

Received: 17 May 2022; Revised: 1 Jun 2022

Accepted: 8 Jun 2022

ความชุกและการปวดกล้ามเนื้อในกลุ่มแม่บ้านชาติพันธุ์ม้ง ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

กุลมาส ปกรสิทธิ์¹, สุชาติา แซ่ชะ², กาญจนา ปินคำ³ และ สุเวช พินน้ำเย็น^{4*}

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความชุกและระดับการปวดกล้ามเนื้อในกลุ่มแม่บ้านชาติพันธุ์ม้ง ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 202 คน เก็บข้อมูลจากการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล และแบบสอบถามการปวดกล้ามเนื้อที่ดัดแปลงมาจากแบบสอบถามมาตรฐานนอร์ดิก วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัย พบว่า ความชุกของการปวดกล้ามเนื้อในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา พบหลังส่วนล่างมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55.45 รองลงมาคือ ไหล่/แขนส่วนบน คิดเป็นร้อยละ 50.99 และข้อเท้า/เข่า น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 21.29 โดยส่วนของร่างกายที่มีระดับการปวดมากที่สุด คือ หลังส่วนล่าง คิดเป็นร้อยละ 25.74 รองลงมาคือ หลังส่วนบน คิดเป็นร้อยละ 18.32 น้อยที่สุด คือ ข้อเท้า/เข่า คิดเป็นร้อยละ 5.94 ข้อมูลที่ได้สามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการออกแบบกิจกรรมเพื่อดูแลสุขภาพและความปลอดภัยทางการยศาสตร์ให้กับแม่บ้านในกลุ่มชาติพันธุ์ม้งต่อไปได้

คำสำคัญ: ความชุก, ปวดกล้ามเนื้อ, แม่บ้าน, ชาติพันธุ์ม้ง

¹ นักศึกษาสาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

² นักศึกษาสาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

⁴ อาจารย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยนอร์ทเทิร์น

* E-mail: suwech1981@northern.ac.th

Prevalence and Muscle Pain among Housewife Hmong Ethnicity at Ban Luang Sub-district, Jomthong District, Chiang Mai Province

Kulamas Pakronsit¹, Suchada Saewa², Kanjanar Pintakham³ and Suwech Pimnumyea⁴

Abstract

This research was the cross-sectional descriptive study. The aim of this study was to determine the prevalence and muscle pain score 202 among housewife Hmong of ethnic group at Ban Luang sub-district, Jomthong district, Chiang Mai Province. The data were collected from the accidental sampling. The measurement tool used personal factor questionnaire and muscular pain adapted from the Standardized Nordic Questionnaire. Data were analyzed by descriptive used frequency, percentage, mean and standard deviation. Results, this study showed that prevalence of muscular fatigue in the past 1 month of housewife Hmong of ethnic group, the highest prevalence was the lower back (55.45%), followed by the shoulders / upper arms (50.99%) and the lowest prevalence was the ankle / foot (21.29%). and the body parts with the greatest pain were the lower back (25.74%), followed by the upper back (18.32%), and the lowest was the ankle / foot (5.94%). This data could be used as the basis to design activities to ensure the health and ergonomic safety of housewife Hmong of ethnic group.

Keywords: Prevalence, Muscle Pain, Housewife, Hmong Ethnicity

¹ Student, Occupational Health and Safety, Faculty of Public Health, Chiang Rai Rajabhat University

² Student, Occupational Health and Safety, Faculty of Public Health, Chiang Rai Rajabhat University

