

ปัญหาสุขภาพจากการทำงานและการดูแลสุขภาพจากกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ

Health Problems of Working and Health Care of Silk Weaving Groups Amphoe Ban Kaow at Chaiyaphum Province

ณัฐพงษ์ ฤทธิคำ (Nattapong Ritnamkham)* กาญจนา นาทะพินธุ (Ganjana Nathapindhu)**

บทคัดย่อ

เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการทอผ้าไหม โดยทำการสัมภาษณ์กลุ่มอาชีพทอผ้าไหม จำนวน 231 คน และทำการสังเกตการณ์ทำงานทอผ้าไหมและสำรวจสภาพแวดล้อมบริเวณที่ทอผ้าไหมผลการวิจัยพบว่า กลุ่มอาชีพทอผ้าไหม เป็นเพศหญิง ร้อยละ 98.3 อายุเฉลี่ยเท่ากับ 47.6 ± 11.7 ปี ประสบการณ์การทอผ้าไหมเฉลี่ยเท่ากับ 16.45 ± 10.9 ปี แสงสว่างบริเวณที่ทำงานทอผ้าไหมมีความพอเพียง ร้อยละ 92.6 การระบายอากาศบริเวณที่ทำงานทอผ้าไหมมีความเหมาะสม ร้อยละ 81.1 พบปัญหาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อมากที่สุดคือ บริเวณเอว, เข่า, ไหล่, ต้นขา และหลังส่วนบน ร้อยละ 50.6, 38.5, 35.1, 34.6 และ 27.3 ตามลำดับ การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมมีการรับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ ร้อยละ 89.6 ได้รับอาหารที่มีคุณค่าตามโภชนาการทั้ง 5 หมู่ และร้อยละ 87.0 รับประทานอาหารเช้าที่กากใยสูง ร้อยละ 74.5 ดื่มน้ำสะอาดประมาณ 6 - 8 แก้วต่อวัน ร้อยละ 75.8 มีการพักผ่อนนอนหลับวันละ 6 - 8 ชั่วโมง ร้อยละ 90.5 มีการกลืนปัสสาวะเมื่อปวดขณะทอผ้าไหม ร้อยละ 24.2 มีการดูแลสุขภาพแวดล้อมที่พอกำจัดให้สะอาดเรียบร้อยน้อย ร้อยละ 77.1 และยังขาดการออกกำลังกาย ร้อยละ 34.6 เมื่อทดสอบหาความสัมพันธ์ของปัจจัย พบว่า ลักษณะการก้มคอคอขณะทำงานเป็นประจำ มีความสัมพันธ์กับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณไหล่ซ้าย และไหล่ขวาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) การเอี้ยวตัวขณะทำงานเป็นประจำ มีความสัมพันธ์กับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณข้อศอกซ้าย และเอวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) การบิดข้อมือขณะทำงานเป็นประจำ มีความสัมพันธ์กับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณต้นขา เข่า และน่องอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) ดังนั้น ผู้ที่ทำงานควรมีอิริยาบถขณะทำงานที่ถูกต้องตามหลักการศาสตร์ และมีการปรับสภาพหน้างานและเครื่องมือที่ใช้ในการทอผ้าไหมให้เหมาะสมกับสรีระของแต่ละบุคคล และมีการบริหารร่างกาย รวมทั้งมีการปรับเปลี่ยนอิริยาบถขณะทำงานและหยุดพักเป็นระยะ เพื่อลดปัญหาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและปัญหาสุขภาพอื่นจากการทำงาน

* นักศึกษา หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานามยสังเวชศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

** รองศาสตราจารย์ ภาควิชาวิทยาศาสตร์อนามยสังเวชศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ABSTRACT

A survey research was done with objectives to study health problems causing by silk weaving. The observation of work habits, the interview and the survey of working environment were employed to gather the data of 231 people by silk weaving profession. To analyze the data, the SPSS for Windows was used for the statistic values; number, percentage, average, standard deviation and Chi-square (χ^2 -test). The results of the research found that 98.3 % were female. The average age was 47.6 years old ($SD=47.6\pm11.7$) with 16.45 years of work experience in average ($SD=16.4\pm10.9$). The light at work place was enough with 92.6 %. Air ventilation at work place was also appropriate with 81.1 %. Anyway, the most muscular fatigue found at waist, knee, shoulder, thigh and the upper part of back was 50.6, 38.5, 35.1, 34.6 and 27.3 %, respectively. Focusing on self-health care of a group of silk weaving profession in the normal condition, 89.6 % had enough three meals. 74.5 % of them obtained the nutritious values from five groups of essential food. 87.0 % drank 6-8 glasses a day in average. 75.8 % had high fiber food. 90.5 % slept for 6-8 hours daily. 24.2 % of them suppressed urination while weaving silk. 77.1 % tidied their living places. In addition, a lack of exercise was 34.6 %. The correlation test found that the usual posture of neck bending while working had a correlation to the muscular fatigue at the left and right shoulder with the statistic significance (p -value<0.05). Usual body bend during working had a correlation to the muscular fatigue at the left elbow and waist with the statistic significance (p -value<0.05). Hand twisting during working had correlation to the muscular pain at thigh, knee and calf (p -value<0.05). Therefore, the workers should have the appropriate attitude according to the principle of Ergonomics. Besides, working condition and silk-weaving instruments to be suitable for each worker's physical features should be adjusted. To reduce the muscular pain while working, exercise, posture changing and break taking should be done.

คำสำคัญ : ปัญหาสุขภาพตามหลักการ การดูแลสุขภาพ กลุ่มอาชีพทอผ้าไหม

Key Words : Occupation health problem, Health care, Silk weaving

บทนำ

จากการที่ประเทศไทยต้องประสบปัญหาทางเศรษฐกิจ ให้แรงงานส่วนหนึ่งที่ถูกเลิกจ้างแรงงานต้องกลับภูมิลำเนาเดิม และหันมาประกอบชีพของตนในหมู่บ้าน ไม่ว่าจะเป็นงานเกษตรกรรมแบบผสมผสาน งานหัตถกรรมพื้นบ้าน งานอุตสาหกรรมในครัวเรือน หรือการแปรรูปผลิตผลทางการเกษตรเพื่อจำหน่าย งานเหล่านี้เป็นงานที่ชาวบ้านทำเป็นอาชีพในหมู่บ้านของตนเอง โดยมีการรวมตัวจัดตั้งเป็นกลุ่มหรือต่างคนต่างทำกันเอง

สำหรับการทำงานหัตถกรรมพื้นบ้านเป็นที่นิยมทำกันเป็นจำนวนมากในหลายๆ หมู่บ้านใน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและจากการส่งเสริมโครงการหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ของหน่วยงานราชการ ทำให้มีการพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่มีอยู่เดิมให้ได้รับการส่งเสริมและปรับปรุงเพื่อให้เป็นอาชีพที่เพิ่มรายได้ให้กับครอบครัว อีกทั้งยังสามารถทำงานได้ที่บ้านและยังดูแลครอบครัวได้ไปพร้อมกันทำให้งานหัตถกรรมในครัวเรือนในหลายพื้นที่มีการปฏิบัติกันอย่างกว้างขวาง (กาญจนา นาอะพินธุ์ และคณะ, 2548)

ปัญหาเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อและกระดูก อาจเกิดขึ้นได้ในลักษณะเฉียบพลัน หรือค่อยเป็น ค่อยไป จากการทำงานที่ต้องใช้กำลังค่อนข้างมาก หรือเป็นงานซ้ำซากที่เป็นการออกแรงใช้กล้ามเนื้อ กลุ่มเดียวทำงานซ้ำๆ กันอยู่เสมอ เกินขอบเขต ความสามารถของร่างกายที่จะรองรับได้ ก็จะทำให้เกิด ความผิดปกติขึ้นกับกระดูก และกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และเอ็นต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น กระดูกอาจจะแตกหัก หรือบิ่น กล้ามเนื้อและเอ็นอาจฉีกขาดอักเสบ ข้อต่อเกิดการอักเสบ เส้นประสาท ที่อยู่ข้างเคียงถูก กดทับ อาจทำให้เสียความรู้สึกสัมผัสหรือเกิด ความเจ็บปวดได้ความผิดปกติของระบบกล้ามเนื้อ และกระดูกที่พบบ่อยนอกจากปวดหลังตอนล่างที่มี ความสำคัญไม่น้อย คือการปวดไหล่ ขาดการพักผ่อน ที่เพียงพอต่อความต้องการของกล้ามเนื้อ และการ ออกแบบสถานที่งานที่ไม่เหมาะสมกับขนาดของ ร่างกายของผู้ปฏิบัติงาน ล้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงที่มี ความสัมพันธ์กับอาการปวดบริเวณไหล่

สาเหตุการป่วย ของโรค 10 อันดับ จากของผู้ป่วยนอกข้อมูลสถานสุขภาพของจังหวัด ชัยภูมิ (ใน ร.ง.504 ประจำปีงบประมาณ 2548 เดือน ต.ค. 47-พ.ค. 48) จะเห็นได้ว่าผู้ป่วยด้วย โรคระบบกล้ามเนื้อโครงร่างและเนื้อเยื่อเสริม อยู่ในอันดับที่ 4 โดยมีผู้ป่วยทั้งสิ้น 112,007 คน จากประชากรทั้งหมด 1,139,828 คน คิดเป็น ร้อยละ 9.826 และคิดเป็นอัตรา/ต่อแสนประชากร คือ 9,826.66 ซึ่งเป็นตัวเลขผู้ป่วยที่มีปัญหาเกี่ยวกับ ระบบกล้ามเนื้อ กระดูก ข้อต่อ ตลอดจนความ ปวดเมื่อยและความเมื่อยล้าต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับ ประชากรในพื้นที่ของจังหวัดชัยภูมิ และในกลุ่มอาชีพ ทอผ้าไหมซึ่งเป็นงานที่มีลักษณะการทำงานแบบ ซ้ำซากแทบทั้งวัน ดังนั้นในการดูแลสุขภาพเมื่อ เกิดอาการเมื่อยล้าและปวดเมื่อยจากการทอผ้าไหม จึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจ เนื่องจากมีปัจจัยหลายอย่าง ที่มีผลต่อการเลือกใช้วิธีการดูแลสุขภาพกลุ่มอาชีพ ทอผ้าไหม การศึกษาวิจัยในครั้งนี้จึงมุ่งศึกษาไปที่ ปัญหาสุขภาพจากการทอผ้าไหมและการดูแลสุขภาพ

ในกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม เพื่อใช้เป็นแนวทางในการ แก้ไขปัญหาสุขภาพ จากการทอผ้าไหม ต่อไป

วิธีการวิจัย

1. รูปแบบการวิจัย

ศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยศึกษาปัญหาสุขภาพจากการทอผ้าไหม การดูแลสุขภาพ สภาพสิ่งแวดล้อมบริเวณที่ทอผ้าไหม ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความปวดเมื่อย ในกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ

2. ประชากร กลุ่มตัวอย่าง และขนาด ตัวอย่าง

- 1) ประชากรที่ศึกษา คือ ผู้ที่ทอผ้าไหม ในกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ
- 2) กลุ่มตัวอย่าง ศึกษาจากกลุ่มอาชีพ ทอผ้าไหมใน อำเภอบ้านเขว้า จำนวน 22 กลุ่ม
- 3) การสุ่มตัวอย่าง และขนาดตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ได้คำนวณขนาด ตัวอย่างเพื่อประมาณค่าสัดส่วนของประชากร กรณีประชากรมีขนาดเล็กตามหลักสูตรคำนวณ ขนาดตัวอย่าง (อรุณ, 2542) ได้จำนวนตัวอย่าง

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

231 คน ส่วนการสุ่มตัวอย่างใช้วิธีสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple random Sampling) โดยนำกลุ่มประชากร ที่ศึกษามาจับฉลากแบบไม่คืนให้ได้จำนวนตาม ขนาดตัวอย่างที่คำนวณได้ 231 คน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- 1) แบบสัมภาษณ์
- 2) แบบสังเกตลักษณะการทอผ้าไหม
- 3) แบบสำรวจสภาพสิ่งแวดล้อม

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

รวบรวมข้อมูลที่ได้จากแบบสัมภาษณ์ แบบ สังเกตลักษณะการทำงานทอผ้าไหมและแบบสำรวจ สภาพสิ่งแวดล้อม มาวิเคราะห์ผล ตามสถิติที่ใช้ใน

การวิเคราะห์ข้อมูล และทดสอบสถิติที่ระดับ $\alpha = 0.05$ ดังต่อไปนี้

1) สถิติเชิงพรรณนา อธิบายลักษณะข้อมูลทั่วไป ข้อมูลการทำงาน ข้อมูลด้านสุขภาพ ข้อมูลลักษณะอาการปวดเมื่อย ข้อมูลการดูแลสุขภาพ ฯลฯ สถิติที่ใช้วิเคราะห์คือ ร้อยละ ส่วนค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) โดยใช้เฉพาะข้อมูลเชิงปริมาณ

2) สถิติเชิงวิเคราะห์ สถิติที่ใช้ คือ Chi-square หรือ χ^2 -test เพื่อระบุความสัมพันธ์ของปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อปัญหาความปวดเมื่อยจากการทอผ้าไหมของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลส่วนตัว

ลักษณะข้อมูลพื้นฐานส่วนตัวของกลุ่มคนที่มีอาชีพทอผ้าไหมในอำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ เกือบทั้งหมดเป็นเพศหญิง (ร้อยละ 98.3) และเพศชาย ร้อยละ 1.7 อายุเฉลี่ยเท่ากับ 47.6 ปี (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 11.727) อายุมากที่สุด 79 ปี และอายุน้อยสุด 25 ปีโดยพบว่ามีกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมที่มีอายุระหว่าง 41 - 50 ปี มากที่สุด ร้อยละ 32.0 และรองลงมาคือ อายุระหว่าง 31 - 40 ปี ร้อยละ 30.3 น้ำหนักเฉลี่ยของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมเท่ากับ 59.0 กิโลกรัม (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 9.294) น้ำหนักต่ำสุด 39 กิโลกรัม และน้ำหนักสูงสุดคือ 87 กิโลกรัม โดยพบว่ามีกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมที่มีน้ำหนักระหว่าง 51-60 กิโลกรัม มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 57.6 และรองลงมาคือน้ำหนักระหว่าง 61 - 70 กิโลกรัม ร้อยละ 31.2 ส่วนสูงเฉลี่ยของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม 156.6 เซนติเมตร (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.18) ส่วนสูง สูงสุดเท่ากับ 176 เซนติเมตร และส่วนสูงต่ำสุดเท่ากับ 145 เซนติเมตร โดยพบกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมที่มีความสูงระหว่าง 151-160 มากที่สุด

