

รายงานการส่วนศึกษาส่วนบุคคล  
(Individual Study)

เรื่อง การส่งเสริมการออกกำลังกาย  
ในบุคลากรที่ทำงานในสำนักงานของโรงพยาบาลกลาง  
เพื่อป้องกันและรักษาอาการปวดหลัง

จัดทำโดย นางสาวประทานพร ฉั่วอนุสรณ์

ตำแหน่ง นักกายภาพบำบัดชำนาญการ  
สังกัด กลุ่มบริการทางการแพทย์ กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู โรงพยาบาลกลาง  
สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกอบรม  
หลักสูตรนักบริหารมหานครระดับต้น รุ่นที่ ๒๕  
สถาบันพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานคร  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๙

๑. ชื่อเรื่อง การส่งเสริมการออกกำลังกายในบุคลากรที่ทำงานในสำนักงานของโรงพยาบาลกลาง เพื่อป้องกันและรักษาอาการปวดหลัง

## ๒. หลักการและเหตุผล

ปัญหาปวดหลังเป็นปัญหาสำคัญ มีผลทั้งกับตัวบุคคลที่มีอาการปวดหลังและองค์กรต้นสังกัด โดยกระทบต่อสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ผู้ที่มีอาการปวดหลังเรื้อรังจะส่งผลกระทบต่อจิตใจเป็นอย่างมาก ทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวล และกระทบต่อการดำเนินชีวิต รวมทั้งความสามารถในการทำงาน ในระดับองค์กรอาการปวดหลังมีผลอย่างมากต่อเศรษฐกิจ การบริหารบุคลากร และคุณภาพการทำงาน กลุ่มอาการปวดหลังเป็นกลุ่มโรคที่มีจำนวนผู้ป่วยมารับการรักษาสูงสุดในห้าอันดับโรคแรกของกลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู โรงพยาบาลกลาง สำนักงานแพทย์ กรุงเทพมหานคร โดยในปี ๒๕๕๘ มีจำนวนผู้ป่วยมารับการรักษาทางกายภาพบำบัดด้วยอาการปวดหลัง จำนวน ๙,๙๒๔ ราย นอกจากนี้ยังมีการศึกษาความชุกของอาการปวดส่วนล่างในบุคลากรโรงพยาบาลกลางพบว่า อยู่ในเกณฑ์สูง (ร้อยละ ๖๓.๙๕) ซึ่งบุคลากรในโรงพยาบาลประกอบด้วยบุคลากรหลายระดับ เช่น แพทย์ พยาบาล เภสัชกร นักเทคนิคการแพทย์ นักกายภาพบำบัด บุคลากรที่ทำงานในสำนักงาน (Back office) เช่น ฝ่ายบริหารงานทั่วไป (งานเจ้าหน้าที่ และงานธุรการ) และฝ่ายงบประมาณการเงินและบัญชี เป็นต้น รวมถึงคนงานในแผนกต่างๆ ซึ่งลักษณะงานจะแตกต่างกันออกไป เมื่อกล่าวถึงกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่ออาการปวดหลัง ส่วนใหญ่แล้วก็จะนึกถึงกลุ่มที่ต้องยกของหนัก ก้มๆ เงยๆ เท่านั้น แต่พบว่า การอยู่ในอิริยาบถเดียวเกิน ๒๐ นาที ก็สามารถทำให้เกิดการยึดรั้งของกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อโดยรอบได้ ฉะนั้นลักษณะงานที่ต้องนั่งอยู่กับที่เป็นเวลานานก็มีความเสี่ยงต่ออาการปวดหลังได้เช่นกัน

การจัดการกับอาการปวดหลังมีหลายวิธี จากการศึกษาข้างต้นพบว่า บุคลากรโรงพยาบาลกลางมีการจัดการความปวดของอาการปวดหลังส่วนล่างดังนี้ ร้อยละ ๔๑.๓๕ จัดการกับอาการปวดหลังโดยการนอนพัก ร้อยละ ๓๒.๒๗ นวดแผนโบราณ ร้อยละ ๒๖.๕๕ พบแพทย์ ร้อยละ ๙.๙๘ ประคบความร้อน ร้อยละ ๙.๗๙ พบนักกายภาพบำบัด ร้อยละ ๙.๖๙ ฝังเข็ม และร้อยละ ๒.๘๑ กินยาสมุนไพร ซึ่งไม่มีรายงาน การจัดการอาการปวดหลังด้วยการบริหารร่างกาย แต่จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าวิธีที่มีประสิทธิภาพ คือ การจัดการกับอาการปวดหลังด้วยตนเองเป็นหลัก เช่น การปฏิบัติตามคำแนะนำ การมีพฤติกรรมท่าทางในชีวิตประจำวันที่เหมาะสม และการออกกำลังกาย เป็นต้น

