

ความชุกและระดับการปวดกล้ามเนื้อของสตรีกลุ่มอาชีพเย็บผ้าตำบลแจนแลน อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์

Prevalence and musculoskeletal pain score of woman's sewing groups in Janlan sub-district, Kuchinarai district, Kalasin Province

จุฑามาศ ไชยทองศรี¹ สง่า ทับทิมหิน^{2*}

¹หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

²วิทยาลัยแพทยศาสตร์และการสาธารณสุข มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

Juthamas Chaithongsri¹ and Sanga Tubtimhin^{2*}

¹ Bachelor of Science program (Public Health), Ubon Ratchathani University

² College of Medicine and Public Health, Ubon Ratchathani University

*Correspondence author: Email: sanga.tubtimhin@gmail.com

(Received: March 31, 2020; Revised: May 4, 2020; Accepted: May 11, 2020)

บทคัดย่อ

การศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวางนี้เพื่อศึกษาความชุกและระดับการปวดกล้ามเนื้อเนื่องจากการทำงานของสตรีกลุ่มอาชีพเย็บผ้า ตำบลแจนแลน อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ รวบรวมข้อมูลด้วยแบบสัมภาษณ์ สุ่มตัวอย่างแบบง่าย จำนวน 220 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด และช่วงเชื่อมั่นร้อยละ 95 ผลการศึกษา พบว่าความชุกของการปวดกล้ามเนื้อเนื่องจากการทำงานของสตรีกลุ่มอาชีพเย็บผ้าในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมาสูงถึงร้อยละ 99.5 (95%CI: 97.5 - 99.9) และพบว่าส่วนของร่างกายที่มีอาการปวดมากที่สุด คือ บริเวณหลังส่วนล่างและเอว ร้อยละ 94.1 (95%CI: 90.1 - 96.8) ซึ่งมีผู้ที่มีอาการปวดระดับรุนแรง ร้อยละ 37.7 (95%CI: 31.3 - 44.5) โดยอาการปวดมักจะเกิดเป็นประจำทุกวันหรือทุกครั้งที่ปฏิบัติงานมากที่สุด ร้อยละ 55.0 (95%CI: 48.2 - 61.7) และช่วงเวลาที่เกิดอาการปวดมากที่สุดคือหลังปฏิบัติงาน 76.8 (95%CI: 70.7 - 82.2) จากผลการศึกษาชี้ให้เห็นถึงอาการปวดกล้ามเนื้อเนื่องจากการทำงานของสตรีกลุ่มอาชีพเย็บผ้าสูงมาก ซึ่งควรได้รับการป้องกันและแก้ไขที่เหมาะสม เช่น การบริหารกล้ามเนื้อ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การจัดสภาพการทำงานให้เหมาะสม มีการกำหนดเวลาการทำงาน และช่วงเวลาหยุดพักเพื่อลดระดับความรุนแรงของอาการปวดกล้ามเนื้อลง

คำสำคัญ : ความชุก การปวดกล้ามเนื้อ สตรีกลุ่มอาชีพเย็บผ้า

Abstract

This cross-sectional descriptive study aimed to investigate the prevalence and pain score of work-related musculoskeletal pain of women's sewing groups in Jan Lan sub-district, Kuchinarai district, Kalasin province. The data was collected through a questionnaire, 220 samples were selected and the data was analyzed using descriptive statistics; frequency, percentage, mean, standard deviation, minimum, maximum and 95% confidence interval. The prevalence of musculoskeletal pain was as high as 99.5 (95%CI: 97.5 - 99.9) and the body parts with the greatest pain were the lower back and the waist, 94.1% (95% CI: 90.1 - 96.8), with 37.7% of the workers with severe pain level (95% CI: 31.3 - 44.5). Most of the pain occurred daily or every time during work, 55.0% (95% CI: 48.2 - 61.7), and the period of pain was after work 76.8 (95% CI: 70.7 - 82.2). The findings indicated that musculoskeletal pain is quite high. The workers should be protected and corrected, such as muscle management, stretched muscles, and proper workplace. In addition, there should have work schedules and relaxation time to release muscle pain.