คิดเป็นร้อยละ 51.9

กลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 93.5 โดยอยู่เป็นคู่ ร้อยละ 84.4 ม่าย ร้อยละ 7.4 หย่า ร้อยละ 1.7 และมีสถานภาพโสด ร้อยละ 6.5 ด้านการมีบุตรพบว่ากลุ่มอาชีพทอผ้าไหมที่มีบุตร 2 คน มีมากที่สุดถึงร้อยละ 48.5 รองลงมาคือ มีบุตร 1 และ 3 คน ร้อยละ 16.0 เท่ากัน

2. ข้อมูลสุขภาพ

ส่วนใหญ่ในกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม ไม่มีโรคประจำตัวและโรคเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ โดยในกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมที่เป็นโรคข้อเสื่อม ร้อยละ 16.4 รองลงมาคือเป็นโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง ร้อยละ 4.3 และมีกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมที่มีโรคปวดประจำเดือน ร้อยละ 3.9 และเป็นโรคในช่องท้อง ร้อยละ 1.7 และก่อนที่จะทำอาชีพทอผ้าไหมกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่ไม่เคยประสบอุบัติเหตุ หรือมีอาการปวดหลัง หรือปวดตาม ส่วนต่างๆ ของร่างกาย มีเพียงร้อยละ 13.9 เท่านั้นที่เคยประสบอุบัติเหตุ เช่น รถมอเตอร์ไซด์

กลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่จะนอนหลับพักผ่อนเฉลี่ย 8.5 ชั่วโมง (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.083) โดยพบว่ากลุ่มอาชีพทอผ้าไหมที่นอนหลับพักผ่อนในช่วง ต่ำกว่า 8 ชั่วโมง ร้อยละ 12.6 มากกว่า 8 ชั่วโมง ร้อยละ 87.4 และกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมมีเส้นเลือดอุดตันบริเวณขาทั้งสองข้างเท่าๆกัน ร้อยละ 6.1 มีเส้นเลือดอุดตันบริเวณขาซ้าย ร้อยละ 4.3 มีเส้นเลือดอุดตันบริเวณขาขวา ร้อยละ 3.5 และไม่มีเส้นเลือดอุดตันบริเวณขาเลย ร้อยละ 86.1 ส่วนโรคเกี่ยวกับตาพบว่ากลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่ไม่มีโรคเกี่ยวกับตา ร้อยละ 80.0 และกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมที่มีโรคเกี่ยวกับตาจะเป็นต้อเนื้อ ร้อยละ 7.4 เป็นต้อกระจก ร้อยละ 2.6 และมีโรคเกี่ยวกับตาอื่น ๆ เช่น ต้อลม ตาฟวามัว และคันตา ส่วนสายตาผิดปกติพบว่ามีกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่สายตาปกติ ร้อยละ 68.8 มีสายตาสั้น ร้อยละ 14.3 รองลงมาคือสายตายาว ร้อยละ 12.6

3. ข้อมูลประวัติการทอผ้าไหม

กลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่ทำอาชีพทอผ้าไหมเป็นงานประจำและทำอาชีพเกษตรกรรมเป็นอาชีพเสริมตามฤดูกาลซึ่งกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมมีประสบการณ์การทอผ้าไหมเฉลี่ยเท่ากับ 16.4 ปี สูงสุดเป็นระยะเวลา 60 ปี และต่ำสุดเป็นระยะเวลา 3 ปี (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.931) โดยพบว่า กลุ่มอาชีพทอผ้าไหมมีประสบการณ์การทอผ้าไหมเป็นระยะเวลา 11 - 20 ปี ร้อยละ 55.4 รองลงมา มีประสบการณ์เป็นระยะเวลา 1 - 10 ปี ร้อยละ 38.1

กลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่ทอผ้าไหมทุกวัน และต่ำสุด 3 วันต่อสัปดาห์ (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.230) ซึ่งกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมมีการทอผ้าทุกวัน ร้อยละ 77.5 รองลงมาคือ ทอผ้า 4 ต่อสัปดาห์ ร้อยละ 8.2 โดยส่วนใหญ่มีการทอผ้าเฉพาะในช่วงกลางวันอย่างเดียว ร้อยละ 80.1 และมีคนที่ทอผ้ากลางคืนด้วย ร้อยละ 19.9 ในช่วงเวลากลางคืนจะเริ่มทอผ้าตั้งแต่เวลา 19.00 - 21.00 น. ร้อยละ 17.7 การทอผ้าไหมตอนกลางคืนมักจะพบปัญหาสายตาพร่ามัว มองไม่เห็นลายผ้า ทำให้เส้นไหมขาดและมีแมลงรบกวน ส่วนระยะเวลาในการทอผ้าไหมต่อวันพบว่าในแต่ละวันกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมทอผ้าเป็นระยะเวลาเฉลี่ย 7.6 ชั่วโมงต่อวัน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.882) สูงสุด 18 ชั่วโมงต่อวัน (ทอผ้าทั้งช่วงกลางวันและกลางคืน) และต่ำสุดเป็นระยะเวลา 4 ชั่วโมงต่อวัน พบว่ากลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่ใช้เวลาในการทอผ้า 4-8 ชั่วโมงต่อวันสูงสุด ร้อยละ 71.4 รองลงมา คือ ใช้เวลาทอผ้า 9-13 ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 27.7

4. ข้อมูลการสังเกตลักษณะท่าทางการทอผ้าไหม

จากการสำรวจลักษณะท่าทางการทอผ้าไหมพบว่า ส่วนใหญ่จะใช้มือทั้งซ้ายและขวาเท่ากันในการทอผ้าไหม และลักษณะการทอผ้าไหมจะเป็นการนั่งเกือบทั้งวัน บริเวณที่ทอผ้าไหมไม่มีที่พักขาที่พักแขน พนักพิงและที่รองนั่ง ซึ่งมีบางส่วนที่เกิดอาการปวดเมื่อยมักจะพักแขนหรือขา ตามราว หรือพาดกับเก้าอี้ ร้อยละ 15.2 การทอผ้าไหมจะมีการกระตุกด้าย ไป - กลับ ในเวลา 1 นาทีได้สูงสุดที่ 16 -30 ครั้งต่อนาที ร้อยละ 36.4 รองลงมาคือ 1-15 ครั้งต่อนาที ร้อยละ 29.9 การใช้เท้าเหยียบแป้นในเวลา 1 นาที เฉลี่ยเท่ากับ 39.6 ครั้งต่อนาที เหยียบแป้นได้สูงสุด 80 ครั้งต่อนาที ต่ำสุด 15 ครั้งต่อนาที (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 18.32) โดยกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมสามารถเหยียบแป้นได้สูงสุด 21-30 ครั้งต่อนาที ร้อยละ 29.4 รองลงมาคือ 31 - 40 ครั้งต่อนาที ร้อยละ 24.7 ลักษณะเอี้ยวตัวในการทอผ้าไหมส่วนใหญ่จะเอี้ยวตัวนาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 92.6 การเอื้อมมือในการทอผ้าไหมส่วนใหญ่จะเอื้อมมือ นาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 80.5 การก้มโค้งในการทอผ้าไหม ส่วนใหญ่จะก้มโค้งนาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 94.4 การบิดข้อมือในการทอผ้าไหมส่วนใหญ่จะบิดข้อมือนาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 68.0 ส่วนการเก็บอุปกรณ์ในระหว่างการทอผ้าไหมให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ส่วนใหญ่จะใช้ลักษณะการก้มหยิบอุปกรณ์ ร้อยละ 43.3 และใช้ลักษณะการเอื้อมหยิบอุปกรณ์ ร้อยละ 63.2 ระดับหน้างานส่วนใหญ่จะอยู่ในระดับข้อศอก ร้อยละ 65.8 รองลงมาคืออยู่ระดับต่ำกว่าข้อศอก ร้อยละ 33.3 รายละเอียดไว้ในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ลักษณะท่าทางการทอผ้าไหม (n = 231)