³ Assistant Professor, Faculty of Public Health, Chiang Rai Rajabhat University

⁴ Lecturer, Faculty of Public Health, Northern College

* E-mail: suwech1981@northern.ac.th

บทนำ

ปัญหาการปวดกล้ามเนื้อเป็นกลุ่มโรคที่มีสาเหตุหลายปัจจัย ทั้งท่าทางซ้ำ ๆ หรือ การออกแรงเกินกำลัง รวมทั้งท่าทางที่ผิดธรรมชาติ ปัจจัยจากการทำงานก็เป็นสาเหตุหนึ่ง que เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดความปวดหรือเมื่อยล้าได้ นอกจากนี้ยังมีสาเหตุอื่น ๆ เช่น การทำกิจกรรมที่บ้าน ไม่ว่าจะเป็นการดูแลความเรียบร้อยภายในบ้าน การประกอบอาชีพเกษตรกร การค้าขาย ความผิดปกติของโครงสร้างร่างกายที่มีอยู่เดิม ความเสื่อมตามอายุ หรือสภาวะทางจิตใจ เป็นต้น (สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค, 2557) ซึ่งจะมีผลต่อความเสี่ยงของการปวดกล้ามเนื้อได้ จากการศึกษาของสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ในปี พ.ศ. 2561 พบผู้ป่วยโรคกระดูกและกล้ามเนื้อ เฉพาะรายที่เกี่ยวข้องกับภาวะการทำงาน จำนวน 114,578 ราย คิดเป็นอัตราป่วยต่อประชากรแสนราย เท่ากับ 189.37 ซึ่งเพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ. 2560 ที่พบ ผู้ป่วย โรคกระดูกและกล้ามเนื้อ เฉพาะรายที่เกี่ยวข้องกับภาวะการทำงาน จำนวน 100,743 ราย (อัตราป่วย 167.22 ต่อประชากรแสนราย) กลุ่มอายุที่พบผู้ป่วยมากที่สุด คือ กลุ่มอายุ 15-59 ปี จำนวน 80,107 ราย คิดเป็นร้อยละ 69.91 รองลงมา ได้แก่ กลุ่มอายุ 60 ปี ขึ้นไป จำนวน 34,057 ราย คิดเป็นร้อยละ 29.72 รายละเอียดจำนวนผู้ป่วยโรคกระดูกและกล้ามเนื้อจากการทำงาน ปี พ.ศ. 2561 กลุ่มอาชีพที่พบผู้ป่วยมากที่สุด คือ กลุ่มอาชีพเกษตรกรผู้ปลูกพืชผักและพืชไร่ จำนวน 70,184 ราย คิดเป็นร้อยละ 61.25 รองลงมา ได้แก่ กลุ่มอาชีพคนงานรับจ้างทั่วไป จำนวน 18,738 ราย และกลุ่มผู้ปฏิบัติงานด้านการปลูกพืชร่วมกับการเลี้ยงสัตว์เพื่อการดำรงชีพ จำนวน 5,957 ราย คิดเป็นร้อยละ 16.35 และ 5.20 ตามลำดับ (กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค, 2562)

จังหวัดเชียงใหม่เป็นจังหวัดหนึ่งที่พบสถิติของการเกิดปัญหาด้านระบบโครงร่างและกล้ามเนื้อค่อนข้างสูง โดยพบปัญหานี้ในปี พ.ศ. 2556 อยู่อันดับ 3 ในปี พ.ศ. 2557 อยู่อันดับ 2 และปี พ.ศ. 2558 อยู่อันดับ 3 จะเห็นได้ว่าปัญหาทางด้านโครงร่างและกล้ามเนื้อจัดอยู่ในอันดับต้น ๆ ของสาเหตุการป่วย 10 อันดับ ของผู้ป่วยนอก (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่, 2560) กลุ่มชาติพันธุ์ม้งมีวิถีชีวิตความเป็นอยู่เรียบง่ายอาศัยอยู่กับธรรมชาติ เป็นสังคมเกษตรกรรม ทำไร่แบบเลื่อนลอย ปลูกพืชผัก ช่วยกันทำมาหากินทั้งสามภรรยา (สไบทิพย์ ตั้งใจ, 2558) สมาชิกทุกคนในบ้านต้องออกไปทำงานด้วยกัน ทำให้ผู้หญิงกลุ่มชาติพันธุ์ม้ง เมื่อแต่งงานมีครอบครัวแล้วจะต้องทำงานทั้งภายในบ้านและนอกบ้านตามขนบธรรมเนียมและวัฒนธรรมท้องถิ่นที่สืบทอดกันมา (สุธาสี โนมูล, 2544) ซึ่งในการดูแลจัดการงานภายในบ้านทั้งหมด และต้องออกไปช่วยทำงานด้านเกษตรกรรม การค้าขาย หรือหน้าที่อื่นนอกเหนือจากการทำงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ ในบ้าน ถือว่าเป็นหน้าที่รับผิดชอบที่ค่อนข้างหนักสำหรับผู้หญิง และจากการทำกิจกรรมต่าง ๆ ก็ส่งผลให้เกิดความปวดกล้ามเนื้อเพราะการทำงานต้องเจอกับการก้ม การเอี้ยวตัว การบิดตัว การยก และการแบก รวมไปถึงท่าทางการทำงานหรือสภาพการทำงานไม่เหมาะสม อันนำไปสู่การปวดกล้ามเนื้อ จากการที่ผู้วิจัยอยู่

ในพื้นที่ทำให้ทราบถึงปัญหาการปวดกล้ามเนื้อจากการทำงาน ที่เกิดจากท่าทางที่ผิดตามหลักกายศาสตร์ และ ฝืนธรรมชาติ ปัญหาดังกล่าวยังไม่มีใครศึกษาและช่วยเหลืออย่างจริงจัง อาจด้วยอยู่ในพื้นที่ห่างไกลภาษาและ วัฒนธรรมที่สื่อสารกันค่อนข้างยาก ในฐานะผู้วิจัยในพื้นที่จึงเล็งเห็นความสำคัญของปัญหาดังกล่าว ในกลุ่มแม่บ้าน ชาติพันธุ์ม้ง ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ จึงมีความสนใจที่จะศึกษาความชุกและระดับการปวด กล้ามเนื้อในกลุ่มแม่บ้านชาติพันธุ์ม้ง เพื่อนำข้อมูลดังกล่าวไปใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้นให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ใช้ในการ วางแผนการแก้ไขปัญหาการปวดกล้ามเนื้อ ที่เป็นปัญหาสำคัญของคนทำงาน เป็นการส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีให้กับ ประชาชนทุกกลุ่มอายุ ทุกอาชีพตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาความชุกและระดับการปวดกล้ามเนื้อในกลุ่มแม่บ้านชาติพันธุ์ม้ง ตำบลบ้านหลวง อำเภอ จอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Cross-Sectional Descriptive Research)

ประชากรเป้าหมาย

ประชากรที่ทำการศึกษาเป็นกลุ่มแม่บ้านชาติพันธุ์ม้งในตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ทั้งหมด 23 หมู่บ้าน มีกลุ่มชาติพันธุ์ม้ง 2 หมู่บ้าน จำนวน 409 คน คำนวณหากลุ่มตัวอย่างจากสูตรของทาโรยามาเน่ (Taro Yamane) ได้จำนวน 202 คน ซึ่งใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ

เครื่องมือการวิจัย

ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการดำเนินการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล เป็นแบบสอบถามชนิดเติมคำและเลือกคำตอบ มีข้อความถาม ได้แก่ อายุ ดัชนีมวลกาย ระดับการศึกษา อาชีพนอกเหนือจากการทำงานบ้าน ระยะเวลาในการทำงานต่อวัน ระยะเวลาแต่งงานมีครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัวที่ต้องรับผิดชอบ โรคประจำตัว การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การได้รับความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ การปวดกล้ามเนื้อใน 1 เดือน ที่ผ่านมา และวิธีบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โดยใช้แบบสอบถามอาการผิดปกติทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ (Standardized Nordic Questionnaires) นำมาปรับปรุงดัดแปลงให้เหมาะสมกับกลุ่มแม่บ้านชาติพันธุ์ม้ง ซึ่งเป็นแบบประเมินอาการผิดปกติของกล้ามเนื้อและกระดูก สอบถามอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา โดยแบ่งร่างกายออกเป็น 9 ส่วน ได้แก่ คอ ไหล่ หลังส่วนบน หลังส่วนล่าง ข้อศอก ข้อมือ/มือ สะโพก เข่า และข้อเท้า/เท้า

พื้นที่วิจัย

งานวิจัยนี้เก็บข้อมูลในตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ผู้วิจัย ทำบันทึกข้อความขอออกหนังสือราชการจากสำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ส่งหนังสือไปยังผู้ใหญ่บ้าน บ้านขุนกลาง และบ้านแม่ยะน้อย ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อขอเก็บข้อมูลในการศึกษาวิจัย
2. เมื่อได้รับการอนุมัติแล้วผู้วิจัยเข้าพื้นที่ เพื่อขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามจากกลุ่มแม่บ้านชาติพันธุ์ม้ง ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่
3. แจกจ่ายละเอียดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ในการทำวิจัยพร้อมอธิบายการตอบแบบสอบถามให้กับกลุ่มแม่บ้านชาติพันธุ์ม้ง ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่
4. ผู้วิจัยเก็บแบบสอบถามและตรวจสอบความถูกต้อง เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

สถิติที่ใช้และการวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้สถิติสำหรับวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ผลการวิจัย

ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า แม่บ้านชาติพันธุ์ม้งจำนวนทั้งหมด 202 คน อายุเฉลี่ย 37.82 ปี มีอายุระหว่าง 32-47 ปี ส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกาย 18.5-24.99 กก./ม² คิดเป็นร้อยละ 54.46 ระดับการศึกษาประถมศึกษา ร้อยละ 27.23 อาชีพทำสวน/ทำไร่ ร้อยละ 66.83 ระยะเวลาทำงานในบ้านเฉลี่ยวันละ 2.56 ชั่วโมง ระยะเวลาทำงานนอกบ้านเฉลี่ยวันละ 7.73 ระยะเวลาแต่งงานมีครอบครัว เฉลี่ย 17.38 ปี สมาชิกที่ต้องรับผิดชอบเฉลี่ย 5.99 คน ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 87.62 ไม่สูบบุหรี่ คิดเป็นร้อยละ 99.50 ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ คิดเป็นร้อยละ 99.01 ไม่เคยออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 70.30 ส่วนใหญ่ไม่เคยได้รับความรู้ คิดเป็นร้อยละ 76.24 มีการปวดกล้ามเนื้อ 1 เดือนที่ผ่านมา คิดเป็นร้อยละ 73.27 การปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเกิดจากการทำงาน จำนวน คิดเป็นร้อยละ 70.27 และวิธีบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อส่วนใหญ่กินยาหรือทายา คิดเป็นร้อยละ 31.09

ความชุกของการปวดกล้ามเนื้อ

ความชุกของการเกิดการปวดกล้ามเนื้อในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา จำแนกตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายของกลุ่มแม่บ้านชาติพันธุ์ม้งพบส่วนใหญ่ คือ บริเวณหลังส่วนล่าง จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 55.45 รองลงมา คือ ไหล่/แขนส่วนบน จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 50.99 และน้อยที่สุด คือ ข้อเท้า/เท้า จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 21.29 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ความชุกของการปวดกล้ามเนื้อ จำแนกตามส่วนของร่างกาย (n=202)

ส่วนของร่างกายที่มีการปวดกล้ามเนื้อ ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
คอ	101	50.00
ไหล่/แขนส่วนบน	103	50.99
- มีข้างซ้าย	11	5.45
- มีข้างขวา	23	11.39
- มีทั้งสองข้าง	69	34.16
หลังส่วนบน	87	43.07

ส่วนของร่างกายที่มีการปวดกล้ามเนื้อ ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ข้อศอก/แขนส่วนล่าง	50	24.75
- มีข้างซ้าย	7	3.47
- มีข้างขวา	14	6.93
- มีทั้งสองข้าง	29	14.36
ข้อมือ/มือ	76	37.62
- มีข้างซ้าย	11	5.45
- มีข้างขวา	27	13.37
- มีทั้งสองข้าง	38	18.81
หลังส่วนล่าง	112	55.45
สะโพก/ต้นขา	66	32.67
- มีข้างซ้าย	4	1.98
- มีข้างขวา	8	3.96
- มีทั้งสองข้าง	54	26.73
เข่า	51	25.25
- มีข้างซ้าย	8	3.96
- มีข้างขวา	1	0.50
- มีทั้งสองข้าง	42	20.79
ข้อเท้า/เท้า	43	21.29
- มีข้างซ้าย	5	2.48
- มีข้างขวา	8	3.96
- มีทั้งสองข้าง	30	14.85

ระดับการปวดกล้ามเนื้อ

จำนวนและร้อยละของระดับการปวดกล้ามเนื้อ จำแนกตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายของกลุ่มแม่บ้านชาติพันธุ์ม้ง พบว่าระดับการปวดมากที่สุด คือ หลังส่วนล่าง จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 25.74 รองลงมาคือ หลังส่วนบน จำนวน 37 คน คิดเป็น ร้อยละ 18.32 น้อยที่สุด คือ ข้อเท้า/เท้า จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 5.94 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของระดับการปวดกล้ามเนื้อ จำแนกตามส่วนของร่างกาย (n=202)

ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	ระดับการปวดกล้ามเนื้อ (n = 202)			
	ไม่ปวดเลย	เล็กน้อย	ปานกลาง	มากที่สุด
คอ	101(50.00)	10 (4.95)	65 (32.18)	26 (12.87)
ไหล่/แขนส่วนบน	99 (49.01)	8 (3.96)	66 (32.67)	29 (14.36)
หลังส่วนบน	116(57.43)	4 (1.98)	45 (22.28)	37 (18.32)
ข้อศอก/แขนส่วนล่าง	152(75.25)	6 (2.97)	28 (13.86)	16 (7.92)
ข้อมือ/มือ	127(62.87)	10 (4.95)	41 (20.30)	24 (11.88)
หลังส่วนล่าง	90 (44.55)	4 (1.98)	56 (27.72)	52 (25.74)
สะโพก/ต้นขา	136(67.33)	4 (1.98)	46 (22.77)	16 (7.92)
เข่า	151(74.75)	2 (0.99)	27 (13.37)	22 (10.89)
ข้อเท้า/เท้า	159(78.71)	7 (3.47)	24 (11.88)	12 (5.94)

อภิปรายผลการวิจัย

ความชุกของการปวดกล้ามเนื้อในกลุ่มแม่บ้านชาติพันธุ์ม้ง ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา พบการปวดหลังส่วนล่างมากที่สุด รองลงมาคือไหล่/แขนส่วนบนและคอ สอดคล้องกับงานวิจัยของอนุวัฒน์ อัครศิสุวรรณ (2560) ที่ศึกษาการความชุกและปัจจัยเสี่ยงทางการยศาสตร์ที่สัมพันธ์กับอาการทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อในกลุ่มคนตัดปาล์ม พบความชุกหลังส่วนล่าง คอ และหลังส่วนบนมีอาการบาดเจ็บมากที่สุด จากการสังเกตลักษณะการทำงานของกลุ่มแม่บ้านชาติพันธุ์ม้ง ที่ต้องทำงานทั้ง

ภายในบ้านและนอกบ้าน โดยเฉพาะการทำงานนอกบ้านส่วนใหญ่จะทำเกษตรกรรม ทำไร่ ทำสวน จำเป็นต้องใช้แรงกายอย่างหนักในการทำงานเป็นระยะเวลายาวนาน เช่น การยก การลาก การผลัก การดึง รวมถึงการมีท่าทางในการทำงานที่ผิดหลักทางกายศาสตร์ จึงทำให้แม่บ้านชาติพันธุ์ม้งมีอาการปวดกล้ามเนื้อ สอดคล้องกับการศึกษาของ ยุพยง หมั่นกิจ และกตภา สระมณีอินทร์ (2561) ที่ศึกษาอาการปวดเมื่อยโครงร่างและกล้ามเนื้อของพ่อค้าส่งผลไม้ตลาดเจริญศรี ที่พบว่าการทำงานที่พ่อค้ามีการใช้แรงยก ลาก และดึง จะทำให้มีอาการปวดกล้ามเนื้อหลายส่วนของร่างกาย โดยเฉพาะที่บริเวณคอ ไหล่ หลังส่วนบน หลังส่วนล่างและมือ/ข้อมือ ดังนั้นกลุ่มแม่บ้านชาติพันธุ์ม้งที่ม้งการทำงานนอกบ้านจึงมีความสัมพันธ์กับการปวดกล้ามเนื้อกับตำแหน่งดังกล่าว หากเมื่อกลับจากการทำงานนอกบ้านแล้วยังต้องกลับมาทำงานภายในบ้าน ที่มีลักษณะการทำงานที่ใช้ส่วนของร่างกายในตำแหน่งที่ได้รับการบาดเจ็บมาจากการทำงานข้างนอกจึงทำให้เกิดการบาดเจ็บมากขึ้น นอกจากนี้ ยังพบว่ากลุ่มแม่บ้านชาติพันธุ์ม้งส่วนใหญ่ไม่เคยได้รับความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการปวดกล้ามเนื้อ อาจด้วยข้อจำกัดด้านภาษา วัฒนธรรม และความห่างไกลของพื้นที่ร่วมด้วย จึงทำให้ไม่สามารถดูแลป้องกันตัวเองจากการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการทำงานได้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ความชุกของการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาของกลุ่มแม่บ้านชาติพันธุ์ม้ง ส่วนใหญ่พบที่หลังส่วนล่าง ไหล่/แขนส่วนบน แล้วยกคือ ซึ่งหากไม่ได้รับการแก้ไขตั้งแต่เริ่มมีอาการอาจส่งผลกระทบต่อในระยะยาวได้ ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น องค์กรบริหารส่วนตำบล หน่วยงานทางด้านสาธารณสุข ควรมีการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับท่าทางการทำงานที่ถูกต้อง และใช้เป็นแนวทางในการเฝ้าระวังวางแผน ส่งเสริมและป้องกันการเกิดการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อในอนาคตต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาลักษณะท่าทางการทำงานของกลุ่มแม่บ้านชาติพันธุ์ม้งที่มีผลต่อการปวดกล้ามเนื้อจากการทำงาน
2. ควรศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปวดกล้ามเนื้อของกลุ่มชาติพันธุ์ม้ง เพื่อใช้เป็นข้อมูลเพื่อสนับสนุนการแก้ไขปัญหาต่อไปได้ในอนาคต

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณกลุ่มแม่บ้านชาติพันธุ์ม้ง ตำบลบ้านหลวง อำเภोजอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ที่ให้ความอนุเคราะห์เข้าเก็บแบบสอบถาม โดยให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

เอกสารอ้างอิง

- กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค. (2562). รายงานสถานการณ์โรคและภัยสุขภาพ จาก การ ประกอบ อาชีพ และ สิ่ง แวด ล้อม ปี 2561. <http://envocc.ddc.moph.go.th/contents?g=11>.
- ยุพยง หมั่นกิจ และ กติกา สรรณอินทร์. (2561). การศึกษาอาการปวดเมื่อยโครงร่างและกล้ามเนื้อของพ่อค้าส่งผลไม้ตลาดเจริญศรี อำเภวารินขาราบ จังหวัดอุบลราชธานี. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. 20(3), 180-188.
- สไบทิพย์ ตั้งใจ. (2558). การจัดการอนุรักษ์และสืบสานศิลปปะผ้าปักของกลุ่มชาติพันธุ์ม้ง บ้านผานกกก ตำบลโป่งแยง อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. <http://cmuir.cmu.ac.th/handle/6653943832/48623?mode=full>.
- สุธาณี โนมูล. (2544). กระบวนการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ด้านเกษตรบนที่สูงอย่างยั่งยืน กรณีศึกษาชุมชนม้งบ้านสันป่าเกี๊ยะ ตำบลแม่นะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการจัดการมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม บัณฑิตวิทยาลัย). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่. (2560). ข้อมูลสาเหตุการป่วยผู้ป่วยนอก 10 อันดับโรค จังหวัดเชียงใหม่. https://www.chiangmaihealth.go.th/cmpho_web/all_it.php.
- สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค. (2557). รายงานสถานการณ์โรคและภัยสุขภาพ จาก การ ประกอบ อาชีพ และ สิ่ง แวด ล้อม . <http://envocc.ddc.moph.go.th/contents/view/154>.
- อนุวัฒน์ อัครศิสุวรรณ. (2560). ความชุกและปัจจัยเสี่ยงทางการยศาสตร์ที่สัมพันธ์กับอาการทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อในกลุ่มคนตัดปาล์ม ตำบลสินปุน อำเภอเขาพนม จังหวัดกระบี่. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาเอกการจัดการอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.