Keywords: Prevalence, Musculoskeletal pain, Woman's sewing groups

1. บทนำ

การปวดกล้ามเนื้ออันเกี่ยวเนื่องจากการทำงานมีสาเหตุมาจากการทำงานหรือการทำงานแล้วทำให้มีอาการปวดกล้ามเนื้อ เช่น ในกลุ่มคนงานโรงงานผลิตน้ำตาลประเทศอิหร่านพบความชุก ร้อยละ 99.1 ซึ่งส่วนใหญ่ปวดบริเวณหัวเข่า ร้อยละ 58.6 และหลังส่วนล่าง ร้อยละ 54.3⁽¹⁾ ในกลุ่มอาชีพเกษตรกรประเทศไอร์แลนด์มีความชุก ร้อยละ 56 โดยมากที่สุดคืออาการปวดหลัง ร้อยละ 37 และปวดคอ/ไหล่ ร้อยละ 25 โดยอาการเหล่านี้พบมากในผู้ที่ทำงานเป็นเวลานานและอาการปวดจะสูงขึ้นในผู้ที่มีอายุมาก⁽²⁾ สำหรับในประเทศไทย สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค ได้รายงานข้อมูลสถิติของอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและกระดูก ในปี 2558 พบว่ามีคนงาน ร้อยละ 50.5 มีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและกระดูก โดยเป็นเพศหญิง ร้อยละ 52.3 และเพศชาย ร้อยละ 48.8 ซึ่งเมื่ออายุมากขึ้นจะมีอาการปวดเมื่อยเพิ่มมากขึ้นด้วย โดยสาเหตุของการปวดมาจากการทำงานติดต่อกันในท่าเดิมซ้ำๆ มากที่สุด ร้อยละ 78.1 ท่าทางการทำงานไม่เหมาะสม ร้อยละ 50.3 และการยกของหนักเกิน 25 กิโลกรัม ร้อยละ 49.2 ตามลำดับ⁽³⁾

นอกจากนี้ในการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าความชุกของความผิดปกติทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อของกลุ่มผู้ประกอบการอาชีพตัดเย็บในจังหวัดขอนแก่นในรอบ 12 เดือน คือ หลังส่วนล่าง ร้อยละ 30.7 ข้อไหล่ ร้อยละ 25.1 และหลังส่วนบน ร้อยละ 24.1 โดยอาการปวดหลังส่วนล่าง ปวดข้อไหล่และปวดข้อสะโพกเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยและอาจส่งผลทำให้เกิดการหยุดงานได้⁽⁴⁾ และในกลุ่มแรงงานเย็บผ้าสำเร็จรูปที่ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุเฉลี่ย 40.1 ปี พบความผิดปกติทางระบบโครงร่างและกล้ามเนื้อในรอบ 6 เดือน ร้อยละ 87.2 มีความชุกสูงที่ตำแหน่ง เอว/หลังส่วนล่าง เข่าซ้าย/ขวา น่องซ้าย/ขวา และคอ และมีความชุกของการปวดหลัง ร้อยละ 60.4⁽⁵⁾ และในกลุ่มคนงานทอผ้าด้วยมือในเขตภาคเหนือตอนบนของประเทศไทยซึ่งเป็นเพศหญิงที่มีอายุเฉลี่ย 57 ปี มีความชุกของอาการปวดเมื่อยมากที่สุดที่กล้ามเนื้อไหล่ขวา และมีคะแนนปวดเมื่อยมากที่สุดคือ กล้ามเนื้อไหล่ขวา⁽⁶⁾ สำหรับในกลุ่มอาชีพเย็บผ้าโหล จังหวัดหนองคายที่ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุตั้งแต่ 51 ปีขึ้นไป พบความชุกของอาการปวดกล้ามเนื้อในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 86.6 โดยบริเวณที่ปวดมากที่สุด ได้แก่ ข้อเท้าขวาร้อยละ 65.3 ข้อมือขวาและเข่าขวา ร้อยละ 64.6 และไหล่ซ้ายและขวา ร้อยละ 57.4⁽⁷⁾ นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่นๆ เช่น การทำงานในท่าทางที่ต้องจดจ่อเป็นเวลานาน

การเอื้อมมือ บิดข้อมือ งอแขน การบิดหมุนลำตัวบ่อยๆ⁽⁸⁾ ท่าทางการทำงานซ้ำซากและความเครียด การไม่ออกกำลังกาย การนั่งทำงานไม่พิงพนักเก้าอี้ การเย็บผ้าติดต่อกันเป็นเวลานานๆ ทำให้เกิดแรงเครียดจากร่างกายเป็นสาเหตุของการปวดกล้ามเนื้อได้⁽⁹⁾