ลักษณะท่าทางการทอผ้าไหม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ใช้มือในการทำงาน ทั้งซ้ายและขวาเท่ากัน	231	100
บริเวณที่ทอผ้าไหมไม่มีที่พักขา ที่พักแขน พนักพิงและที่รองนั่ง	231	100
ถ้าไม่มีที่พักขาหรือแขนเคยพักตามราวหรือพาดตามเก้าอี้		
เคย	35	15.2
ไม่เคย	196	84.8
การกระตุกด้ายไป - กลับ ใน 1 นาที		
1 - 15	69	29.9
16 - 30	84	36.4
31 - 45	16	6.9
46 - 60	14	6.1
61 - 75	29	12.5
76 - 90	15	6.5
90 - 105	4	1.7
ลักษณะการเอี้ยวตัวในการทอผ้าไหม		
นาน ๆ ครั้ง	214	92.6
เป็นประจำ	17	7.4
ลักษณะการเอื้อมมือในการทอผ้าไหม		
นาน ๆ ครั้ง	186	80.5
เป็นประจำ	45	19.5
ลักษณะการก้มโค้งในการทอผ้าไหม		
นาน ๆ ครั้ง	218	94.4
เป็นประจำ	13	5.6
ลักษณะการบิดข้อมือในการทอผ้าไหม		
นาน ๆ ครั้ง	157	68.0
เป็นประจำ	74	32.0
การก้มเก็บอุปกรณ์ในระหว่างการทอผ้าไหมให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม		
ใช่	100	43.3
ไม่ใช่	131	56.7
การเอื้อมเก็บอุปกรณ์ในระหว่างการทอผ้าไหมให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม		
ใช่	146	63.2
ไม่ใช่	85	36.8

ตารางที่ 1 ลักษณะท่าทางการทอผ้าไหม (n = 231) (ต่อ)

ลักษณะท่าทางการทอผ้าไหม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การใช้เท้าเหยียบแป้น (ครั้ง/นาที)		
10 - 20	30	13.0
21 - 30	68	29.4
31 - 40	57	24.7
41 - 50	11	4.8
51 - 60	19	8.2
61 - 70	30	13.0
71 - 80	16	6.9
ระดับพลังงานอยู่ในระดับ		
ระดับต่ำกว่าข้อศอก	77	33.3
ระดับข้อศอก	152	65.8
ระดับสูงกว่าข้อศอก	2	0.9

5. ข้อมูลลักษณะความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

จากการสัมภาษณ์และเก็บข้อมูลจากกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมเกี่ยวกับลักษณะความปวดเมื่อยตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย พบว่า ความถี่ที่เกิดจากอาการปวดในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมาจะมีอาการปวดมากที่สุดคือ ปวดทุกวัน ร้อยละ 31.2 รองลงมาคือ ปวดทุกสัปดาห์ ร้อยละ 23.8 และ ปวด 2 - 3 เดือนต่อครั้ง ร้อยละ 22.9 และจะมีอาการปวดมากที่สุดในช่วงเวลาเย็นหลังจากเลิกทอผ้า ร้อยละ 47.6 รองลงมาคือจะมีอาการปวดในขณะที่ทอผ้า ร้อยละ 39.4 และมีอาการปวดในตอนเช้านั้นจะทอผ้า ร้อยละ 13.0 เมื่อเกิดอาการปวดเมื่อยแต่ละครั้งจะใช้เวลา ไม่เกิน 1 วัน อาการจึงจะทุเลาลงจนสามารถใช้การได้ปกติ ร้อยละ 56.7 รองลงมาคือใช้เวลานาน 1 - 3 วัน ร้อยละ 19.9 อาการจึงจะทุเลาลงได้

ในระหว่างการทอผ้าเมื่อรู้สึกปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ จะมีการหยุดพักชั่วคราว โดยระยะเวลาที่ใช้ในการหยุดพักมากที่สุดคือ 30 นาที ร้อยละ 41.0 รองลงมาคือ ใช้เวลา 60 นาที ร้อยละ 36.1 ใช้เวลา

น้อยกว่า 30 นาที ร้อยละ 16.9 และใช้เวลามากกว่า 30 นาที แต่ไม่ถึง 60 นาที ร้อยละ 6.0 นอกจากการหยุดพักชั่วคราวแล้ว ยังมีการเปลี่ยนอิริยาบถ ร้อยละ 7.8 และบริหารแขนขา ร้อยละ 1.3 และไม่ได้ใช้วิธีการบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเลย ร้อยละ 10.4

เมื่อเริ่มมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อในกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่ จะแก้ปัญหาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อโดยซื้อยามารับประทานเอง ร้อยละ 46.3 ปลดทิ้งไว้ให้อาการปวดหายเอง ร้อยละ 35.9 และไปพบแพทย์ ร้อยละ 17.8 โดยพบว่ากลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่จะซื้อยาพาราเซตามอล มารับประทานเอง ร้อยละ 25.5 และยังมีการใช้ยาชุดและยาประเภทอื่นๆ

จากการสัมภาษณ์ปัญหาความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อในการทอผ้าไหมของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมอำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ สรุปภาพรวมของความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายพบว่า บริเวณที่มีความปวดเมื่อยมากที่สุด คือ บริเวณเอว ร้อยละ 50.6 รองลงมาคือ บริเวณเข่า

ร้อยละ 38.5 บริเวณไหล่ซ้าย ร้อยละ 35.9 บริเวณไหล่ขวา ร้อยละ 35.1 บริเวณต้นขา ร้อยละ 34.6 บริเวณคอ ร้อยละ 27.3 บริเวณหลังส่วนบน ร้อยละ 27.3 บริเวณเท้าและข้อเท้า ร้อยละ 27.3 บริเวณน่อง ร้อยละ 26.0 บริเวณแขนท่อนบนซ้าย ร้อยละ 24.7 บริเวณแขนท่อนบนขวา ร้อยละ 24.7 บริเวณแขนท่อนล่างซ้าย ร้อยละ 23.4 บริเวณก้นและสะโพก ร้อยละ 22.5 บริเวณแขนท่อนล่างขวา ร้อยละ 22.1 บริเวณมือและข้อมือซ้าย ร้อยละ 17.7 บริเวณมือและข้อมือขวา ร้อยละ 17.7 บริเวณข้อศอกขวา ร้อยละ 13.0 และบริเวณข้อศอกซ้าย ร้อยละ 12.5

6. ข้อมูลเปรียบเทียบระดับความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

บริเวณที่มีระดับของการไม่ปวดเมื่อยมากที่สุด คือ บริเวณข้อศอกซ้าย ร้อยละ 87.4 รองลงมาคือ บริเวณข้อศอกขวา ร้อยละ 87.0 และบริเวณมือและข้อมือซ้าย มือและข้อมือขวาเท่ากัน ร้อยละ 82.3 ตามลำดับ

