

พฤติกรรมเสี่ยงต่ออาการปวดหลังของเกษตรกรชาวสวนลำไย ที่เข้ารับการรักษาทันทีโดยวิธีกายภาพบำบัดในโรงพยาบาลบ้านโฮ่ง จังหวัดลำพูน

สิริโชค ปะที วท.บ.*

สายหยุด มูลเพชร พย.บ., ประ.ด.**, พิศักดิ์ ชินชัย วท.บ., ประ.ด.***

* โรงพยาบาลบ้านโฮ่ง จ.ลำพูน,

** ภาควิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่,

*** คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

บทคัดย่อ

ภูมิหลัง: ผู้เข้ารับการรักษาทันทีอาการปวดหลังโดยวิธีกายภาพบำบัดใน รพ.บ้านโฮ่ง ส่วนใหญ่เป็นเกษตรกรชาวสวนลำไย พฤติกรรมเสี่ยงในขณะทำงานอาจส่งผลให้เกิดอาการปวดหลังได้

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาพฤติกรรมและปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลต่ออาการปวดหลังของเกษตรกรชาวสวนลำไยที่เข้ารับการรักษาทันทีโดยวิธีกายภาพบำบัดใน รพ.บ้านโฮ่ง

วัสดุและวิธีการ: เป็นการศึกษาแบบ case-control study ในเกษตรกรชาวสวนลำไย 2 กลุ่มคือกลุ่มปวดหลัง 38 ราย เป็นเกษตรกรที่เข้ารับการรักษาทันทีด้วยอาการปวดหลัง มีคะแนน Oswestry Disability Questionnaire (ODQ) >20% และกลุ่มไม่ปวดหลัง 38 ราย สุ่มเลือกจากเกษตรกรในชุมชนที่ไม่มีอาการปวดหลัง มีคะแนน ODQ ≤ 20% เก็บข้อมูลในช่วงธันวาคม 2559 - มกราคม 2560 ใช้แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติงานในสวนลำไยและแบบสอบถาม ODQ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมและปัจจัยที่ทำให้เกิดอาการปวดหลังด้วยสถิติ binary logistic regression

ผลการศึกษา: เกษตรกรในกลุ่มปวดหลัง มีอายุเฉลี่ย 56 ปี ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 71.1) ข้อมูลพื้นฐานทั้ง 2 กลุ่มไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ยกเว้นกลุ่มปวดหลังมีการออกกำลังกายน้อยกว่า ($p < 0.001$) ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดอาการปวดหลัง ได้แก่ ท่าทางของเอวขณะทำงานในลักษณะเอนตัวไปข้างหน้า ($OR=12.80$, 95% $CI=2.22-73.95$), การนั่งคัดลำไย ($OR=9.46$, 95% $CI=1.32-67.86$), สถานภาพคู่สมรส ($OR=3.78$, 95% $CI=1.02-14.00$) และรายได้ต่อเดือน 5,000-10,000 บาท ($OR=3.59$, 95% $CI=1.01-12.70$)

สรุป: ท่าทางของเอวขณะทำงานในลักษณะเอนตัวไปข้างหน้าและการนั่งคัดลำไย เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อการปวดหลังของเกษตรกรชาวสวนลำไย ควรมีการให้ความรู้ ปรับเปลี่ยนลักษณะท่าทางการทำงานที่เหมาะสม เพื่อป้องกันอาการปวดหลัง

คำสำคัญ: ปวดหลัง, พฤติกรรมเสี่ยง, กายภาพบำบัด, ท่าทางในการทำงาน, เกษตรกรชาวสวนลำไย

ติดต่อบทความ : สิริโชค ปะที โรงพยาบาลบ้านโฮ่ง หมู่ 7 ต.บ้านโฮ่ง อ.บ้านโฮ่ง จ.ลำพูน 51130 โทร. 0-5359-1505,
E-mail: t_sirichok@hotmail.com