การออกกำลังกายเพื่อป้องกันอาการปวดหลัง มีวัตถุประสงค์หลัก คือ การเพิ่มความมั่นคงของหลังทั้งขณะที่มีทรงท่าและเคลื่อนไหวร่างกาย การลดการยึดรั้งของโครงสร้างซึ่งอาจเกิดจากการอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งเป็นเวลานาน หรือจากการเคยได้รับ บาดเจ็บที่หลัง รวมถึงการสร้างความตระหนักขณะทรงท่า (Body awareness) และขณะเคลื่อนไหว (Movement with awareness) โดยการออกกำลังกายที่ดื่มน้ำไม่ควรมีอาการมากขึ้น และการออกกำลังกายต้องคำนึงถึงคุณภาพมิใช่ปริมาณ โดยปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอและยั่งยืน รวมถึงรูปแบบนั้นสามารถปฏิบัติรวมไปกับชีวิตประจำวันได้โดยง่าย

นอกจากนี้ การเคลื่อนไหวซ้ำๆ โดยการก้มตัว การบิดตัว หรือการยกของ และการมีท่า นั่งหรือทำอื่นที่ไม่เหมาะสม ก็ทำให้เกิดการบาดเจ็บต่อหลังได้ ซึ่งสามารถป้องกันหรือรักษาอาการปวดหลัง โดยการปฏิบัติตัวให้ถูกต้อง มีใช้การห้ามทำ และยังอยู่ในหลักการที่ไม่ทำให้เกิดอาการปวดมากขึ้น

การดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายในกลุ่มบุคลากรที่ทำงานในสำนักงานของโรงพยาบาลกลางเพื่อป้องกันและรักษาอาการปวดหลัง มีเป้าหมายให้เกิดการเรียนรู้และปรับพฤติกรรมในเรื่องท่าทางและการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังเป็นการตอบสนองต่อค่านิยมของโรงพยาบาลกลางในด้านการใส่ใจสุขภาพของผู้รับผลและคนทำงาน รวมถึงการนำแผนพัฒนากรุงเทพมหานครสู่การปฏิบัติงานอย่างเป็นรูปธรรม ในแผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ๑๒ ปี ระยะที่ ๒ (พ.ศ.๒๕๕๖-๒๕๕๙) ยุทธศาสตร์ที่ ๔ พัฒนากรุงเทพมหานครให้เป็นมหานครแห่งคุณภาพชีวิตที่ดีและมีเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรม ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ ๒ พัฒนาภาวะสุขภาพ

### ๓. วัตถุประสงค์

เพื่อให้บุคลากรที่ทำงานในสำนักงานของโรงพยาบาลกลางสามารถดูแลตนเองด้วยการออกกำลังกายและการปรับพฤติกรรมท่าทางในการทำงานได้อย่างถูกต้อง เพื่อป้องกันและรักษาอาการปวดหลัง

### ๔. เป้าหมาย

๔.๑ จำนวนบุคลากรจากฝ่ายบริหารงานทั่วไป (งานเจ้าหน้าที่ และงานธุรการ ) และฝ่ายงบประมาณการเงินและบัญชี โรงพยาบาลกลาง สำนักงานการแพทย์ กรุงเทพมหานคร มากกว่า ๘๐% ที่สามารถปฏิบัติตามแนวทางการออกกำลังกายและการปรับพฤติกรรมท่าทางในการทำงาน เพื่อป้องกันและรักษาอาการปวดหลัง

๔.๒ บุคลากรกลุ่มเป้าหมาย ไม่มีอาการปวดหลัง และ /หรือมีอาการปวดหลังลดลงในกลุ่มที่มีอาการปวดหลังก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

### ๕. ความรู้ที่นำมาใช้ในการจัดทำรายงานฯ

๕.๑ ความรู้ด้านการบริหารจัดการ นำผลการวิเคราะห์ SWOT Analysis มาวิเคราะห์ใช้ โดยนำจุดแข็ง (Strength) จุดอ่อน (Weakness) โอกาส (Opportunity) และข้อจำกัด (Treat) ดังนี้

จุดแข็ง (Strength)	จุดอ่อน (Weakness)
มีนักกายภาพบำบัดที่มีประสบการณ์ และมีความรู้ความสามารถ มีการส่งนักกายภาพบำบัดเข้าร่วมประชุมวิชาการทางกายภาพบำบัด เพื่อเสริมสร้างความรู้และประสบการณ์เฉพาะด้าน	นักกายภาพบำบัดมีอัตรากำลังไม่เพียงพอที่จะดำเนินการได้อย่างครอบคลุมและต่อเนื่อง
โอกาส (Opportunity)	ข้อจำกัด (Treat)
ผู้บริหารมีนโยบายในการส่งเสริมสุขภาพบุคลากร การขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันและรักษาอาการปวดหลัง มีความคิดว่า การออกกำลังกายเป็นเรื่องยุ่งยาก	ด้วยปริมาณงานที่ต้องทำมีจำนวนมาก ทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย

๕.๒ ความรู้พื้นฐานด้านกายวิภาคศาสตร์ (Anatomy) เพื่อให้เข้าใจเกี่ยวกับโครงสร้างของมนุษย์ ซึ่งในการจัดทำรายงานฉบับนี้จะเกี่ยวข้องกับระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ (Musculo-skeletal system) ดังนี้