บริเวณที่มีอาการปวดเมื่อยตลอดเวลาจนต้องกินยา พบว่าบริเวณที่ปวดเมื่อยมากที่สุดคือ บริเวณเอว ร้อยละ 10.8 รองลงมาคือ บริเวณเข่า ร้อยละ 9.5 และต้นขา ร้อยละ 7.8 บริเวณที่มีอาการปวดเมื่อยหยุดพักงานอาการไม่หาย พบว่าบริเวณที่ปวดเมื่อยมากที่สุด คือ บริเวณเอว ร้อยละ 6.5 รองลงมาคือบริเวณเข่า ร้อยละ 5.2 บริเวณต้นขาและไหล่ซ้ายเท่ากัน ร้อยละ 3.5 บริเวณที่มีอาการปวดเมื่อยแต่หยุดพักงานอาการก็หาย พบว่าบริเวณที่ปวดเมื่อยมากที่สุด คือ บริเวณเอว ร้อยละ 17.7 รองลงมาคือบริเวณเข่า ร้อยละ 13.0 บริเวณไหล่ขวา ร้อยละ 12.6 และบริเวณไหล่ซ้าย ร้อยละ 10.8 และบริเวณที่มีอาการนาน ๆ ปวดเมื่อยครั้งหนึ่ง พบว่าบริเวณที่ปวดเมื่อยมากที่สุด คือ บริเวณเอว ร้อยละ 15.6 รองลงมาคือบริเวณไหล่ซ้าย ร้อยละ 15.2 บริเวณคอและต้นขาเท่ากัน ร้อยละ 13.4 รายละเอียดไว้ในตารางที่ 2

7. ข้อมูลการดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ

จากการสัมภาษณ์การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมาของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม (ตารางที่ 3) พบว่า กลุ่มอาชีพทอผ้าไหมมีการรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ร้อยละ 89.6 และได้คุณค่าตามโภชนาการทั้ง 5 หมู่ ร้อยละ 74.5 ดื่มน้ำสะอาดประมาณ 6- 8 แก้วต่อวัน ร้อยละ 87.0 รับประทานอาหารที่กากใยสูง ร้อยละ 75.8 มีการพักผ่อนนอนหลับวันละ 6 - 8 ชั่วโมง ร้อยละ 90.5 ไม่มีการกลั่นปัสสาวะขณะทอผ้าไหม ร้อยละ 75.8 ดูแลสภาพแวดล้อมที่พักอาศัยให้สะอาดเรียบร้อยน่าอยู่ ร้อยละ 77.1 ไม่มีการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ร้อยละ 88.7 ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 98.3 และไม่ดื่มกาแฟและเครื่องดื่มชูกำลัง ร้อยละ 58.4 เป็นต้น

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองที่ควรจะมีปฏิบัติเป็นประจำแต่พบว่ากลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่ไม่ได้ปฏิบัติ คือ การดื่มนม ร้อยละ 41.1 และการออกกำลังกายเป็นประจำ ร้อยละ 34.6 ซึ่งควรส่งเสริมให้กลุ่มอาชีพทอผ้าไหมมีการดื่มนมเพื่อสุขภาพ และควรมีการออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อลดปัญหาความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย

8. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม

เมื่อนำปัจจัยต่างๆ ซึ่งได้แก่ จำนวนชั่วโมงในการทอผ้าไหมในแต่ละวัน ลักษณะท่าทางการทอผ้าไหม (การก้มโค้ง การเอี้ยว การเอี้ยวตัว และการบิดข้อมือ) มาหาความสัมพันธ์กับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยใช้สถิติ Chi - Square หรือ χ^2 - test ในการวิเคราะห์ข้อมูล ลักษณะการก้ม พบว่า มีความสัมพันธ์กับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณไหล่ซ้ายของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.008$)

ตารางที่ 2 ข้อมูลเปรียบเทียบระดับความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย (n = 231)

บริเวณที่ ปวดเมื่อย	ระดับความปวดเมื่อย				
	ไม่มีอาการปวด	นาน ๆ ครั้ง	ปวดเมื่อยแต่หยุดพัก พักอาการก็หาย	ปวดเมื่อยหยุดพัก อาการไม่หาย	มีอาการปวดเมื่อย ตลอดเวลาต้องกินยา
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
คอ	168 (72.7)	31 (13.4)	15 (6.5)	5 (2.2)	12 (5.2)
ไหล่ซ้าย	148 (64.1)	35 (15.2)	25 (10.8)	8 (3.5)	15 (6.5)
ไหล่ขวา	150 (64.9)	30 (13.0)	29 (12.6)	7 (3.0)	15 (6.5)
หลังส่วนบน	168 (72.7)	29 (12.6)	19 (8.2)	6 (2.6)	9 (3.9)
แขนท่อนบนซ้าย	174 (75.3)	27 (11.7)	15 (6.5)	5 (2.2)	10 (4.3)
แขนท่อนบนขวา	174 (75.3)	27 (11.7)	17 (7.4)	3 (1.3)	10 (4.3)
ข้อศอกซ้าย	202 (87.4)	16 (6.9)	4 (1.7)	5 (2.2)	4 (1.7)
ข้อศอกขวา	201 (87.0)	14 (6.1)	6 (2.6)	6 (2.6)	4 (1.7)
เอว	114 (49.4)	36 (15.6)	41 (17.7)	15 (6.5)	25 (10.8)
แขนท่อนล่างซ้าย	117 (76.6)	22 (9.5)	19 (8.2)	5 (2.2)	8 (3.5)
แขนท่อนล่างขวา	180 (77.9)	21 (9.1)	18 (7.8)	5 (2.2)	7 (3.0)
ก้นและสะโพก	179 (77.5)	19 (8.2)	12 (5.2)	7 (3.0)	14 (6.1)
มือและข้อมือซ้าย	190 (82.3)	16 (6.9)	10 (4.3)	3 (1.3)	12 (5.2)
มือและข้อมือขวา	190 (82.3)	16 (6.9)	11 (4.8)	3 (1.3)	11 (4.8)
ต้นขา	151 (65.4)	31 (13.4)	23 (10.0)	8 (3.5)	18 (7.8)
เข่า	142 (61.5)	25 (10.8)	30 (13)	12 (5.2)	22 (9.5)
น่อง	171 (74)	23 (10)	17 (7.4)	4 (1.7)	16 (6.9)
เท้าและข้อเท้า	178 (77.1)	19 (8.2)	17 (7.4)	2 (0.9)	15 (6.5)

ลักษณะการก้ม มีความสัมพันธ์กับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณไหล่ขวาของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.017$) รายละเอียดดังตารางที่ 4

ลักษณะการเอี้ยวตัว มีความสัมพันธ์กับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณเอวของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.027$) รายละเอียดดังตารางที่ 5

ลักษณะการเอี้ยวตัว มีความสัมพันธ์กับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณข้อศอกซ้ายของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.017$)

ลักษณะการบิดข้อมือมีความสัมพันธ์กับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ บริเวณต้นขาของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.011$)

ลักษณะการบิดข้อมือมีความสัมพันธ์กับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณเข่า ของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.026$)

ลักษณะการบิดข้อมือมีความสัมพันธ์กับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณน่อง ของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.020$) รายละเอียดดังตารางที่ 6

ตารางที่ 3 การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม (n = 231)

การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ	ระดับการปฏิบัติ			
	ปฏิบัติเป็นประจำ จำนวน(ร้อยละ)	ปฏิบัติเป็น บางครั้ง จำนวน(ร้อยละ)	ปฏิบัติน้อย จำนวน(ร้อยละ)	ไม่ได้ปฏิบัติ จำนวน(ร้อยละ)
รับประทานอาหารเช้า 3 มื้อต่อวัน	207(89.6)	22(9.5)	2(0.9)	0(0)
รับประทานอาหารเช้าทั้ง 5 หมู่	172(74.5)	54(23.4)	5(2.2)	0(0)
ดื่มน้ำสะอาด 6 - 8 แก้วต่อวัน	201(87.0)	21(9.1)	9(3.9)	0(0)
ดื่มนม	36(15.6)	55(23.8)	45(19.5)	95(41.1)
รับประทานอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผัก ผลไม้	175(75.8)	48(20.8)	7(3.0)	1(0.4)
รับประทานอาหารรสจัด เช่น เค็มจัด เผ็ดจัด หวานจัด	60(26)	39(16.9)	59(25.5)	73 (31.6)
รับประทานเนื้อสัตว์ติดมันหรืออาหารที่มีไขมันมาก ๆ	34(14.7)	59(25.5)	69(29.9)	69(29.9)
ออกกำลังกายครั้งละ 20 - 30 นาที	56 (24.2)	47(20.3)	48(20.8)	80(34.6)
นอนหลับวันละ 6 - 8 ชั่วโมง	209(90.5)	11(4.8)	6(5.2)	5(2.2)
ทำงานอดิเรก เช่น ปลูกต้นไม้ ทำสวนครัว ฟังเพลง	89(38.5)	37(16)	36 (15.6)	69(29.9)
ขณะทำงาน เมื่อปวดปัสสาวะมักจะกลั้นปัสสาวะไว้	22(9.5)	24(10.4)	10(4.3)	175(75.8)
ดูแลสุขภาพแวดล้อมที่พักอาศัยให้สะอาด เรียบร้อย น่าอยู่	178(77.1)	28(12.1)	23(10)	2(0.9)
สามารถเผชิญปัญหาได้ด้วยดี	171(74)	22(9.5)	26(11.3)	12(5.2)
ควบคุมอารมณ์ได้ดี 159(68.8)	37(16.0)	18(7.8)	17(7.4)	
มีปัญหาไม่สบายใจปรึกษาผู้ใกล้ชิดที่ไว้วางใจได้	165(71.4)	21(9.1)	9(3.9)	36(15.6)
สวดมนต์ไหว้พระเพื่อความสบายใจ	125(54.1)	39(16.9)	26(11.3)	41(17.7)
เข้าร่วมกิจกรรมส่วนรวมในชุมชนด้วยความสมัครใจ	120(51.9)	46(19.9)	23(10)	42(18.2)
สูบบุหรี่	2(0.9)	2(0.9)	0(0)	227(98.3)
ดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	2(0.9)	18(7.8)	6(2.6)	205(88.7)
กาแฟและดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง	40(17.3)	45(19.5)	11(4.8)	135(58.4)

อภิปรายผล

1. ลักษณะข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม

กลุ่มอาชีพทอผ้าไหม เป็นเพศหญิงเกือบทั้งหมด มีผู้ชายเพียง 4 คน เนื่องจากเพศหญิงมีความสามารถและมีความละเอียดในการทอผ้าไหมมากกว่าผู้ชาย อีกทั้งการทอผ้าไหมส่วนใหญ่จะเป็นผู้หญิงซึ่งเป็นวัฒนธรรมที่ทำสืบเนื่องกันมานานตั้งแต่สมัยโบราณ กลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วงวัยกลางคน จนถึงวัยชรา และกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมบางคนที่มีรูปร่างอ้วน อาจมีผลทำให้

เกิดการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณเข่าและข้อได้ง่ายกว่าคนปกติ และความสูงของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมมีทั้งคนสูงมาก ๆ และเตี้ยมาก ๆ ซึ่งทำให้มีผลต่อระดับความสูงหน้างานที่ไม่สมดุลกันกับขนาดสัดส่วนของแต่ละบุคคลเนื่องจากที่ทอผ้าไหมส่วนใหญ่มีขนาดเท่ากัน และไม่ได้ทำขึ้นมาให้เหมาะสมกับขนาดสัดส่วนของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมในแต่ละบุคคล ได้หมดทุกคน

2. ลักษณะข้อมูลสุขภาพของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม

กลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่จะนอนหลับ

พักผ่อนเพียงพอในแต่ละวัน แต่ยังขาดการออกกำลังกายที่สม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง เมื่อกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมไม่มีการออกกำลังกายเป็นประจำก็จะส่งผลให้ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อมีน้อยทำให้เกิดการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้ง่ายกว่าคนที่ออกกำลังกายหรือบริหารร่างกายเป็นประจำ ซึ่งคนที่ออกกำลังกายหรือ

บริหารร่างกายเป็นประจำนั้นกล้ามเนื้อจะมีการยืดหยุ่นและกระชับอยู่ตลอดเวลาจึงทำให้ลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้ และปัญหาการมีโรคประจำตัวที่เกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ มาก่อนนั้น รวมทั้งเคยได้รับอุบัติเหตุ ตลอดจนการปวดประจำเดือน จะส่งผลให้เกิดการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้ง่าย

ตารางที่ 4 การหาความสัมพันธ์ระหว่าง ลักษณะการก้มขณะทอผ้าไหมกับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจากการทอผ้าไหมของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ (n = 231)

บริเวณกล้ามเนื้อ	ปฏิบัติ	ปวด จำนวน(ร้อยละ)	ไม่ปวด จำนวน(ร้อยละ)	χ^2	p - value
ไหล่ซ้าย	นาน ๆ ครั้ง	59(25.5)	129(55.8)	9.735	0.008
	เป็นประจำ	13(5.6)	8(3.5)		
	ไม่ปฏิบัติ	11(4.8)	11(4.8)		
ไหล่ขวา	นาน ๆ ครั้ง	59(25.5)	129(55.8)	8.093	0.017
	เป็นประจำ	13(5.6)	8(3.5)		
	ไม่ปฏิบัติ	9(3.9)	13(5.6)		

ตารางที่ 5 การหาความสัมพันธ์ระหว่าง ลักษณะการเอี้ยวตัวขณะทอผ้าไหมกับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจากการทอผ้าไหมของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ (n = 231)

บริเวณกล้ามเนื้อ	ปฏิบัติ	ปวด จำนวน (ร้อยละ)	ไม่ปวด จำนวน (ร้อยละ)	χ^2	p - value
ข้อศอกซ้าย	นาน ๆ ครั้ง	17(7.4)	165(71.4)	8.164	0.017
	เป็นประจำ	4(1.7)	11(4.8)		
	ไม่ปฏิบัติ	8(3.5)	26(11.2)		
เอว	นาน ๆ ครั้ง	84(36.4)	98(42.4)	7.247	0.027
	เป็นประจำ	11(4.8)	4(1.7)		
	ไม่ปฏิบัติ	22(9.5)	12(5.2)		

ตารางที่ 6 การหาความสัมพันธ์ระหว่าง ลักษณะการบิดข้อมือขณะทอผ้าไหมกับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายจากการทอผ้าไหมของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม อำเภอบ้านเขว้าง จังหวัดชัยภูมิ (n = 231)

บริเวณกล้ามเนื้อ	ปฏิบัติ	ปวด จำนวน (ร้อยละ)	ไม่ปวด จำนวน (ร้อยละ)	χ^2	p - value
ต้นขา	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	45(19.5) 34(14.7) 1(0.4)	104(45.0) 38(16.5) 9(3.9)	9.014	0.011
เข่า	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	49(21.2) 37(16.0) 3(1.3)	100(43.3) 35(15.2) 7(3.0)	7.338	0.026
น่อง	นาน ๆ ครั้ง เป็นประจำ ไม่ปฏิบัติ	32(13.9) 27(11.7) 1(0.4)	117(50.6) 45(19.5) 9(3.9)	7.869	0.020