จากข้อมูลขององค์การบริหารส่วนตำบลแจนแลน อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ในปี 2560 พบว่ามีสตรีที่ประกอบอาชีพเย็บผ้า จำนวนกว่า 1,334 คน โดยทำงานที่บ้านและมีลักษณะการทำงานในขั้นตอนต่างๆ ที่อาจส่งผลให้เกิดการปวดกล้ามเนื้อ เช่น การตัดผ้า การโถ่งริม การเย็บประกอบ การตกแต่ง การรีด และอื่นๆ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความชุกและระดับความรุนแรงของอาการปวดกล้ามเนื้อจากการทำงานของสตรีกลุ่มอาชีพเย็บผ้า โดยผลที่ได้จากการศึกษาจะเป็นประโยชน์และใช้เป็นแนวทางในการควบคุมป้องกันหรือลดอาการปวดกล้ามเนื้อจากการทำงาน รวมถึงการปรับปรุงพัฒนากระบวนการทำงานให้มีประสิทธิภาพ ตลอดจนการส่งเสริมสุขภาพคนทำงานได้

2.1 วิธีการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง ในสตรีกลุ่มอาชีพเย็บผ้า ตำบลแจนแลน อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ ที่มีรายชื่อในบัญชีของนายจ้างทั้ง 11 ราย ซึ่งมีผู้ทำงานจำนวน 1,334 คน เก็บข้อมูลในระหว่างเดือนธันวาคม 2560 ถึง มกราคม 2561

คำจำกัดความในงานวิจัย

1) การปวดกล้ามเนื้อ หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายหรือความรู้สึกเจ็บหรือเมื่อยล้าที่เกิดขึ้นกับระบบกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยศึกษาในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมา

2) ระดับความรุนแรงของการปวดกล้ามเนื้อ หมายถึง ระดับของความรู้สึกปวดที่เกิดขึ้นกับกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งประเมินความปวดด้วยมาตรวัดความปวดแบบตัวเลข (numerical rating scale) เป็นการประเมินโดยให้คะแนนความปวดด้วยตนเอง คะแนน 0 คือ ไม่ปวด และคะแนน 10 คือ ปวดมากที่สุด การแบ่งระดับความรุนแรงของความปวดเป็นตัวเลข⁽¹⁰⁾

3) ลักษณะการปวดกล้ามเนื้อ หมายถึง บริเวณหรือตำแหน่งของร่างกายที่มีอาการปวด ความถี่ของการปวด ช่วงเวลาที่เกิดอาการปวด การป้องกันอาการปวด และวิธีการจัดการกับอาการปวด ซึ่งประเมินได้โดยใช้แบบประเมิน

4) **สตรีกลุ่มอาชีพเย็บผ้า** หมายถึง ผู้ประกอบอาชีพเย็บผ้าแมมเบิร์ตเพศหญิงที่อยู่ในเขตตำบลแจนแลน อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ ทำงานเย็บผ้าในกระบวนการหรือขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่งจนกว่าจะได้ชิ้นงานหรือผลิตภัณฑ์

2. วิธีการดำเนินการวิจัย

2.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ สตรีกลุ่มอาชีพเย็บผ้าในเขตพื้นที่ตำบลแจนแลน อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ ที่มีรายชื่อในบัญชีของนายจ้าง 11 บัญชี จำนวนทั้งหมด 1,334 คน คำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรประชากรขนาดเล็กและทราบจำนวนประชากร⁽¹¹⁾ ดังนี้

$$n = \frac{NZ^2_{\alpha/2}p(1-p)}{[e^2(N-1)] + [Z^2_{\alpha/2}p(1-p)]}$$

เมื่อกำหนดให้

n = ขนาดของตัวอย่างที่ต้องการศึกษา

N = จำนวนประชากร เท่ากับ 1,334 คน

$Z_{\alpha/2}$ = ค่าสัมประสิทธิ์ภายใต้โค้งปกติมาตรฐานที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ดังนั้น $Z(0.025) = 1.96$

P = จากการทดลองศึกษากับกลุ่มสตรีอาชีพเย็บผ้า ตำบลเหล่าใหญ่ อำเภอกุฉินารายณ์ ได้ค่าเท่ากับ 0.61

e = ความแม่นยำของการประมาณค่ากำหนดให้เท่ากับ 0.061 แทนค่าในสูตรได้ ดังนี้

$$n = \frac{(1,334)1.96^2(0.61)(1-0.61)}{(0.061)^2(1,334-1) + (1.96^2)(0.61)(1-0.61)}$$

$$= \frac{1,219.16}{5.874} = 207.55 \text{ หรือ } 208 \text{ คน}$$

การสุ่มตัวอย่าง

การสุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายโดยวิธีการจับสลากเพื่อให้ครอบคลุมประชากร โดยแบ่งตามสัดส่วนของผู้ทำงานตามบัญชีรายชื่อ 11 บัญชี โดยเมื่อคำนวณตามสัดส่วนของสมาชิกในแต่ละบัญชีแล้วได้จำนวนตัวอย่างรวมทั้งหมด 220 คน ซึ่งได้จำนวนมากกว่าขนาดตัวอย่างที่คำนวณ ผู้วิจัยจึงเก็บตามจำนวนนี้ โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย ดังนี้

1) เป็นผู้ประกอบอาชีพเย็บผ้ามาแล้วไม่น้อยกว่า 12 เดือน และอาศัยอยู่ในเขตตำบลแจนแลน อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์

2) เป็นผู้มีรายชื่อในบัญชีของนายจ้าง 11 บัญชี

3) เป็นผู้ที่ยินดีเข้าร่วมวิจัยและสามารถให้ข้อมูลหรือตอบแบบสัมภาษณ์ด้วยตนเองได้

2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

การศึกษครั้งนี้ใช้แบบสัมภาษณ์ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 10 ข้อ ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพหลัก รายได้เฉลี่ยต่อเดือน การมีโรคประจำตัวที่เกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อ ประวัติการได้รับบาดเจ็บ การออกกำลังกาย และระยะเวลาในการพักผ่อน

ส่วนที่ 2 ข้อมูลลักษณะการปฏิบัติงานเย็บผ้า จำนวน 8 ข้อ ประกอบด้วย ขั้นตอนที่ได้ปฏิบัติในการเย็บผ้า ระยะเวลาการเย็บผ้าในแต่ละวัน การหยุดพัก ลักษณะท่าทางการทำงาน และสภาพแวดล้อมในการทำงาน

ส่วนที่ 3 ข้อมูลการปวดกล้ามเนื้อจากการทำงาน จำนวน 8 ข้อ โดยแบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ระดับความรุนแรงของการปวดกล้ามเนื้อ โดยได้แบบปรับปรุงมาจากแบบสอบถามมาตรฐานนอร์ดิก (Standardized Nordic Questionnaire) ฉบับภาษาไทย⁽¹²⁾ ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับความรุนแรงของการปวดกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องเนื่องจากการทำงานในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมา โดยให้ผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ระบุระดับความปวดตามกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งแบ่งเป็น 9 ส่วน ได้แก่ คอ ไหล่ หลังส่วนบน/ล่าง ข้อศอก/ข้อพับแขน ข้อมือ/มือ หลังส่วนล่าง/เอว สะโพก/ต้นขา เข่า/ข้อพับขา และข้อเท้า/เท้า โดยมาตรวัดความปวดใช้แบบตัวเลขซึ่งประเมินด้วยตนเอง มีคะแนนตั้งแต่ 0-10 โดย 0 คะแนน หมายถึง ไม่ปวดเลย จนถึง 10 คะแนน หมายถึง ปวดรุนแรง สำหรับการจัดกลุ่มระดับความรุนแรงความปวดได้ 4 ระดับ ดังนี้⁽¹³⁾

- ไม่ปวดเลย มีค่าคะแนนความปวด 0 คะแนน
- ปวดเล็กน้อย มีค่าคะแนนความปวด 1-4 คะแนน
- ปวดปานกลาง มีค่าคะแนนความปวด 5-6 คะแนน
- ปวดรุนแรง มีค่าคะแนนความปวด 7-10 คะแนน

ตอนที่ 2 ลักษณะการปวดกล้ามเนื้อ ประกอบด้วยคำถาม 6 ข้อ เพื่อสอบถามเกี่ยวกับลักษณะของอาการปวดบริเวณที่กล้ามเนื้อปวดบ่อยที่สุด ช่วงเวลาที่มีอาการปวด การจัดการกับอาการปวด และการป้องกันอาการปวดกล้ามเนื้อ

คุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ได้รับการตรวจสอบความตรงและความถูกต้องของเนื้อหา ภาษา และสำนวนที่ใช้ โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องทุกข้อคำถามอยู่ระหว่าง 0.67-1.0 หลังจากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะก่อนนำไปทดสอบหาความเชื่อมั่น โดยนำไปทดลองใช้กับกลุ่มประชากรที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 30 ชุด ที่ตำบลเหล่าใหญ่ อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ หลังจากนั้นนำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.75

2.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้เตรียมแบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการตรวจสอบความเรียบร้อยเพื่อนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลโดยได้ติดต่อประสานงานกับผู้นำชุมชนและลงพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูลโดยได้อธิบายวัตถุประสงค์ของการศึกษาและขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่าง รวบรวมข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วนและความสมบูรณ์ แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์และแปลผล

2.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

1) ข้อมูลทั่วไปที่เป็นข้อมูลเชิงคุณภาพ ได้แก่ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพหลัก การมีโรคประจำตัว ประวัติการได้รับบาดเจ็บและการออกกำลังกาย วิเคราะห์โดยใช้การแจกแจงความถี่และร้อยละ ส่วนข้อมูลเชิงปริมาณ ได้แก่ อายุ ประสบการณ์ในการประกอบอาชีพ เย็บผ้าวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2) ข้อมูลความชุกและระดับความรุนแรงของการปวดกล้ามเนื้อวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การแจกแจงความถี่และร้อยละ ซึ่งเป็นความรุนแรงของอาการปวดกล้ามเนื้อในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมาในบริเวณร่างกาย ประกอบด้วย คอ ไหล่ หลัง ส่วนบน/ล่าง ข้อศอก/ข้อพับแขนข้อมือ/มือ หลังส่วนล่าง/เอว สะโพก/ต้นขา เข่า/ข้อพับขา ข้อเท้า/เท้าแล้วนำมาจัดกลุ่มระดับความรุนแรงของอาการปวดแบ่งเป็น 4 ระดับ คือ ไม่ปวด ปวดเล็กน้อย ปวดปานกลาง และ ปวดรุนแรง

3. ผลการศึกษา

3.1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนใหญ่ตัวอย่างมีอายุอยู่ในช่วง 40-59 ปี ร้อยละ 49.1 ค่าเฉลี่ยอายุ 39.9 ปี (SD=8.90) สถานภาพสมรส ร้อยละ 79.1 การศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 71.8 มี

ประสบการณ์ในการทำงานเฉลี่ย 9.9 ปี (SD=5.90) โดยมีอาชีพเกษตรกรเป็นหลัก ร้อยละ 89.1 และมีรายได้เฉลี่ย 5,004.5 บาทต่อเดือน

3.2 ลักษณะการทำงานของสตรีกลุ่มอาชีพเย็บผ้า

ตัวอย่างส่วนใหญ่ปฏิบัติงานในขั้นตอนการโถงริมผ้า และการเย็บประกอบ ร้อยละ 93.2 โดยจำนวนวันปฏิบัติงานต่อสัปดาห์เฉลี่ย 6.6 วัน (SD= 0.74) และค่าเฉลี่ยเวลาทำงาน 7.5 ชั่วโมงต่อวัน (SD =2.32) โดยลักษณะของท่าทางการทำงานมีการก้ม การเอี้ยวตัว การเอื้อม การงอ/หมุนแขน การบิดข้อมือ/นิ้วมือ สำหรับเก้าอี้จะมีเบาะหรือวัสดุรองนั่ง ร้อยละ 74.5 แต่เก้าอี้ไม่มีพนักพิง ร้อยละ 78.2 และไม่สามารถปรับระดับได้ ร้อยละ 100.0

3.3 บริเวณร่างกายและระดับความรุนแรงของอาการปวดกล้ามเนื้อ

จากตารางที่ 1 และ 2 พบว่าในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมาสตรีกลุ่มอาชีพเย็บผ้ามีอาการปวดกล้ามเนื้อบริเวณส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ร้อยละ 99.5 (95%CI: 97.5 - 99.9) โดยเฉพาะอาการปวดที่บริเวณหลังส่วนล่างหรือเอวมากที่สุด ร้อยละ 94.1 โดยเป็นผู้ที่มีอาการในระดับความปวดรุนแรงมากที่สุด จำนวน 83 ราย คิดเป็นร้อยละ 37.7 (95%CI: 31.3 - 44.5) โดยส่วนของร่างกายที่มีอาการปวดบ่อยที่สุดคือ หลังส่วนล่าง/เอว ร้อยละ 54.1 (95%CI: 47.3 - 60.8) ซึ่งความถี่ในการปวดจะเป็นประจำทุกวันหรือทุกครั้งที่ปฏิบัติงานมากที่สุด จำนวน 121 ราย คิดเป็นร้อยละ 55.0 (95%CI: 48.2 - 61.7) และอาการปวดจะเกิดขึ้นในขณะปฏิบัติงาน ร้อยละ 66.4 (95%CI: 59.7 - 72.6) และหลังปฏิบัติงาน ร้อยละ 76.8 (95%CI: 70.7 - 82.2) สำหรับการจัดการกับอาการปวดนั้นใช้วิธีการนวดหรือการประคบบริเวณที่มีอาการปวดมากที่สุด ร้อยละ 75.5 (95%CI: 69.2 - 80.9) และมีการป้องกันการปวดกล้ามเนื้อโดยการหยุดพักขณะปฏิบัติงาน ร้อยละ 57.7 (95%CI: 50.9 - 64.3)

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของระดับความรุนแรงของการปวดกล้ามเนื้อจำแนกตามบริเวณร่างกาย (n=220)

ตำแหน่ง	ระดับความรุนแรงของการปวดกล้ามเนื้อ			
	ไม่ปวดเลย จำนวน (ร้อยละ)	เล็กน้อย จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	รุนแรง จำนวน (ร้อยละ)
คอ	31(14.1)	103(46.8)	52(23.6)	34(15.5)
ไหล่	30(13.6)	84(38.2)	54(24.5)	52(23.6)
ข้อศอก/ข้อพับแขน	74(33.6)	118(53.6)	27(12.3)	1(0.5)
หลังส่วนบน/หลัง	26(11.8)	70(31.8)	54(24.5)	70(31.8)
หลังส่วนล่าง/เอว	13(5.9)	62(28.2)	62(28.2)	83(37.7)
ข้อมือ/มือ	71(32.3)	135(61.4)	14(6.4)	-
สะโพก/ต้นขา	40(18.2)	140(63.6)	34(15.5)	6(2.7)
เข่า/ข้อพับ	81(36.8)	129(58.6)	9(4.1)	1(0.5)
ข้อเท้า/เท้า	82(37.3)	132(60.0)	5(2.3)	1(0.5)

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละลักษณะการปวดกล้ามเนื้อและการจัดการกับอาการปวด (n=220)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
บริเวณของร่างกายที่มีอาการปวดบ่อยที่สุด		
- คอ	22	10.0
- ไหล่	38	17.3
- หลังส่วนบน/หลัง	30	13.6
- หลังส่วนล่าง/เอว	119	54.1
- ข้อศอก/ข้อพับแขน	1	0.5
- สะโพก/ต้นขา	8	3.6
- เข่า/ข้อพับ	1	0.5
- ข้อเท้า/เท้า	1	0.5
ความถี่ของการเกิดอาการปวดกล้ามเนื้อ		
- เป็นประจำทุกวัน หรือทุกครั้งที่ปฏิบัติงาน	121	55.0
- สัปดาห์ละครั้งหรือมากกว่า	81	36.8
- เดือนละครั้งหรือมากกว่า	9	4.1
- 2-3 เดือนต่อครั้ง	8	3.6
- ปีละครั้ง	1	0.5
ช่วงเวลาที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
- ตลอดเวลา	20	9.1
- ขณะปฏิบัติงาน	146	66.4
- หลังจากปฏิบัติงาน	169	76.8
- ขณะตื่นนอนในตอนเช้า	65	29.5
- ช่วงเวลา/ขณะนอน	34	15.5
การจัดการกับอาการปวดกล้ามเนื้อ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
- ไม่ได้ทำอะไร ปล่อยให้หายเอง	31	14.1
- หยุดทำงาน	154	70.0
- นวดประคบ	166	75.5
- ซ้อมยามาทานเอง	98	44.5

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
- ปรีกษาแพทย์/รพ.สต./รพ./คลินิก	59	26.8
การป้องกันอาการปวดกล้ามเนื้อ	220	100
- หยุดพักขณะปฏิบัติงาน	127	57.7
- ลดระยะเวลาการทำงาน	58	26.4
- ทำงานในท่าทางที่เหมาะสม	35	15.9

4. อภิปรายผล

จากผลการศึกษาความชุกของการปวดกล้ามเนื้ออันเกี่ยวเนื่องจากการทำงานในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมาในสตรีกลุ่มอาชีพเย็บผ้า พบว่า มีความชุกสูงถึงร้อยละ 99.5 (95%CI: 97.5 - 99.9) โดยบริเวณหรือส่วนของร่างกายที่มีอาการปวดบ่อยที่สุด 3 ลำดับแรก คือ หลังส่วนล่าง/เอว ร้อยละ 54.1 ไหล่ ร้อยละ 17.3 และหลังส่วนบน/หลัง ร้อยละ 13.6 ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของนางลักขณ์ ทศทิศ และคณะ และของ ธวัชชัย คำป้อม และสุนิสา ชายเกลี้ยง^(4,5) ซึ่งความชุกของความผิดปกติทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อในกลุ่มอาชีพตัดเย็บผ้าชิ้นนี้อาจเนื่องจากลักษณะการนั่งเก้าอี้ที่ไม่มีพนักพิง และการทำงานที่ต้องนั่งต่อเนื่องนานๆ นอกจากนั้น ท่าทางการทำงานการบิดข้อมือ/นิ้วมือ การงอ/หมุนแขนมีความสัมพันธ์กับการปวดกล้ามเนื้ออันเกี่ยวเนื่องจากการทำงานด้วย⁽⁶⁾ โดย การปวดหลังส่วนล่างเนื่องจากการทำงานมักมีสาเหตุจากท่าทางการทำงานที่ไม่เหมาะสมทำให้กล้ามเนื้อและกระดูกต้องทำงานหนัก มีอาการปวดกล้ามเนื้อบริเวณหลังส่วนล่างหรือเอวสะสมเป็นระยะเวลานานและยังส่งผลกระทบต่อผู้ประกอบอาชีพเย็บผ้าได้ เนื่องจากต้องนั่งทำงานเย็บผ้าเป็นเวลานานและต่อเนื่องกันหลายชั่วโมง

ระดับความรุนแรงของอาการปวดกล้ามเนื้อในสตรีกลุ่มอาชีพเย็บผ้ามีอาการปวดในระดับความปวดรุนแรงที่บริเวณหลังส่วนล่าง/เอว ร้อยละ 37.7 (95%CI: 31.3 - 44.5) รองลงมาคือ บริเวณหลังส่วนบน/หลัง ร้อยละ 31.8 (95%CI: 25.7 - 38.4) โดยมีอาการปวดเป็นประจำทุกวันหรือทุกครั้งทีปฏิบัติงานมากที่สุด มักเกิดอาการปวดในขณะที่ปฏิบัติงานและในช่วงหลังปฏิบัติงาน แต่อย่างไรก็ตาม ปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อระดับความรุนแรงของอาการปวดนั้นยังไม่ชัดเจนซึ่งจำเป็นต้องมีการศึกษาในเชิงลึก

ต่อไป สำหรับการจัดการความปวดที่เกิดขึ้นในกลุ่มที่ได้ศึกษานี้ส่วนใหญ่จะใช้วิธีการนวดประคบและการหยุดพักการทำงาน เมื่อหายจากอาการปวดแล้วก็กลับมาทำงานตามปกติ

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงควรมีการจัดกิจกรรมในเรื่องการป้องกันและบรรเทาอาการปวดหลัง เช่น การให้ความรู้เกี่ยวกับท่าทางการทำงานที่ถูกต้อง การบริหารกล้ามเนื้อการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เป็นต้น เพื่อให้สตรีกลุ่มอาชีพเย็บผ้าปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องตามหลักกายศาสตร์และตัวผู้ปฏิบัติงานเองก็ควรจัดสภาพแวดล้อมการทำงานให้เหมาะสมกับท่าทางการทำงาน มีการกำหนดเวลาการทำงานและกำหนดช่วงเวลาหยุดพัก การจัดวางอุปกรณ์สำหรับใช้งานให้สามารถใช้ได้สะดวกเพื่อลดอาการปวดกล้ามเนื้อ และควรเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี หรือการตรวจสมรรถภาพกล้ามเนื้อ เพื่อเฝ้าระวังและลดปัญหาอาการปวดกล้ามเนื้อแบบเรื้อรัง สำหรับการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาการประเมินความเสี่ยงทางการยศาสตร์ของผู้ประกอบอาชีพเย็บผ้าเพื่อหาแนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหการปวดกล้ามเนื้อ และ ศึกษาผลกระทบด้านสุขภาพจากการทำงานเย็บผ้าเกี่ยวกับโรคและภัยสุขภาพที่เกิดจากการสัมผัสสารเคมีในการย้อมผ้าและฝุ่นจากการเย็บผ้าเพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันโรคและภัยสุขภาพ

6. กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณกลุ่มสตรีอาชีพเย็บผ้าตำบลแจนแลน จังหวัดกาฬสินธุ์ที่ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี และขอขอบพระคุณคณาจารย์กลุ่มวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยแพทยศาสตร์และการสาธารณสุข มหาวิทยาลัยอุบลราชธานีที่ได้ชี้แนะการทำวิจัยในครั้งนี้

7. เอกสารอ้างอิง

1. Choobineh A, Tabatabaee SH, Behzadi M. Musculoskeletal Problems Among Workers of an Iranian Sugar-Producing Factory. *Int J Occup Saf Ergon* 2009; 15(4): 419–24.
2. Osborne A, Blake C, McNamara J, Meredith D, Phelan J, Cunningham C. Musculoskeletal disorders among Irish farmers. *Occup Med* 2010; 60(8): 598–603.
3. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค. รายงานประจำปี 2558. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข; 2559.
4. นงลักษณ์ ทศทิศ, รุ่งทิพย์ พันธเมธากุล, วิชัย อึ้งพินิจพงศ์, พรณี ปิงสุวรรณ. ความชุกของความผิดปกติทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อในกลุ่มอาชีพตัดเย็บจังหวัดขอนแก่น. *วารสารวิจัย มข บศ.* 2554; 11(2): 47–54.
5. ธวัชชัย คำป่อง, สุนิสา ขายเกลี้ยง. ปัจจัยเสี่ยงที่สัมพันธ์กับการปวดหลังจากการทำงานของแรงงานนอกระบบกลุ่มเย็บผ้าสำเร็จรูป อำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น. *วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.* 2556; 70–8.
6. น้ำเงิน จันทรมณี, สติธร เทพตระการพร, ผกามาตพิริยะประสาธน์. ปัญหาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการทำงานของกลุ่มอาชีพการทอผ้าด้วยมือในเขตภาคเหนือตอนบนของประเทศไทย. *วารสารความปลอดภัยและสุขภาพ.* 2557; 7(24): 29–40.
7. จันจิรา ทิพวง, กาญจนา นาคะพินธุ. ความชุกและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับอาการปวดกล้ามเนื้อของกลุ่มอาชีพเย็บผ้าโหล ตำบลน้ำโมง อำเภอท่าบ่อ จังหวัดหนองคาย. *สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 ขอนแก่น.* 2559; 23(1): 46–61.
8. เพชรรัตน์ แก้วดวงดี, รุ่งทิพย์ พันธเมธากุล, ยอดชาย บุญประกอบ, สาวิตรี วันเพ็ญ, วัฒนาศิรีธรวัตร. ความชุกของความผิดปกติทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อในกลุ่มอาชีพอุตสาหกรรมสิ่งทอ จังหวัดขอนแก่น. *วารสารเทคนิคการแพทย์และกายภาพบำบัด.* 2553; 22(3): 292–301.
9. สุนิสา ขายเกลี้ยง, ธวัชชัย คำป่อง, วรพรรณ ภูชาดา. การประเมินความเสี่ยงต่อสุขภาพด้านการสัมผัสปัจจัยการยศาสตร์ ของแรงงานนอกระบบกลุ่มเย็บผ้าสำเร็จรูป. *วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา.* 2560; 12(1): 99–111.
10. Onwuasoanya A. Pain management and assessment for healthcare practitioners: Review article. *J Anesth Pain Med* 2016; 1(2): 1–3.
11. Lemeshow S, Hosmer Jr, David W., Klar, Janelle, Lwanga, Stephen K., Lwanga, Stephen K., editors. Adequacy of sample size in health studies. Chichester [England]; New York: New York, NY, USA: Published on behalf of the World Health Organization by Wiley ; Distributed in the U.S.A., Canada, and Japan by Liss; 1990. 239 p.
12. อรวรรณ แซ่ตัน, จิราพร เขียวอยู่, ชูลี โจนส์, ดุษฎี อาวุฒิน. ความผิดปกติทางระบบโครงร่างและกล้ามเนื้อในแรงงานก่อสร้างย้ายถิ่นชั่วคราวจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. *ศรีนครินทร์เวชสาร.* 2550; 22(2): 165–73.
13. Jones KR, Vojir CP, Hutt E, Fink R. Determining mild, moderate, and severe pain equivalency across pain-intensity tools in nursing home residents. *J Rehabil Res Dev* 2007; 44(2): 305.