๕.๒.๑ กระดูก (Bone) อวัยวะที่แข็ง เชื่อมต่อเป็นโครงสร้างค้ำจุนของร่างกาย

๕.๒.๒ กล้ามเนื้อ (Muscle) เป็นเนื้อเยื่อที่สามารถหดตัว เพื่อสร้างแรงและการเคลื่อนไหว ร่างกายมนุษย์มีกล้ามเนื้อ ๓ ชนิด คือกล้ามเนื้อลาย (Skeletal muscle) กล้ามเนื้อเรียบ (Smooth muscle) และกล้ามเนื้อหัวใจ (Cardiac muscle) ในที่นี้จะเกี่ยวข้องเฉพาะกล้ามเนื้อลายเท่านั้น ซึ่งควบคุมการทำงานโดยระบบประสาท (Neural control)

โดยมีกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการศึกษานี้ ดังนี้

- กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว (Core muscles)
- กล้ามเนื้อ Latissimus dorsi
- กล้ามเนื้อสะโพก (Gluteus muscles)
- กล้ามเนื้อด้านหน้าต้นขา (Hip flexor muscles)
- กล้ามเนื้อด้านข้างต้นขา (Tensor fascia lata)
- กล้ามเนื้อด้านหลังต้นขา (Hamstring muscles)

๕.๒.๓ เอ็นกล้ามเนื้อ (Tendon) เชื่อมต่อระหว่างกล้ามเนื้อและกระดูก

๕.๒.๔ เอ็น (Ligament) เชื่อมต่อระหว่างกระดูก

๕.๒.๕ อื่นๆ เช่น กระดูกอ่อน (Cartilage) ฟังผืด (Fascia)

๕.๓ ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว (Kinesiology) มีองค์ประกอบพื้นฐานความรู้ทางด้านกายวิภาคศาสตร์ สรีรวิทยา และฟิสิกส์ เพื่อให้เข้าใจถึงสาเหตุ ลักษณะ และกฎเกณฑ์ หรือองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย อันจะนำไปสู่การเพิ่มประสิทธิภาพ และลดการบาดเจ็บจากกิจกรรมต่างๆ ของร่างกาย

๕.๔ ความรู้ด้านการยศาสตร์ (Ergonomics) เพื่อออกแบบลักษณะและวิธีการทำงานให้เกิดความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย จัดสิ่งทีอาจเป็นเหตุให้บุคลากรเกิดความไม่สะดวกสบายในการทำงาน เกิดอาการปวดในส่วนต่างๆ เช่น ปวดคอ ปวดหลัง เป็นต้น ซึ่งสาเหตุของปัญหาส่วนใหญ่เกิดจากการเคลื่อนไหวซ้ำๆ ต่อเนื่องเป็นเวลานาน หรือการทำงานอยู่ในท่าหนึ่งท่าใดเป็นเวลานาน รวมถึงการอยู่ในท่าหนึ่งที่ไม่เหมาะสม ทั้งจากอุปกรณ์และตัวผู้นั่นเอง

๕.๕ หลักการ Diagnosis and Treatment of Movement Impairment Syndromes โดย Shirley A. Sahrmann โดยใช้การออกกำลังกายที่มี การเคลื่อนไหวพื้นฐานที่ใช้ในชีวิตประจำวัน และได้ผลดีถ้าสามารถปฏิบัติได้บ่อยครั้งในชีวิตประจำวัน มุ่งเน้นให้เกิดการจัดแนวร่างกายและการเคลื่อนไหวของข้อต่อให้อยู่ในแนวปกติ เนื่องจากความบกพร่องของท่าทางหรือการเคลื่อนไหวที่ผิดไปจากปกติ ทำให้กล้ามเนื้อและโครงสร้างที่เกี่ยวข้องต้องรับแรงมากขึ้น ทำให้เกิดอาการปวดขึ้น นอกจากนี้การออกกำลังกายโดยใช้หลักการ Movement impairment ยังช่วยเพิ่มความแข็งแรง (Strength) และความทนทาน (Endurance) ด้วย ซึ่งไม่ได้ใช้เฉพาะในการฟื้นฟูร่างกายเท่านั้น ยังรวมถึงการป้องกันอาการปวดจากระบบ กระดูกและกล้ามเนื้อ (Musculo-skeletal system) โดยการออกกำลังกายนี้ใช้ทั้งส่วนลำตัว (Trunk), ร่างกายทั้งส่วนบน (Upper quarter) และร่างกาย

ส่วนล่าง (Lower quarter) ซึ่งปฏิบัติในท่าทางแตกต่างกันไป ดังนี้ นอน (Lying) คลาน (Quadruped) นั่ง (Sitting) และยืน (Standing) การออกกำลังกายดังกล่าวมีจุดประสงค์เพื่อฝึกการควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อ (Muscle performance) การลดหรือเพิ่มความยืดหยุ่น (Flexibility) การควบคุมการทรงตัว (Balance control) ยืดกล้ามเนื้อ (Muscle stretching) และการป้องกันการเกิดการเคลื่อนไหวหลอก (Compensatory movement)

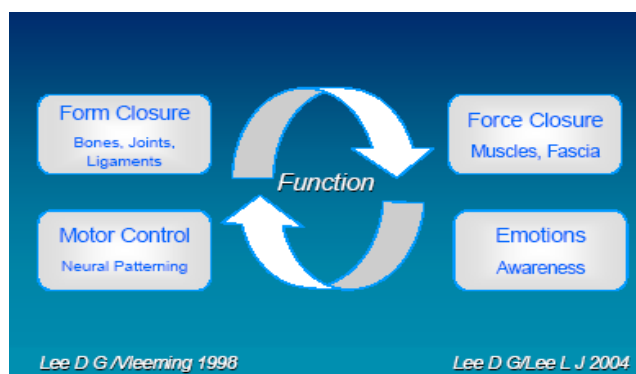
๕.๖ หลักการ Back Education Training (BET) เป็นการรวบรวมองค์ความรู้เพื่อนำมาใช้ในการดูแลผู้ป่วยปวดหลัง เช่น การทรงท่าหรือเคลื่อนไหวของร่างกายมีองค์ประกอบ ดังนี้

๕.๖.๑ โครงสร้าง เช่น กระดูก ข้อต่อ และเอ็น (Structure / Form closure)

๕.๖.๒ แรงที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อ (Force Closure)

๕.๖.๓ การควบคุมโดยระบบประสาท (Motor Control / specific timing of muscle action or inaction during loading)

๕.๖.๔ การตระหนักรู้ (Emotion / awareness)



โดยการทำงานนั้นๆ จะต้องอยู่บนพื้นฐาน ดังต่อไปนี้

- สามารถทรงท่า โดยไม่มีอาการปวดขณะที่ทำงานซ้ำๆ หรือมีแรงกระทำต่อกระดูกสันหลังในขนาดปกติ

- ส่งเสริมให้เกิดความมั่นคงของกระดูกสันหลังในขณะเคลื่อนไหวร่างกาย โดยกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อแกนกลาง

- ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวที่มีประสิทธิภาพ โดยไม่มีการเกร็งแข็ง

## ๖. กรอบแนวทางการดำเนินการและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

### ๖.๑ กลุ่มเป้าหมาย

ดำเนินกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความรู้และตระหนักในการป้องกันและรักษาอาการปวดหลังด้วยตนเอง โดยมีกลุ่มเป้าหมายเป็นบุคลากรที่ทำงานในสำนักงานของโรงพยาบาลกลาง ดังนี้

- บุคลากรที่ปฏิบัติงานที่ฝ่ายบริหารงานทั่วไป (งานเจ้าหน้าที่ และงานธุรการ)
- บุคลากรที่ปฏิบัติงานที่ฝ่ายงบประมาณการเงินและบัญชี

### ๖.๒ เครื่องมือ

#### ๖.๒.๑ แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป

ชื่อ-สกุล เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส

#### ๖.๒.๒ แบบบันทึกข้อมูลสุขภาพ

น้ำหนัก ส่วนสูง ประวัติโรคประจำตัว ประวัติอาการปวดหลัง ประวัติการได้รับอุบัติเหตุบริเวณหลัง ประวัติการผ่าตัด

๖.๒.๓ แบบทดสอบความรู้เรื่องอาการปวดหลัง

๖.๒.๔ แบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมท่าทางในชีวิตประจำวันและการออกกำลังกาย โดยมีข้อมูล ๒ ส่วน ดังนี้

- ท่าทางและการปฏิบัติตัวขณะการนั่งทำงาน
- การออกกำลังกาย

๖.๒.๕ คู่มือการดูแลตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมท่าทางในชีวิตประจำวัน และการออกกำลังกายสำหรับป้องกันและรักษาอาการปวดหลัง

๖.๒.๖ แผ่นภาพการดูแลตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมท่าทางในชีวิตประจำวัน และการออกกำลังกายเพื่อป้องกันและรักษาอาการปวดหลัง

๖.๒.๗ การจัดกิจกรรมการให้ความรู้เรื่องพฤติกรรมท่าทางในชีวิตประจำวันและการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันและรักษาอาการปวดหลัง โดยแบ่งเป็น ๒ ส่วน คือ

๑) ท่าทางในชีวิตประจำวัน

- ท่านั่ง
- ท่ายืน
- ท่านอน
- การเอื้อมหยิบของ
- การยกของ
- การปรับสภาพอุปกรณ์ในที่ทำงานให้เหมาะสม

๒) การออกกำลังกาย เป็นรูปแบบที่กลุ่มเป้าหมายสามารถจะปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน ไม่รบกวนการปฏิบัติงาน ไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ สามารถปฏิบัติเองได้ต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

หลักการออกกำลังกาย

- ทำไมจึงต้องออกกำลังกาย (Why) เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย และมีส่วนร่วมในการดูแลตนเองอย่างยั่งยืน
- ออกกำลังกายเมื่อไร (When) เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายทราบว่า ควรต้องออกกำลังกายเวลาไหน
- ออกกำลังกายอย่างไร (How) เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายทราบถึงวิธีการออกกำลังกาย ตั้งแต่ท่าเริ่มต้น (Starting position) การเคลื่อนไหว (Movement)
- ออกกำลังกายเท่าไร (How many) เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายทราบว่า ควรออกกำลังกายมากน้อยเพียงใด และสมควรหยุดเมื่อไร โดยมีรายละเอียดการออกกำลังกาย ดังนี้

- การออกกำลังเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว (Core stabilization)
- การเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อสะบัก (Shoulder shrugs and rolls)
- การยืดกล้ามเนื้อ Latissimus dorsi
- การป้องกันการยืดรั้งกระดูกสันหลังส่วนล่าง (Lumbar) โดยใช้ท่าเหยียด (Lumbar extension) และงอหลัง (Lumbar flexion)
- การออกกำลังกล้ามเนื้อด้านหน้าต้นขา (Hip flexor muscles)
- การออกกำลังกล้ามเนื้อด้านหลังต้นขา (Hamstring muscles)
- การออกกำลังกล้ามเนื้อด้านข้างต้นขา (Tensor fascia lata)
- การออกกำลังกล้ามเนื้อสะโพก (Gluteus muscles)

### ๖.๓ การดำเนินงาน

กิจกรรมหลัก	ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง
<u>ระยะที่ ๑ ริเริ่มและวางแผน</u>	
๑. เขียนแผนการดำเนินงานการส่งเสริมการออกกำลังกายในบุคลากรที่ทำงานในสำนักงานของโรงพยาบาลกลาง เพื่อป้องกันและรักษาอาการปวดหลัง	ประธานพร
๒. ทบทวนวรรณกรรม เพื่อนำองค์ความรู้มาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม	ประธานพร
๓. ดำเนินการจัดทำสื่อเอกสารคู่มือการดูแลตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมท่าทางในชีวิตประจำวัน และการออกกำลังกายสำหรับป้องกันและรักษาอาการปวดหลัง	ประธานพร
๔. ดำเนินการจัดทำสื่อแผ่นภาพ การดูแลตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมท่าทางในชีวิตประจำวัน และการออกกำลังกายเพื่อป้องกันและรักษา	ประธานพร
๕. ดำเนินการจัดทำแบบบันทึกข้อมูลทั่วไป แบบบันทึกข้อมูลสุขภาพ แบบทดสอบความรู้เรื่องอาการปวดหลัง และแบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมท่าทางในชีวิตประจำวันและการออกกำลังกาย	ประธานพร
<u>ระยะที่ ๒ ดำเนินงาน</u>	
๖. ประสานงานกับกลุ่มเป้าหมาย และสำรวจจำนวนผู้ต้องการเข้าร่วมโครงการ โดยผ่านหัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป และฝ่ายงบประมาณการเงินและบัญชี โรงพยาบาลกลาง สำนักงานแพทย์	ประธานพร ฝ่ายบริหารฯ ฝ่ายงบประมาณฯ
๗. เก็บข้อมูลก่อนเข้าร่วมกิจกรรม (Pre-test) ของกลุ่มเป้าหมาย <ul style="list-style-type: none"> <li>- แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป</li> <li>- แบบบันทึกข้อมูลสุขภาพ</li> <li>- แบบทดสอบความรู้เรื่องอาการปวดหลัง</li> <li>- แบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมท่าทางในชีวิตประจำวันและการออกกำลังกาย</li> </ul>	ประธานพร ฝ่ายบริหารฯ ฝ่ายงบประมาณฯ

กิจกรรมหลัก	ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง
๘. จัดกิจกรรมการให้ความรู้เรื่องพฤติกรรมทำทางในชีวิตประจำวันและการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันและรักษาอาการปวดหลัง	ประธานพร ฝ่ายบริหารฯ ฝ่ายงบประมาณฯ
๙. เก็บข้อมูลหลังเข้าร่วมกิจกรรม (Post-test) ของกลุ่มเป้าหมาย - แบบบันทึกข้อมูลสุขภาพ - แบบทดสอบความรู้เรื่องอาการปวดหลัง - แบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมทำทางในชีวิตประจำวันและการออกกำลังกาย	ประธานพร ฝ่ายบริหารฯ ฝ่ายงบประมาณฯ
๑๐. เก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบบันทึกข้อมูล แบบทดสอบความรู้เรื่องอาการปวดหลัง แบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมทำทางในชีวิตประจำวันและการออกกำลังกาย ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม	ประธานพร
<b>ระยะที่ ๓ ประเมินผล</b>	
๑๑. วิเคราะห์ข้อมูล เพื่อดูความสัมพันธ์ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม	ประธานพร
๑๒. สรุปผลการดำเนินการ เพื่อนำไปพัฒนางาน รวมทั้งการเผยแพร่ทั้งในและนอกองค์กร	ประธานพร

### ๗. ระยะเวลาการดำเนินการ

ตั้งแต่เดือนมีนาคม ๒๕๕๙ – เดือนสิงหาคม ๒๕๕๙ โดยผู้จัดทำรายงานได้กำหนดขั้นตอน รายละเอียด และระยะเวลาในการดำเนินงาน ดังตารางต่อไปนี้

ขั้นตอนและรายละเอียด	มี.ค.๕๙	เม.ย.๕๙	พ.ค.๕๙	มิ.ย.๕๙	ก.ค.๕๙	ส.ค.๕๙
<b>ระยะที่ ๑ ริเริ่มและวางแผน</b>						
๑. เขียนแผนการดำเนินงานการส่งเสริมการออกกำลังกายในบุคลากรที่ทำงานในสำนักงานของโรงพยาบาลกลาง เพื่อป้องกันและรักษาอาการปวดหลัง	↔					
๒. ทบทวนวรรณกรรม เพื่อนำองค์ความรู้มาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม	↔					
๓. ดำเนินการจัดทำสื่อเอกสารคู่มือการดูแลตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมทำทางในชีวิตประจำวัน และการออกกำลังกายสำหรับป้องกันและรักษาอาการปวดหลัง		↔				

ขั้นตอนและรายละเอียด	มี.ค.๕๙	เม.ย.๕๙	พ.ค.๕๙	มิ.ย.๕๙	ก.ค.๕๙	ส.ค.๕๙
๔. ดำเนินการจัดทำสื่อแผ่นภาพ การดูแลตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมทำทางในชีวิตประจำวัน และการออกกำลังกายเพื่อป้องกันและรักษา		↔				
๕. ดำเนินการจัดทำแบบบันทึกข้อมูลทั่วไป แบบบันทึกข้อมูลสุขภาพ แบบทดสอบความรู้เรื่องอาการปวดหลัง และแบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมทำทางในชีวิตประจำวันและการออกกำลังกาย		↔				
<u>ระยะที่ ๒ ดำเนินงาน</u>						
๖. ประสานงานกับกลุ่มเป้าหมาย และสำรวจจำนวนผู้ต้องการเข้าร่วมโครงการ โดยผ่านหัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป และฝ่ายงบประมาณการเงินและบัญชี โรงพยาบาลกลาง สำนักการแพทย์		↔				
๗. เก็บข้อมูลก่อนเข้าร่วมกิจกรรม (Pre-test) ของกลุ่มเป้าหมาย - แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป - แบบบันทึกข้อมูลสุขภาพ - แบบทดสอบความรู้เรื่องอาการปวดหลัง - แบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมทำทางในชีวิตประจำวันและการออกกำลังกาย			↔			
๘. จัดกิจกรรมการให้ความรู้เรื่องพฤติกรรมทำทางในชีวิตประจำวัน และการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันและรักษาอาการปวดหลัง			↔			

ขั้นตอนและรายละเอียด	มี.ค.๕๙	เม.ย.๕๙	พ.ค.๕๙	มิ.ย.๕๙	ก.ค.๕๙	ส.ค.๕๙
๙. เก็บข้อมูลหลังเข้าร่วมกิจกรรม (Post-test) ของกลุ่มเป้าหมาย - แบบบันทึกข้อมูลสุขภาพ - แบบทดสอบความรู้เรื่องอาการปวดหลัง - แบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมทำทางในชีวิตประจำวันและการออกกำลังกาย					↔	
๑๐. เก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบบันทึกข้อมูล แบบทดสอบความรู้เรื่องอาการปวดหลัง แบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมทำทางในชีวิตประจำวันและการออกกำลังกาย ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม						↔
<u>ระยะที่ ๓ ประเมินผล</u>						
๑๑. วิเคราะห์ข้อมูล เพื่อดูความสัมพันธ์ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม						↔
๑๒. สรุปผลการดำเนินการ เพื่อนำไปพัฒนางาน รวมทั้งการเผยแพร่ทั้งในและนอกองค์กร						↔

#### ๘. งบประมาณ

๘.๑ ไม่ใช้งบประมาณ

๘.๒ ใช้อุปกรณ์ในการจัดทำแบบสอบถามและเอกสาร

โดยเบิกจากฝ่ายพัสดุ

โรงพยาบาลกลาง

## ๙. แนวทางการติดตามและประเมินผล

ตัวชี้วัด	วิธีการ	เครื่องมือ
๑. จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการการส่งเสริมออกกำลังกายและการปรับพฤติกรรมท่าทางในการทำงาน เพื่อป้องกันและรักษาอาการปวดหลัง ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๙๐ ของบุคลากรกลุ่มเป้าหมาย	สำรวจจำนวนผู้ที่ต้องการเข้าร่วมโครงการ	การสำรวจ
๒. ผู้เข้าร่วมโครงการมีคะแนนความรู้เกี่ยวกับอาการปวดหลังมากขึ้น มากกว่าร้อยละ ๘๐	เปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับการปวดหลัง ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม	แบบสอบถาม
๓. ผู้เข้าร่วมโครงการปฏิบัติตามแนวทางการออกกำลังกายและการปรับพฤติกรรมท่าทางในการทำงาน เพื่อป้องกันและรักษาอาการปวดหลัง มากกว่าร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด	เปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยเรื่องพฤติกรรมท่าทางในชีวิตประจำวัน และการออกกำลังกาย ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม	แบบสอบถาม
๔. พบผู้มีอาการปวดหลังรายใหม่ในผู้เข้าร่วมโครงการไม่เกินร้อยละ ๑๐	เปรียบเทียบข้อมูลอาการปวดหลัง ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม	แบบสอบถาม
๕. ผู้เข้าร่วมโครงการที่มีอาการปวดหลังก่อนเข้าร่วมกิจกรรม มีอาการปวดหลังลดลง มากกว่าร้อยละ ๘๐	เปรียบเทียบข้อมูลอาการปวดหลัง ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม	แบบสอบถาม