และเร็วกว่าบุคคลปกติได้ ในกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมมีเส้นเลือดขดบริเวณขาทั้งสองข้างโดยพบว่ามีเส้นเลือดขดบริเวณขาทั้งสองข้างเท่าๆกัน เนื่องจากลักษณะการทอผ้าไหมจะเป็นการนั่งทอทั้งวันทำให้ต้องนั่งหย่อนขาไว้เท้าเหยียบแป้นเป็นเวลานาน ส่วนโรคเกี่ยวกับตานในกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่ไม่มีโรคเกี่ยวกับตาแต่จะมีเพียงบางส่วนที่มีโรคเกี่ยวกับตา เช่น สายตาสั้น สายตายาว ต้อเนื้อ ต้อกระจก ต้อลม ตาฟ้ามัว และคันตา

3. ลักษณะข้อมูลประวัติการทอผ้าไหมของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม

ในระหว่างการทอผ้าไหม กลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่จะมีการหยุดพักทอผ้า 2 - 3 ครั้งต่อวัน โดยไม่รวมเวลารับประทานอาหารกลางวัน ซึ่งแต่ละครั้งจะหยุดพักนานประมาณ 20 - 30 นาทีต่อครั้ง และนอกจากนี้ยังมีการบริหารแขน ขา และเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อคลายความเมื่อยล้า โดยพบว่ามีการบริหารบริเวณ แขน และขา ประมาณ 10 นาทีต่อครั้ง ซึ่งการหยุดพักขณะทอผ้าไหมเพื่อเปลี่ยนอิริยาบถนั้นมีความสำคัญมาก แต่กลุ่มอาชีพ

ทอผ้าไหมบางคนยังไม่ให้ความสำคัญกับการปฏิบัติแบบนี้ ดังนั้น จึงควรให้คำแนะนำและส่งเสริมการบริหารแขน ขา และการเปลี่ยนอิริยาบถขณะทอผ้าไหม เพื่อเป็นการช่วยลดปัญหาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อในกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม

4. ลักษณะข้อมูลความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม

บริเวณร่างกายของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมที่มีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ มากที่สุดคือ บริเวณเอว ซึ่งอาการปวดบริเวณนี้อาจเกิดจากการนั่งทอผ้าไหมเป็นระยะเวลานานโดยที่ไม่มีการเปลี่ยนอิริยาบถ และในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมาพบว่าจะมีอาการปวดทุกวัน ปวดทุกสัปดาห์ และปวด 2 - 3 เดือนต่อครั้ง ตามลำดับ ซึ่งจะมีอาการปวดมากที่สุดในช่วงเวลาเย็นหลังจากเลิกทอผ้า และเมื่อมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเกิดขึ้นแต่ละครั้งจะใช้เวลาไม่เกิน 1 วัน อาการจึงจะทุเลาลงจนสามารถใช้การได้ปกติ

ในระหว่างการทอผ้าเมื่อรู้สึกปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ จะมีการหยุดพักชั่วคราว โดยระยะเวลาที่ใช้ในการหยุดพักมากที่สุดคือ 30 นาที นอกจากการ

หยุดพักชั่วคราวแล้ว ยังมีการเปลี่ยนอิริยาบถ และบริหารแขน ขาซึ่งวิธีนี้จะเป็นการช่วยลดปัญหาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้ แต่ยังมีเพียงส่วนน้อยในกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมที่ไม่มีการปฏิบัติ

เมื่อเริ่มมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อแล้ว กลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่ จะแก้ปัญหาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อโดยซื้อยามารับประทานเองเป็นอันดับแรกโดยพิจารณาจากความรุนแรงของอาการปวด แสดงว่ากลุ่มอาชีพทอผ้าไหมยังไม่เห็นความสำคัญของปัญหานี้มากนัก สาเหตุอาจเนื่องมาจากปัญหาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ กระตุก และข้อต่อเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นแบบเรื้อรัง ไม่ใช่ปัญหาที่เกิดแบบฉับพลัน จนส่งผลให้ต้องหยุดทอผ้าไหมซึ่งมีส่วนน้อยที่ ปลดทิ้งไว้ให้อาการปวดหายเองและไปพบแพทย์เป็นลำดับสุดท้ายเมื่อซื้อยามารับประทานแล้วอาการไม่ดีขึ้น และกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่จะซื้อยา พาราเซตามอล มารับประทานรวมทั้งยังมียาชุด ยากระจายเส้น ยาคลายกล้ามเนื้อด้วย ซึ่งเป็นยาที่กลุ่มอาชีพทอผ้าไหมใช้รับประทานบรรเทาอาการปวด

5. ลักษณะข้อมูลการทอผ้าไหม

การทอผ้าไหมจะมีการกระตุกด้ายไป - กลับ ซึ่งความเร็วในกระตุกนั้นจะขึ้นอยู่กับความยากง่ายของลายผ้าและความต้องการงานที่มีความละเอียด ส่วนการใช้เท้าเหยียบแป้นนั้นจะสัมพันธ์กับการใช้มือกระตุกด้ายไป-กลับ และลักษณะการเอี้ยวตัวในการทอผ้าไหมส่วนใหญ่จะเอี้ยวตัวนานๆ ครั้ง ซึ่งการเอี้ยวตัวนั้นจะเอี้ยวเมื่อต้องการจะหยิบหลอดด้ายเป็นส่วนใหญ่ และการเอีมือในการทอผ้าไหมนั้นจะมีการเอีมือมานานๆ ครั้ง เพื่อที่จะทำการจับด้ายให้เข้ากับลายผ้า และการก้มโค้งในการทอผ้าไหมจะก้มโค้งนานๆ ครั้ง ซึ่งการก้มโค้งนั้นจะก้มโค้งตอนที่หน้างานยื่นออกห่างจากตัวมากเกินไป ส่วนการเก็บอุปกรณ์ในระหว่างการทอผ้าไหมให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมนั้น ส่วนใหญ่จะใช้ลักษณะการก้มหยิบอุปกรณ์ และใช้ลักษณะ

การเอีมือหยิบอุปกรณ์ ดังนั้นลักษณะท่าทางที่กล่าวมาทั้งหมดนั้นจึงทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย ดังนั้น ผู้ทอผ้าไหมควรใส่ใจในการปรับปรุงอุปกรณ์ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมกับสรีระร่างกายของผู้ทอเพื่อให้เกิดลักษณะท่าทางเหล่านั้นน้อยที่สุด ซึ่งจะช่วยลดความรุนแรงของอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้ และในส่วนของการทอผ้าไหมควรตรวจสภาพความมั่นคงแข็งแรงเนื่องจากทอผ้าไหมส่วนใหญ่ทำมาจากไม้ไผ่ อาจมีการผุพังตามกาลเวลา และถ้าตรวจพบการผุพังหรือมีอายุการใช้งานมานานแล้วก็ควรเปลี่ยนใหม่ให้อยู่ในสภาพพร้อมที่จะใช้งานได้

6. ลักษณะข้อมูลการดูแลสุขภาพตัวเองในสภาวะปกติของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม

การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม จะรับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ และได้คุณค่าอาหารตามโภชนาการทั้ง 5 หมู่ มีการดื่มน้ำสะอาดประมาณ 6-8 แก้วต่อวัน รับประทานอาหารที่มีกากใยสูง ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ติดมันหรืออาหารที่มีไขมันสูง มีการพักผ่อนที่เพียงพอ และยังมีส่วนน้อยที่มีการกลืนปัสสาวะขณะทอผ้าไหมซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติเพราะอาจทำให้เกิดเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบได้ และมีการดูแลสุขภาพแวดล้อมที่พักอาศัยให้สะอาดเรียบร้อยน่าอยู่ กลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่ไม่มีการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ไม่สูบบุหรี่ และไม่ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ซึ่งการปฏิบัติแบบนี้เป็นสิ่งที่ดีต่อสุขภาพ

พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองที่ควรปฏิบัติเป็นประจำแต่พบว่ากลุ่มอาชีพทอผ้าไหมส่วนใหญ่ไม่ได้ปฏิบัติ คือ การดื่มนม และการออกกำลังกายเป็นประจำ ซึ่งควรส่งเสริมให้กลุ่มอาชีพทอผ้าไหมมีการดื่มนมเพื่อสุขภาพ และควรมีการออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อจะช่วยลดปัญหาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆ ของร่างกายลงได้

7. ลักษณะปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับ ปัญหาความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการทอผ้าไหม

ลักษณะท่าทางการทอผ้าไหมกับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย พบว่าลักษณะท่าทางการก้มหยิบอุปกรณ์ และการนั่งลำตัวโค้งไปข้างหน้า จะมีผลทำให้มีความสัมพันธ์กับอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณไหล่ซ้าย และไหล่ขวา อาจรวมไปถึงบริเวณเอว และหลังส่วนบนได้ ซึ่งปัญหาเหล่านี้เกิดจากการที่กลุ่มอาชีพทอผ้าไหมวางที่เก็บหลอดด้ายไว้ต่ำเกินไปจึงทำให้ต้องก้มหยิบหลอดด้าย ดังนั้น ควรจัดวางที่เก็บหลอดด้ายให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม และการนั่งลำตัวโค้งไปข้างหน้าเกิดจากการที่พนักงานยืนห่างออกไปข้างหน้ามากเกินไป จึงควรทำการปรับแต่งพนักงานให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมโดยไม่ต้องนั่งลำตัวโค้งไปข้างหน้ามากเกินไป ส่วนการเอี้ยวตัวหยิบอุปกรณ์จะมีความสัมพันธ์กับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณข้อศอกซ้าย และเอว ดังนั้น ควรทำการจัดวางอุปกรณ์ไว้ด้านหน้าให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมเพื่อไม่ให้เกิดการเอี้ยวตัวหยิบอุปกรณ์ และลักษณะการบิดข้อมือจะมีการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณข้อมือ แขนท่อนล่าง และข้อศอก ดังนั้นกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมควรปรับปรุงอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับสรีระของผู้ทอผ้าไหมและจัดวางอุปกรณ์ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมกับการที่จะหยิบใช้ได้อย่างสะดวก

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาที่ได้ไปใช้

ความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อที่เกิดจากการทำงานนั้น ไม่ใช่เป็นปัญหาใหม่ที่เกิดขึ้น แต่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นมานานแล้วและเป็นปัญหาที่ไม่ได้รับความสนใจเท่าที่ควร สืบเนื่องมาจากอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจะไม่แสดงอาการทันที แต่อาการจะเกิดขึ้นอย่างช้าๆ และสะสมไว้เป็นระยะเวลานาน ดังนั้นจึงควรให้ความรู้และแนวทางในการป้องกันแก้ไขปัญหาความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อที่เกิดจากการ

ทำงานแก่กลุ่มอาชีพทอผ้าไหม

ควรมีการปรับปรุงซ่อมแซมอุปกรณ์ในการทอผ้าไหมให้เหมาะสมกับสรีระของผู้ทอผ้าไหม เพื่อลดปัญหาความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ จากการทอผ้าไหมและควรมีการหยุดพักเปลี่ยนอิริยาบถบริหารแขนขาระหว่างทำการทอผ้าไหมบ้าง เพื่อช่วยลดปัญหาความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

การทอผ้าไหม จะมีปัญหาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อมากที่บริเวณเอว บริเวณเข่า บริเวณไหล่ บริเวณหลังส่วนบน และบริเวณต้นขา ตามลำดับ เนื่องจากกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม ต้องนั่งทอผ้าตลอดเป็นเวลานาน จึงทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อในบริเวณดังกล่าว ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากลักษณะท่าทางในการทอผ้าต้องนั่งที่นิ่งๆ ไม่มีพนักพิงที่นิ่งๆ ไม่สามารถปรับให้ถูกหลักกายศาสตร์ และการนั่งทอผ้าเป็นเวลานานๆ จึงทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณดังกล่าว

1) ควรปรับแต่งอุปกรณ์และที่นั่งในการทอผ้าไหมทุกครั้งก่อนทอผ้าไหม ให้เหมาะสมกับสรีระเพื่อป้องกันปัญหาความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อที่เกิดจากการทอผ้าไหม

2) ควรมีการปรับระดับพนักงานให้พอดีกับระดับข้อศอก เพื่อให้เกิดความเมื่อยล้าบริเวณข้อศอกน้อยที่สุด

3) สำหรับคนที่มีรูปร่างผิปกติ เช่น มีน้ำหนักมาก ควรหาวัสดุรองนั่งเพื่อช่วยลดภาระน้ำหนัก และสำหรับคนที่มีความสูงมากหรือความสูงน้อยควรปรับความสูงของพนักงานให้เหมาะสมกับสรีระของร่างกาย

4) ควรมีการพักสายตาบ้าง เช่น หลับตาหรือมองไปตรงจุดที่ไกลๆ เพื่อลดและคลายความเมื่อยล้าของตา

2. แนวทางการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

1) จากการศึกษาและสังเกตการทอผ้าไหมพบว่า ควรศึกษาการใช้มือกระตุกด้ายกับการใช้เท้าเหยียบแป้น ว่าทำให้เกิดการปวดเมื่อยกล้ามเนื้ออย่างไร

2) ควรศึกษาความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อระหว่างที่นั่งมีวัสดุรองนั่งกับที่นั่งที่ไม่มีวัสดุ รองนั่งว่าสามารถช่วยลดความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการทอผ้าไหมได้หรือไม่

เอกสารอ้างอิง

กรมส่งเสริมอุตสาหกรรม กระทรวงอุตสาหกรรม.

2544. สถิติสิ่งทอไทย 2543. [ม.ป.ท.: ม.ป.พ.].

กาญจนา นาละพินธุ์. 2548. การศึกษาและพัฒนา รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของประชาชนที่ประกอบอาชีพ หัตถกรรมพื้นบ้านในชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. ขอนแก่น: คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัย ขอนแก่น.

พิมพ์วัลย์ ปรีดาสวัสดิ์. 2533. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของชาวชนบท กรณีศึกษาหมู่บ้านในภาคอีสาน ใน ยุทธศาสตร์ เพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง. กรุงเทพฯ: ศูนย์ศึกษานโยบายสาธารณสุข คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

สลีธร เทพตระการพร. 2538. การทำงานที่ใช้กล้ามเนื้อ. กรุงเทพฯ: กองอาชีวอนามัย กรมอนามัย.

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชัยภูมิ. 2548.

การตรวจราชการและนิเทศงานกระทรวงสาธารณสุข กรณีปกติ รอบที่ 2 ปีงบประมาณ 2548. เอกสารประกอบบรรยายสรุป ชัยภูมิ: สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชัยภูมิ.

อนงค์ หาญสกุล. 2546. ปัญหาสุขภาพจากการทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมทอผ้าไหมพรหม จังหวัดชัยภูมิ. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตร มหาบัณฑิต สาขาวิชาอนามัยสิ่งแวดล้อม บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

อรุณ จิรวัดน์กุล. 2542. ชีวสถิติ. ขอนแก่น: โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา.