

อาการปวดหลังส่วนล่างเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในกลุ่มวัยแรงงานทั่วไป โดยเฉพาะในผู้ที่ประกอบอาชีพในโรงงานอุตสาหกรรม อาการปวดหลังสามารถทำให้ผู้ป่วยบางรายพิการได้ในที่สุด จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าแรงงานในโรงงานอุตสาหกรรมสิ่งทอรายงานว่ามีอาการปวดหลังอย่างน้อยครั้งหนึ่งในชีวิต นอกจากนี้ยังมีรายงานว่าอาการปวดหลังทำให้ต้องหยุดงานมากถึงร้อยละ 27.5 ซึ่งถือว่าเป็นอัตราที่ค่อนข้างสูงทีเดียว ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงสนใจในการผสมผสานความรู้ของภูมิปัญญาท้องถิ่นและการแพทย์แผนปัจจุบันเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาของอาการปวดหลังในกลุ่มแรงงานสิ่งทอ วัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เพื่อศึกษาถึงผลของภูมิปัญญาท้องถิ่นและความรู้ทางการแพทย์แผนปัจจุบัน (การออกกำลังกายอย่างจำเพาะ) ในการดูแลโรคปวดหลังและศึกษาถึงความแตกต่างของการมีและไม่มีขั้นตอนของการกระตุ้นในการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นและความรู้ทางการแพทย์แผนปัจจุบัน (การออกกำลังกายอย่างจำเพาะ) ในการดูแลโรคปวดหลัง ในกลุ่มแรงงานเหวอน จังหวัดขอนแก่น แรงงานเหวอนที่มีอาการปวดหลังจำนวน 122 คน ได้เข้าร่วมในการศึกษาค้นคว้านี้ โดยการสุ่มแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 61 คน กลุ่มที่ 1 ได้รับความรู้และฝึกฝนเพียงครั้งแรกเท่านั้น ส่วนกลุ่มที่ 2 ได้รับการกระตุ้นทุกเดือน ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ใช้ในการดูแลอาการปวดหลังได้แก่ นวดไทย ลูกประคบสมุนไพร และยาหม่องน้ำ ซึ่งใช้ร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบันซึ่งได้แก่ การออกกำลังกายแบบจำเพาะ ความรู้ในการดูแลอาการปวดหลัง กลุ่มที่ได้รับการกระตุ้นได้ถูกกระตุ้นทุกเดือนเป็นเวลา 4 เดือนโดยมีผู้เชี่ยวชาญคอยแนะนำ ในการศึกษาครั้งนี้มีตัวชี้วัดได้แก่ ระดับความรู้สึkpวด (visual analogue scale) แบบสอบถาม Roland-Morris Disability Questionnaire ความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวันประเมินโดยใช้ 6MWT และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลังและกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง (Sit & Reach Test) ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มที่ได้รับการกระตุ้นทุกเดือนมีอาการดีขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการกระตุ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทุกตัวชี้วัด (VAS, Roland-Morris Disability Questionnaire, 6MWT และ Sit & Reach Test) (p -value < 0.001 ทุกตัวชี้วัด) สรุปว่าได้รับการกระตุ้นอย่างสม่ำเสมอ สามารถแก้ไขอาการปวดหลังได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และเทคโนโลยีนี้น่าจะถูกนำไปถ่ายทอดสู่กลุ่มเป้าหมายอื่นๆ ที่มีลักษณะงานใกล้เคียงกัน เช่น โรงงานทอผ้า โรงงานตัดเย็บ โรงงานผลิตเครื่องกลการเกษตร หรือชาวนา รวมทั้งควรต้องถ่ายทอดเทคโนโลยีชิ้นนี้ให้แก่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อให้สามารถนำไปใช้สำหรับดูแลอาการปวดหลังของประชาชนได้ต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพ

Low back pain is one of the most common problems that could be found in an working age group, especially in industrial workers. It can make people who suffering from disable eventually in some cases. Previous studies have shown that most of workers in a textile industry experience low back pain once in their life. Additionally, low back pain can cause people feeling discomfort during their working period and deprive people from their work approximately 27.5% which is relatively high prevalence. Therefore, the current study focused on the use of an integration of local wisdom and modern medicine (specific exercise) in management of back pain in textile workers. The aims of the current study were to explore the effect of integration of local wisdom and modern medicine (specific exercise) in management of low back pain in a textile occupation, and to study whether having a process of stimulation would provide significantly different outcomes from not having a process of stimulation. One hundred and twenty two subjects were recruited to participate in the study. Sixty one subjects were randomized into a control group which not having a process of stimulation and other sixty one were in an intervention group which having a process of stimulation. The treatment of local wisdom was composed of Thai massage, herbal ball and water balm, whereas the treatment of modern medicine was composed of a specific exercise and knowledge of back education. The treatment group was stimulated monthly for four months by the expert. Outcome measurements in this study were a VAS (for pain score), Roland-Morris Disability Questionnaire, 6MWT, and Sit and Reach Test. The results revealed that, in the group having a process of stimulation, showed a statistically significant improvement of all outcome measurements than the control group (VAS, Roland-Morris Disability Questionnaire, 6MWT, Sit & Reach Test) (p -value < 0.001 in all outcomes). In conclusion, the integration of local wisdom and modern medicine (specific exercise) for management of low back pain is necessary to have a process of stimulation in order to achieve the significant outcomes.