## ๑๐. ข้อเสนอแนะ

๑๐.๑ ควรจัดให้มีการดำเนินการอย่างต่อเนื่องและมีการประเมินผลซ้ำเป็นระยะ เพื่อคงไว้ซึ่งประสิทธิผล

๑๐.๒ ควรมีการขยายขอบเขตการดำเนินการในรูปแบบเดียวกันไปยังหน่วยงานอื่นๆ ในองค์กรอย่างทั่วถึง

๑๐.๓ ขยายการดำเนินการในรูปแบบเดียวกันนี้ไปสู่องค์กรอื่นๆ ที่มีความสนใจให้บุคลากรได้รับการส่งเสริมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันและรักษาอาการปวดหลัง ด้วยการปรับพฤติกรรมท่าทางในชีวิตประจำวัน และการออกกำลังกาย

๑๐.๔ จัดโครงการในรูปแบบเดียวกัน เพื่อขยายผลไปสู่การป้องกันและรักษาอาการอื่น เช่น ปวดคอ ปวดไหล่ เป็นต้น

ภาคผนวก

## แบบสอบถามเรื่องอาการปวดหลัง

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้แบ่งออกเป็น ๔ ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ ๒ ข้อมูลสุขภาพ

ส่วนที่ ๓ ความรู้เรื่องอาการปวดหลัง

ส่วนที่ ๔ พฤติกรรมทำทางในชีวิตประจำวันและการออกกำลังกาย

โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน  หรือเติมข้อความในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริง

## ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

๑. ชื่อ-สกุล.....
๒. เพศสภาพ  ๑. ชาย  ๒. หญิง
๓. อายุ.....ปี
๔. สถานภาพสมรส
 

<input type="checkbox"/> ๑. โสด	<input type="checkbox"/> ๒. ม่าย
<input type="checkbox"/> ๓. คู่	<input type="checkbox"/> ๔. หย่า / แยกกันอยู่
๕. ระดับการศึกษา
 

<input type="checkbox"/> ๑. ไม่ได้รับการศึกษา	<input type="checkbox"/> ๒. ประถมศึกษา
<input type="checkbox"/> ๓. มัธยมศึกษา	<input type="checkbox"/> ๔. อนุปริญญา / ประกาศนียบัตร
<input type="checkbox"/> ๕.ปริญญาตรี	<input type="checkbox"/> ๖. อื่นๆ โปรดระบุ.....

## ส่วนที่ ๒ ข้อมูลสุขภาพ

๑. น้ำหนักตัว.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร
๒. ประวัติโรคประจำตัว (เลือกได้มากกว่า ๑ ข้อ)
 

<input type="checkbox"/> ๑. ไม่มี	<input type="checkbox"/> ๒. เบาหวาน
<input type="checkbox"/> ๓. ความดันโลหิตสูง	<input type="checkbox"/> ๔. โรคหัวใจ
<input type="checkbox"/> ๕. นิ่วในไต/นิ่วในท่อไต/กรวยไตอักเสบต้อ่อนอักเสบ	
<input type="checkbox"/> ๖. อื่นๆ โปรดระบุ.....	
๓. ท่านมีอาการปวดหลังครั้งแรกเมื่อ.....เดือน / ปีที่ผ่านมา
๔. สาเหตุของอาการปวดหลังครั้งแรกของท่าน (เลือกได้มากกว่า ๑ ข้อ)
 

<input type="checkbox"/> ๑. ยกของหนัก	<input type="checkbox"/> ๒. บิดตัว/ก้มตัว
<input type="checkbox"/> ๓. หกล้ม	<input type="checkbox"/> ๔. ขับรถนาน
<input type="checkbox"/> ๕. นั่ง/ยืน/เดินนาน	<input type="checkbox"/> ๖. เล่นกีฬา
<input type="checkbox"/> ๗. ไม่ทราบสาเหตุ	<input type="checkbox"/> ๘. อื่นๆ โปรดระบุ.....