บทนำ

อาการปวดหลัง เป็นอาการที่พบบ่อยในผู้ประกอบอาชีพที่มีลักษณะใช้ร่างกายอย่างหนัก มีชั่วโมงการทำงานที่ยาวนานและท่าทางในการทำงานที่ผิดหลักทางกายศาสตร์ โดยเฉพาะอาชีพเกษตรกร พบว่าเกษตรกรร้อยละ 56 มีอาการผิดปกติทางระบบโครงร่างและกล้ามเนื้อ โดยส่วนมากมีอาการปวดบริเวณหลังส่วนล่าง⁽¹⁾ ในปีงบประมาณ 2559 มีผู้ป่วยที่มารับบริการด้วยโรคระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ที่โรงพยาบาลบ้านไธสง สูงเป็นลำดับที่ 3 ใน 5 ลำดับโรค คิดเป็นอัตราป่วย 3,314 รายต่อแสนประชากร ได้รับการรักษาโดยวิธีกายภาพบำบัด 585 ราย โดยร้อยละ 78 มีอาการปวดหลัง⁽²⁾ ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาชีพเป็นเกษตรกรชาวสวนลำไย ซึ่ง อ.บ้านไธสง มีเกษตรกรปลูกลำไยพันธุ์ต่อ 8,101 ราย คิดเป็นจำนวนสองในสามของผลไม้ยืนต้นทั้งหมดจากการทบทวนวรรณกรรมในช่วงปี พ.ศ. 2548-2559 พบว่า งานวิจัยที่เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงต่ออาการปวดหลังในเกษตรกรชาวสวนลำไยมีอยู่จำกัด โดยจันทร์กานต์ โกศัยกานนท์⁽³⁾ ได้ศึกษาความชุกและความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการเกษตรกับอาการปวดหลังส่วนล่างในเกษตรกรสวนลำไย ต.ท่าชุมเงิน อ.แม่ทา จ.ลำพูนซึ่งเป็นการศึกษาในประชากรกลุ่มเดียวไม่มีกลุ่มเปรียบเทียบ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงและปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลต่ออาการปวดหลังของเกษตรกรชาวสวนลำไย เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มปวดหลังและไม่ปวดหลัง เพื่อเป็นข้อมูลในการป้องกันโรคปวดหลังให้เกษตรกรชาวสวนลำไยต่อไป

วัสดุและวิธีการ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบ case-control study เก็บข้อมูลในช่วงเดือนธันวาคม พ.ศ.

2559 ถึงมกราคม พ.ศ. 2560 จากกลุ่มตัวอย่างเกษตรกรชาวสวนลำไย อายุ 20 - 65 ปี กลุ่มปวดหลัง (case) คือ เกษตรกรชาวสวนลำไย ที่เข้ารับการรักษาทันทีทางกายภาพบำบัด ที่ รพ.บ้านไธสง ด้วยอาการปวดหลัง โดยอาการปวดเริ่มรบกวนชีวิตประจำวันบ้างแต่ไม่รุนแรง มีผลคะแนน Oswestry Disability Questionnaire (ODQ)⁽⁴⁾ มากกว่าร้อยละ 20 กลุ่มไม่ปวดหลัง (control) ใช้การสุ่มเลือกจากชุมชนเป็นเกษตรกรชาวสวนลำไยที่ไม่มีอาการปวดหลังหรือมีอาการปวดที่รบกวนชีวิตประจำวันบ้างแต่ไม่รุนแรง มีคะแนน ODQ ไม่เกินร้อยละ 20

การคำนวณขนาดตัวอย่างใช้สูตร unmatched case-control⁽⁵⁾ โดยอ้างอิงการศึกษาอาการปวดหลังจากการทำท่าทางเดิมในกลุ่มอาชีพอุตสาหกรรมสิ่งทอของ เพชรรัตน์ แก้วดวงดี และคณะ⁽⁶⁾ ซึ่งพบว่า กลุ่มไม่ปวดหลังมีการยืนเป็นเวลานานร้อยละ 26.16 และกลุ่มที่ปวดหลังมีการยืนเป็นเวลานานร้อยละ 62.47 กำหนดอำนาจในการทดสอบร้อยละ 90 และ type 1 error ร้อยละ 5 คำนวณได้ขนาดตัวอย่างกลุ่มละ 38 ราย รวมเป็น 76 ราย

เครื่องมือในการเก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถามชนิดสัมภาษณ์ประกอบด้วยข้อมูลทั่วไป ข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติงานในสวนลำไยและแบบสอบถามความรุนแรงและการจำกัดกิจวัตรประจำวัน (ODQ) ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและสถิติเชิงอนุมาน วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมและปัจจัยที่ทำให้เกิดอาการปวดหลังด้วยสถิติ binary logistic regression กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ค่า $p=0.05$ การวิจัยนี้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัย

ในคน สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำพูน เลขที่
REC 2560 - 03

ผลการศึกษา

เกษตรกรในกลุ่มปวดหลัง มีอายุเฉลี่ย 56 ปี

ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 71.1) มีสถานภาพคู่/
สมรส (ร้อยละ 84.2) จบชั้นประถมศึกษา (ร้อยละ
76.3) กึ่งหนึ่งมีรายได้ต่อเดือน 5,000 - 10,000 บาท
(ตารางที่ 1) มีดัชนีมวลกายอ้วนระดับ 1 (ร้อยละ 36.8)

ประกอบอาชีพชาวสวนลำไยมาเป็นระยะเวลา

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไป เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่ปวดหลังและไม่ปวดหลัง (n=76)

ลักษณะส่วนบุคคล		ปวดหลัง		ไม่ปวดหลัง		ค่า p
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
เพศ	ชาย	11	28.9	10	26.3	0.798
	หญิง	27	71.1	28	73.7	
อายุ	< 40 ปี	1	2.6	4	10.5	0.135
	40- 49 ปี	3	7.9	6	15.8	
	50- 59 ปี	21	55.3	12	31.6	
	60 -65 ปี	13	34.2	16	42.1	
	mean ± SD	56.0 ± 6.6		54.0 ± 9.8		0.178
	min - max	34 - 65		30 - 65		
	สถานภาพสมรส	คู่/สมรส	32	84.2	26	68.4
โสด		1	2.6	2	5.3	
ระดับการศึกษา	หม้าย	3	7.9	9	23.7	0.763
	หย่า/แยกกันอยู่	2	5.3	1	2.6	
	ไม่ได้รับการศึกษา	2	5.3	2	5.3	
	ประถมศึกษา	29	76.3	31	81.6	
	มัธยมศึกษา	6	15.8	5	13.2	
	ปริญญาตรี	1	2.6	0	0.0	
	ดัชนีมวลกาย (BMI)	น้อยกว่ามาตรฐาน	2	5.3	1	
ปกติ	13	34.2	17	44.7		
อ้วนระดับ 1	14	36.8	10	26.3		
อ้วนระดับ 2	8	21.1	8	21.1		
อ้วนระดับ 3	1	2.6	2	5.3		
mean ± SD	23.6 ± 3.3		23.3 ± 3.2		0.242	
min - max	17.6 - 32.9		17.8 - 32.5			
โรคประจำตัว	ไม่มี	12	31.6		36.8	0.631
	มี	26	68.4		63.2	

20-29 ปี (ร้อยละ 47.4) และทำงานวันละ 8-10 ชั่วโมง (ร้อยละ 76.3) ข้อมูลพื้นฐานในกลุ่มปวดหลังและกลุ่มไม่ปวดหลังไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ตารางที่ 1-2) ยกเว้นการออกกำลังกาย โดยกลุ่มปวดหลังมีการออกกำลังกายน้อยกว่า ($p<0.001$)

เมื่อประเมินการปฏิบัติงานของชาวสวนลำไย พบว่าส่วนใหญ่ทำงานในลักษณะท่าทางซ้ำๆ เป็นเวลานาน รองลงมาคือ ยกของหนัก และใช้แรง

ในการดึง ลาก ผลัก ลักษณะท่าทางของเอวขณะทำงานมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญระหว่างกลุ่มปวดหลังและกลุ่มไม่ปวดหลัง โดยกลุ่มปวดหลังส่วนใหญ่มีการเอนตัวไปข้างหน้าแต่กลุ่มปวดหลังส่วนใหญ่มีลักษณะตัวตรงขณะทำงาน ($p<0.001$) กิจกรรมที่พบกลุ่มปวดหลังมากกว่าอย่างมีนัยสำคัญ ได้แก่ การให้น้ำลำไย ฉีดยาฆ่าแมลง ตัดแต่งกิ่งและกำจัดวัชพืช (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 2 ข้อมูลการทำงาน เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่ปวดหลังและไม่ปวดหลัง (n=76)

