครงการวิจัย

การผสมผสานความรู้ทางภูมิปัญญาท้องถิ่นและการแพทย์แผนปัจจุบัน  
(การออกกำลังกายอย่างจำเพาะ) ในการดูแล้วยแรงงานสิ่งทอที่มีอาการปวดหลัง  
: กรณีศึกษาในโรงงานแหวน จังหวัดขอนแก่น.

ตอนที่ 3 หลังจากเสร็จสิ้นโครงการ ท่านต้องการเพิ่มเติมในส่วนใดอีกหรือไม่

- ต้องการให้คณะผู้วิจัยจัดทำโครงการอื่นๆ ที่มีประโยชน์กับแรงงานที่มีอาการปวดหลังอีก เช่น
  - ปวดคอ  ปวดไหล่  ปวดเข่า  อื่นๆ (โปรดระบุ).....s.
- ต้องการให้คณะผู้วิจัยเข้ามาเยี่ยมชมหรือตรวจสอบเป็นระยะๆ
- ต้องการให้คณะผู้วิจัยเข้ามามีส่วนกระตุ้นในการจัดตั้งกลุ่ม/ชมรมเกี่ยวกับการดูแลอาการปวดหลังภายในโรงงาน
- อื่น..... ให้ส่งเอกสาร 5 หน้า ๕๕ หน้า ความรู้ไปให้ ๒ โรงงาน และไปขอคนส่งเอกสารไปหา  
ในโรงงาน ๑ โรงงาน การไปหา ๒ โรงงาน ๒๐/๖/๑๖

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 3 หลังจากเสร็จสิ้นโครงการ ท่านต้องการเพิ่มเติมในส่วนใดอีกหรือไม่

- ต้องการให้คณะผู้วิจัยจัดทำโครงการอื่นๆ ที่มีประโยชน์กับแรงงานที่มีอาการปวดหลังอีก เช่น
  - ปวดคอ  ปวดไหล่  ปวดเข่า  อื่นๆ (โปรดระบุ).....s.
- ต้องการให้คณะผู้วิจัยเข้ามาเยี่ยมชมหรือตรวจสอบเป็นระยะๆ
- ต้องการให้คณะผู้วิจัยเข้ามามีส่วนกระตุ้นในการจัดตั้งกลุ่ม/ชมรมเกี่ยวกับการดูแลอาการปวดหลังภายในโรงงาน
- อื่น..... ให้ส่งเอกสาร ๑๖ หน้า ๑๖ หน้า (ส่งให้เจ้าหน้าที่ อบต. อื่นๆ)

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 3 หลังจากเสร็จสิ้นโครงการ ท่านต้องการเพิ่มเติมในส่วนใดอีกหรือไม่

- ต้องการให้คณะผู้วิจัยจัดทำโครงการอื่นๆ ที่มีประโยชน์กับแรงงานที่มีอาการปวดหลังอีก เช่น
  - ปวดคอ  ปวดไหล่  ปวดเข่า  อื่นๆ (โปรดระบุ).....s.
- ต้องการให้คณะผู้วิจัยเข้ามาเยี่ยมชมหรือตรวจสอบเป็นระยะๆ
- ต้องการให้คณะผู้วิจัยเข้ามามีส่วนกระตุ้นในการจัดตั้งกลุ่ม/ชมรมเกี่ยวกับการดูแลอาการปวดหลังภายในโรงงาน
- อื่น..... ที่คือว่าให้คณะผู้วิจัยไปจัดกิจกรรม แหม่คือคือ อบรมในจัดอบรม  
๒๒/๖/๑๖

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม



**ตอนที่ 3** หลังจากเสร็จสิ้นโครงการ ท่านต้องการเพิ่มเติมในส่วนใดอีกหรือไม่

- ต้องการให้คณะผู้วิจัยจัดทำโครงการอื่นๆ ที่มีประโยชน์กับแรงงานที่มีอาการปวดหลังอีก เช่น
  - ปวดคอ  ปวดไหล่  ปวดเข่า  อื่นๆ (โปรดระบุ) .....
- ต้องการให้คณะผู้วิจัยเข้ามาเยี่ยมชมหรือตรวจสอบเป็นระยะๆ
- ต้องการให้คณะผู้วิจัยเข้ามามีส่วนกระต้นในการจัดตั้งกลุ่ม/ชมรมเกี่ยวกับการดูแลอาการปวดหลังภายในโรงงาน
- อื่น ขอถามในระยะเวลาที่มากกว่านี้ .....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

**ตอนที่ 3** หลังจากเสร็จสิ้นโครงการ ท่านต้องการเพิ่มเติมในส่วนใดอีกหรือไม่

- ต้องการให้คณะผู้วิจัยจัดทำโครงการอื่นๆ ที่มีประโยชน์กับแรงงานที่มีอาการปวดหลังอีก เช่น
  - ปวดคอ  ปวดไหล่  ปวดเข่า  อื่นๆ (โปรดระบุ) .....
- ต้องการให้คณะผู้วิจัยเข้ามาเยี่ยมชมหรือตรวจสอบเป็นระยะๆ
- ต้องการให้คณะผู้วิจัยเข้ามามีส่วนกระต้นในการจัดตั้งกลุ่ม/ชมรมเกี่ยวกับการดูแลอาการปวดหลังภายในโรงงาน
- อื่น การจัดอบรมในเชิงป้องกัน เพราะได้ผลจริงได้ผล ๖๓.๘% .....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

**ตอนที่ 3** หลังจากเสร็จสิ้นโครงการ ท่านต้องการเพิ่มเติมในส่วนใดอีกหรือไม่

- ต้องการให้คณะผู้วิจัยจัดทำโครงการอื่นๆ ที่มีประโยชน์กับแรงงานที่มีอาการปวดหลังอีก เช่น
  - ปวดคอ  ปวดไหล่  ปวดเข่า  อื่นๆ (โปรดระบุ) .....
- ต้องการให้คณะผู้วิจัยเข้ามาเยี่ยมชมหรือตรวจสอบเป็นระยะๆ
- ต้องการให้คณะผู้วิจัยเข้ามามีส่วนกระต้นในการจัดตั้งกลุ่ม/ชมรมเกี่ยวกับการดูแลอาการปวดหลังภายในโรงงาน
- อื่น ขอถามถึงโรคกระดูกสันหลัง มีอุปกรณ์มาแจก มาลดภาระเรื่องปวดคอ  
ปวดข้อมือ ท่าทางการที่ดี ใ้ผล ทบทวนวิธีปฏิบัติ ๑๐๗.๑๑ .....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