๕. การรักษาอาการปวดหลังที่ได้รับครั้งแรก (เลือกได้มากกว่า ๑ ข้อ)
- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ๑. พบแพทย์             | <input type="checkbox"/> ๒. รับประทุษนยา |
| <input type="checkbox"/> ๓. ทำกายภาพบำบัด       | <input type="checkbox"/> ๔. นวดแผนไทย    |
| <input type="checkbox"/> ๕. ออกกำลังกาย         | <input type="checkbox"/> ๖. ผิงเข็ม      |
| <input type="checkbox"/> ๗. อื่นๆ โปรดระบุ..... |  |
๖. ท่านมีประวัติการได้รับอุบัติเหตุที่บริเวณหลัง
- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> ๑. ไม่เคย | <input type="checkbox"/> ๒. เคย ระบุ..... |
|------------------------------------|---|
๗. ท่านมีประวัติการผ่าตัด
- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> ๑. ไม่มี | <input type="checkbox"/> ๒. มี ระบุ..... |
|-----------------------------------|--|
๘. ขณะนี้ท่านยังมีอาการปวดหลังอยู่หรือไม่
- |                                   |                                |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ๑. ไม่มี | <input type="checkbox"/> ๒. มี |
|-----------------------------------|--------------------------------|
๙. ลักษณะอาการปวดหลังที่เกิดกับท่าน
- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ๑. เป็นๆ หายๆ  | <input type="checkbox"/> ๒. ปวดขณะทำงาน ถ้าหยุดทำงานแล้วดีขึ้น |
| <input type="checkbox"/> ๓. ปวดตลอดเวลา | <input type="checkbox"/> ๔. อื่นๆ โปรดระบุ.....                |
๑๐. ขณะที่อาการปวดหลังทำสามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ดังนี้
- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ๑. ทำได้ตามปกติ | <input type="checkbox"/> ๒. ทำไปพักไป |
| <input type="checkbox"/> ๓. ทำไม่ได้เลย  |                                       |

ส่วนที่ ๓ ความรู้เรื่องอาการปวดหลัง

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริง

ความรู้	ใช่ (๑)	ไม่ใช่ (๐)
๑. สาเหตุ		
๑.๑ อาการปวดหลังมักเกิดจากอิริยาบถหรือท่าทางที่ไม่ถูกต้อง		
๑.๒ การอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานๆ		
๑.๓ ความอ้วน		
๑.๔ การเสื่อมของกระดูกสันหลัง		
๑.๕ การเกิดอุบัติเหตุบริเวณหลัง		
๑.๖ เกิดจากการยกของหนักเท่านั้น		
๑.๗ อาการปวดหลังมักเกิดจากภาวะเครียด		
๒. อาการ		
๒.๑ อาการปวดหลังร้าวลงขาและมีขาอ่อนแรง เป็นอาการปวดที่อันตราย		
๒.๒ อาการปวดจะมากเมื่อยืนหรือเดินนานเท่านั้น		
๒.๓ อาการปวดจะหายไปเมื่อทำงานหรือออกกำลังกายมากๆ		
๒.๔ เมื่อนอนพักอาการปวดจะหายไป		
๓. การรักษา		
๓.๑ การรักษาที่ดีที่สุด คือ รับประทานยา		
๓.๒ หลีกเลี่ยงกิจกรรมทุกอย่าง ที่คิดว่าเป็นสาเหตุของอาการปวดหลัง		
๓.๓ การออกกำลังกาย สามารถป้องกันและรักษาอาการปวดหลังได้		
๓.๔ การผ่าตัดสามารถรักษาอาการปวดหลังให้หายสนิทได้		

**ส่วนที่ ๔ พฤติกรรมท่าทางในชีวิตประจำวันและการออกกำลังกาย**

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้ประกอบด้วยข้อความที่ทราบถึงการกระทำหรือการปฏิบัติตนของผู้ตอบแบบสอบถาม ขอให้ท่านตอบคำถามให้ตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุด โปรดเลือกคำตอบแต่ละข้อเพียงคำตอบเดียวเท่านั้น โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องข้อความที่ตรงกับ การปฏิบัติของท่านมากที่สุด

ความหมายของตัวเลือก

ทำเป็นประจำ.....ปฏิบัติทุกวัน วันละหลายครั้ง

ทำทุกวัน.....ปฏิบัติทุกวัน วันละ ๑ ครั้ง

ทำเป็นบางครั้ง.....ปฏิบัติ เฉลี่ยสัปดาห์ละ ๒-๓ ครั้ง

ทำนานๆ ครั้ง.....ปฏิบัติเฉลี่ยสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง หรือน้อยกว่า

ไม่เคยทำเลย.....ไม่ได้ปฏิบัติเลย

กิจกรรม	ทำเป็นประจำ (๕)	ทำทุกวัน (๔)	ทำเป็น บางครั้ง (๓)	ทำนานๆ ครั้ง (๒)	ไม่เคยทำ เลย (๑)
<b>ท่าทางและการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวัน</b>					
๑. มีการจัดอุปกรณ์ในที่ทำงานให้เหมาะสม					
๒. ไม่นั่งตัวงอ ขณะนั่งทำงาน					
๓. มีการเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ ขณะนั่งทำงาน					
๔. มีการจัดท่าทางอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน ให้ถูกต้องเพื่อป้องกันการปวดหลัง					
<b>การออกกำลังกาย</b>					
๕. ฝึกกล้ามเนื้อแกนกลางของร่างกาย โดย แขม่วท้อง					
๖. ออกกำลังกล้ามเนื้ออื่นๆ ทั้งการเพิ่มความ แข็งแรง และความยืดหยุ่น					