ลักษณะส่วนบุคคล		ปวดหลัง (n=38)		ไม่ปวดหลัง (n=38)		ค่า p
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
รายได้ต่อเดือน	<5,000 บาท	13	34.2	20	52.6	0.102
	5,000-10,000 บาท	19	50.0	10	26.3	
	>10,000 บาท	6	15.8	8	21.1	
การออกกำลังกายในช่วงไม่มีอาการปวดหลัง						
	ไม่ได้ทำ	27	71.1	8	21.1	<0.001
	ทำ	11	28.9	30	78.9	
ระยะเวลาในการประกอบอาชีพชาวสวนลำไย						
	<10 ปี	7	18.4	8	21.1	0.053
	10-19 ปี	8	21.1	14	36.8	
	20-29 ปี	18	47.4	7	18.4	
	30 ปีขึ้นไป	5	13.2	9	23.7	
จำนวนชั่วโมงการทำงานต่อวัน						
	<8 ชั่วโมง	2	5.3	3	7.9	0.844
	8-10 ชั่วโมง	29	76.3	27	71.1	
	>10 ชั่วโมง	7	18.4	8	21.1	

ตารางที่ 3 ข้อมูลการปฏิบัติงานของเกษตรกรชาวสวนลำไย เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่ปวดหลังและไม่ปวดหลัง (n=76)

ข้อมูลการปฏิบัติงาน	ปวดหลัง (n=38)		ไม่ปวดหลัง (n=38)		ค่า p
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
ลักษณะงานในอาชีพที่ทำบ่อยมากที่สุด					
ยกของหนัก	6	15.8	2	5.3	0.168
ใช้แรงในการดึง, ลาก, ผลัก	3	7.9	1	2.6	
ทำท่าทางซ้ำๆ เป็นเวลานาน	29	76.3	35	92.1	
ลักษณะท่าทางของเอวขณะทำงาน					
ตัวตรง	4	10.5	22	57.9	<0.001
เอนตัวไปข้างหน้า	31	81.6	14	36.8	
หมุนบิดตัว	3	7.9	2	5.3	
เอนตัวไปข้างหลัง	31	81.6	14	36.8	
กิจกรรมที่ทำในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา					
การให้น้ำลำไย	20	52.6	9	23.7	0.009
ฉีดยาฆ่าแมลง	9	23.7	1	2.6	0.007
ตัดแต่งกิ่งลำไย	10	26.3	1	2.6	0.003
กำจัดวัชพืช	16	42.1	5	13.2	0.005
ใส่ปุ๋ยพรวนดิน	17	44.7	10	26.3	0.093
ปีนต้นลำไย	4	10.5	9	23.7	0.128
นั่งคัดลำไย	33	86.8	31	81.6	0.529
แบกตะกร้า	11	28.9	5	13.2	0.091

เมื่อวิเคราะห์ด้วย logistic regression พบว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดอาการปวดหลังในเกษตรกรชาวสวนลำไย ได้แก่ ท่าทางของเอวขณะทำงาน (OR 12.80, 95% CI 2.22-73.95), การนั่งคัดลำไย (OR 9.46, 95% CI 1.32-67.86), สถานภาพคู่/สมรส (OR 3.78, 95% CI 1.02-14.00) และรายได้ต่อเดือน 5,000-10,000 บาท (OR 3.59, 95% CI 1.01-12.70) ดังตารางที่ 4-5

ตารางที่ 4 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่ออาการปวดหลัง จำแนกตามข้อมูลทั่วไป

ปัจจัย	ปวดหลัง ราย (ร้อยละ)	Adjusted OR (95% CI)	ค่า p
เพศ			
ชาย	11/21 (52.4)	Reference	0.855
หญิง	27/55 (49.1)	1.14 (0.28 - 4.72)	
อายุ			
<40 ปี	1/5 (20.0)	Reference	
40-49 ปี	3/9 (33.3)	2.19 (0.11 - 43.56)	0.608
50-59 ปี	21/33 (63.6)	6.72 (0.53 - 86.09)	0.143
60 ปีขึ้นไป	13/29 (44.8)	3.57 (0.25 - 50.79)	0.348
สถานภาพ			
โสด/หม้าย/หย่า/แยก	6/18 (33.3)	Reference	
คู่/สมรส	32/58 (55.2)	3.78 (1.02 - 14.00)	0.047
รายได้ต่อเดือน			
<5,000 บาท	13/33 (39.4)	Reference	
5,000-10,000 บาท	19/29 (65.5)	3.59 (1.01 - 12.70)	0.048
>10,000 บาท	6/14 (42.9)	1.14 (0.24 - 5.27)	0.871
BMI			
ปกติ/น้อยกว่ามาตรฐาน	15/33 (45.5)	Reference	
อ้วน	23/43 (53.5)	1.88 (0.60 - 5.88)	0.276
จำนวนชั่วโมงการทำงานต่อวัน			
>10 ชั่วโมง	7/15 (46.7)	Reference	
8-10 ชั่วโมง	29/56 (51.8)	1.12 (0.09 - 13.58)	0.928
<8 ชั่วโมง	2/5 (40.0)	1.40 (0.32 - 6.14)	0.657
ลักษณะงาน			
ใช้แรงในการดึง ลาก ผลัก	3/4 (75.0)	Reference	
ยกของหนัก	6/8 (75.0)	1.25 (0.04 - 39.74)	0.900
ทำท่าทางซ้ำๆ นานๆ	29/64 (45.3)	1.62 (0.07 - 35.45)	0.759

ตารางที่ 5 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่ออาการปวดหลัง จำแนกตามข้อมูลลักษณะการทำงาน

ปัจจัย	ปวดหลัง ราย (ร้อยละ)	Adjusted OR (95% CI)	ค่า p
ลักษณะท่าทางของเอวขณะทำงาน			
ตัวตรง	4/26 (15.4)	Reference	
เอนตัวไปข้างหน้า	31/45 (68.9)	12.80 (2.22 - 73.95)	0.004
หมุนบิดตัว	3/5 (60.0)	3.42 (0.18 - 64.51)	0.411
กิจกรรมที่ทำในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา			
การให้น้ำลำไย	20/29 (69.0)	4.49 (0.61 - 32.92)	0.139
ฉีดยาฆ่าแมลง	9/10 (90.0)	8.16 (0.99 - 67.14)	0.051
ตัดแต่งกิ่งลำไย	10/11 (90.9)	3.18 (0.35 - 28.79)	0.302
กำจัดวัชพืช	16/21 (76.2)	4.63 (0.69 - 31.03)	0.115
ใส่ปุ๋ยพรวนดิน	17/27 (63.0)	2.54 (0.33 - 19.27)	0.367
ปีนต้นลำไย	4/13 (30.8)	1.02 (0.14 - 7.44)	0.985
นั่งคัดลำไย	33/64 (51.6)	9.46 (1.32 - 67.86)	0.025
แบกตะกร้า	11/16 (68.8)	1.36 (0.19 - 10.00)	0.761

วิจารณ์

การศึกษานี้พบว่า ท่าทางการนั่งเอนตัวไปข้างหน้า การนั่งคัดลำไย สถานภาพสมรสคู่และรายได้ 5,000 - 10,000 บาทต่อเดือน มีความสัมพันธ์ต่ออาการปวดหลังของเกษตรกรชาวสวนลำไย กล่าวคือ ท่าทางของเอวขณะทำงานในลักษณะเอนตัวไปข้างหน้ามีผลทำให้เกิดอาการปวดหลังมากกว่าตัวตรง เนื่องจากการเอนตัวไปข้างหน้าเป็นท่าทางที่ไม่ถูกต้องตามหลักกายศาสตร์ ทำให้กล้ามเนื้อหลังทำงานหนักเพื่อแบกรับน้ำหนักตัวที่อยู่ทางด้านหน้า อาจเกิดอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อได้สอดคล้องกับ การศึกษาของ เอกรัตน์ โภคสวัสดิ์ ⁽⁷⁾ ที่พบว่า การก้มขณะทำงานเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะปวดหลังบริเวณ

กระเบนเหน็บของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม ในทำนองเดียวกันขณะนั่งคัดลำไย เกษตรกรจำเป็นต้องนั่งกับพื้นเป็นเวลานาน อาจอยู่ในท่าเหยียดขา ขัดสมาธิ นั่งบนเก้าอี้ต่ำหรือตะกร้าคว่ำ ตามความถนัดของแต่ละบุคคล และยังคงยกตะกร้าที่มีน้ำหนัก 12-13 กิโลกรัม ไปวางบนเครื่องชั่ง ในลักษณะที่ก้มหรือเอนตัวไปข้างหน้าทำให้เกิดแรงดันต่อหมอนรองกระดูกสันหลังเป็นอย่างมาก⁽⁸⁾ การนั่งคัดลำไยจึงเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการปวดหลังมากกว่ากิจกรรมอื่นๆ สอดคล้องกับการศึกษาของ จันทรภานต์ โกศัยกานนท์ ⁽³⁾ เกี่ยวกับอาการปวดหลังส่วนล่าง

ในเกษตรกรสวนลำไย ต.ทาชุมเงิน อ.แม่ทา จ.ลำพูน ที่พบว่า ขั้นตอนการนั่งคัดลำไยเป็นสาเหตุของการปวดหลังส่วนล่างมากที่สุดเนื่องจากมีอิริยาบถ การก้มและยกตะกร้าลำไยที่หนัก เกษตรกรส่วนใหญ่ นั่งคัดลำไยต่อเนื่องกันเป็นเวลานานหลายชั่วโมง มีระยะเวลาในการพักเพียงเล็กน้อย

สถานภาพคู่/สมรส มีความสัมพันธ์ทำให้เกิด อาการปวดหลังมากกว่า สถานภาพม่าย/หย่า/แยก อาจอธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพคู่/สมรส มีการนั่งคัดลำไยถึงร้อยละ 75 ในขณะที่กลุ่มตัวอย่าง ที่มีสถานภาพหม้าย/หย่า/แยก มีการนั่งคัดลำไย เพียงร้อยละ 25 ซึ่งการนั่งคัดลำไยมีความสัมพันธ์ ต่อการปวดหลังดังที่กล่าวมาแล้ว ส่วนด้านรายได้ พบว่า รายได้ต่อเดือน 5,000 - 10,000 บาท มีความสัมพันธ์ต่ออาการปวดหลังมากกว่ากลุ่ม ที่มีรายได้น้อยกว่า 5,000 บาท อาจอธิบายได้ว่า ผู้ที่มีรายได้มากก็ย่อมมีชั่วโมงการทำงานมากกว่า ผู้ที่มีรายได้น้อย อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาในด้าน สถานภาพสมรสและรายได้ไม่สอดคล้องกับการ ศึกษาของ จันทรกานต์ โกศัยกานนท์⁽³⁾ ที่พบว่า สถานภาพคู่/สมรส และรายได้ ไม่มีความสัมพันธ์ ต่อการปวดหลังของเกษตรกรชาวสวนลำไยอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ

ข้อจำกัดของการวิจัยนี้คือ ผู้วิจัยไม่สามารถ สังเกตพฤติกรรมหรือท่าทางการปฏิบัติงานจริงใน กลุ่มที่ปวดหลังได้ เนื่องจากยังมีอาการปวดหลังอยู่ ต้องอาศัยข้อมูลจากการสัมภาษณ์เท่านั้น อย่างไรก็ตาม งานวิจัยนี้ใช้รูปแบบ case-control study เปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม มีการลงพื้นที่สวนลำไย เพื่อสังเกตพฤติกรรมหรือท่าทางการปฏิบัติงานจริง ของเกษตรกรที่ไม่ปวดหลัง ทำให้สามารถหาสาเหตุ การปวดหลังที่แท้จริงได้

สรุป

ท่าทางของเอวขณะทำงานในลักษณะ เอนตัวไปข้างหน้า และการนั่งคัดลำไย เป็นปัจจัย เสี่ยงต่อการปวดหลังของเกษตรกรชาวสวนลำไย ควรมี การให้ความรู้ปรับเปลี่ยนลักษณะท่าทางการทำงาน ที่เหมาะสม และมีการเปลี่ยนอิริยาบถระหว่างการนั่ง คัดลำไย

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณ รศ.ดร.อาทิตย์ พวงมะลิ ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ให้คำปรึกษาในการทำวิจัย

เอกสารอ้างอิง

1. Osborne A, Blake C, McNamara J, Meredith D, Phelan J, Cunningham C. Musculoskeletal disorders among Irish farmers. *Occup Med (Lond)* 2010;60:598-603.
2. โรงพยาบาลบ้านไผ่. รายงานเวชระเบียนและสถิติ. ลำพูน:โรงพยาบาลบ้านไผ่; 2559.
3. จันทรภานต์ โกศัยกานนท์. ความชุกและความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการยศาศาสตร์กับอาการปวดหลังส่วนล่างในเกษตรกรรสวนลำไย ตำบลทาขุมเงิน อำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูน [วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต]. เชียงใหม่; มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2556.
4. Fritz JM, Irrgang JJ. A comparison of a modified Oswestry Low Back Pain Disability Questionnaire and the Quebec Back Pain Disability Scale. *Phys Ther* 2001;81:776-88.
5. Kelsey JL, Whittemore AS, Evans AS, Thompson WD. *Methods in observational epidemiology*. Oxford: Oxford University Press; 1996.
6. เพชรรัตน์ แก้วดวงดี, รุ่งทิพย์ พันธุมธากุล, วัฒนา ศิริธราวัตร, ยอดชาย บุญประกอบ, สวัสดิ์ วันเพ็ญ, ภาณี ฤทธิ์มาก และคณะ. ความชุกและปัจจัยด้านท่าทางการทำงานที่สัมพันธ์กับอาการปวดหลังส่วนล่างในกลุ่มอาชีพอุตสาหกรรมสิ่งทอ (แหวน) จังหวัดขอนแก่น. *ศรีนครินทร์เวชสาร* 2554;26:317-24.
7. เอกรัตน์ โภคสวัสดิ์. การศึกษาและเปรียบเทียบภาวะปวดหลังบริเวณกระเบนเหน็บของพนักงานที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม [วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต]. สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; 2550.
8. Nachemson A, Elfström G. Intravital dynamic pressure measurements in lumbar discs. A study of common movements, maneuvers and exercises. *Scand J Rehabil Med Suppl* 1970;1:1-40.

Risk Behaviors Affecting Back Pain in Longan Farmers who Received Physical Therapy at Ban Hong Hospital, Lamphun

Sirichok Pati B.S.*,
Saiyud Moolphate B.N.S., Ph.D **, Pisak Chinchai B.S., Ph.D.***

* Ban Hong Hospital, Lamphun,

** Department of Public Health, Faculty of Science and Technology,
Chiang Mai Rajabhat University, *** Faculty of Associated Medical Sciences,
Chiang Mai University, Thailand

Lampang Med J 2017; 38(2): 59-68

Abstract

Background: Most of the patients with back pain treated by physical therapy at Ban Hong Hospital, Lamphun, are longan farmers. Risk behaviors at work may be the cause of back pain.

Objective: To determine the risk behaviors and risk factors affecting back pain in longan farmers who received physical therapy at Ban Hong Hospital.

Materials and method: A case-controlled study was conducted among 76 longan farmers from December 2016 to January 2017. The study group consisted of 38 longan farmers with back pain (Oswestry Disability Questionnaire [ODQ] score >20%) who received physical therapy at Ban Hong Hospital. The control group consisted of 38 longan farmers without back pain (ODQ score $\leq$ 20%) who were randomly recruited from the community. Demographic data, working habits and ODQ score were recorded. The data were analyzed by using descriptive and inferential statistics. Risk factors for back pain were analyzed by binary logistic regression.

Results: The mean age of the study group was 56 years and most of them were female (71.1 %). Demographic data in both groups were not significantly different, except that the study group did less physical exercise ($p < 0.001$). Risk factors for back pain were trunk flexion position (OR=12.80, 95% CI=2.22-73.95), sitting on the floor during longan picking (OR=9.46, 95% CI=1.32-67.86), married status (OR=3.78, 95% CI=1.02-14.00) and monthly income 5,000-10,000 Baht (OR=3.59, 95% CI=1.01-12.70).

Conclusion: Body posture while working including trunk flexion and sitting on the floor for a long time can cause back pain in longan farmers. A health education program should be promoted in order to set good trunk alignment while working and prevent further back pain.

Keywords: Back pain, risk behaviors, physical therapy, working posture, longan farmers