

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันของปัจจัยพื้นฐานบางประการทั้งปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านอาชีพ และระดับความสามารถในการดูแลตนเอง ต่อระดับการดูแลตนเอง เพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารา ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. วิธีการทำงานของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารา
2. อาการปวดหลังส่วนล่าง
3. แนวคิดการดูแลตนเองและความสามารถในการดูแลตนเองของโอเร็ม
4. การดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่าง
5. ปัจจัยที่มีผลต่อการดูแลตนเองของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารา

วิธีการทำงานของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารา

ยางพาราเป็นพืชเศรษฐกิจหลักที่ทำรายได้ให้แก่เกษตรกรผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราโดยเฉพาะทางภาคใต้ซึ่งเป็นแหล่งปลูกยางดั้งเดิมและมีเนื้อที่ปลูกมากที่สุดในประเทศไทย จากการศึกษาพบว่าผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราส่วนใหญ่มีพื้นที่ในการถือครองน้อยซึ่งจัดเป็นสวนยางขนาดเล็ก โดยมีพื้นที่ถือครองขนาด 2 - 50 ไร่ หรือมีขนาดพื้นที่เฉลี่ย 13 ไร่ โดยมีประมาณ 1,012 ล้านสวน หรือคิดเป็นร้อยละ 93 ของปริมาณสวนยางทั้งหมด (สถาบันวิจัยการยาง กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์, 2541) จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่าชาวสวนยางขนาดเล็กเป็นตัวแทนส่วนใหญ่ของชาวสวนยางในประเทศไทย ซึ่งชาวสวนยางขนาดเล็กถือเป็นเกษตรกรรายย่อย (small farmers) เป็นประชากรชนบทซึ่งมีทรัพยากรน้อย มาตรฐานความเป็นอยู่ต่ำ มีฐานะยากจน ได้รับการจากรัฐไม่ทั่วถึง ทำการผลิตเพื่อยังชีพเป็นหลัก และไม่ได้มีการใช้เทคโนโลยีที่ก้าวหน้า ดังนั้น ปัญหาของชาวสวนยางขนาดเล็กจึงเป็นปัญหาที่ไม่ควรมองข้าม โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาด้านสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นจากการประกอบอาชีพหรือจากวิถีชีวิตการทำงาน ซึ่งมีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราโดยรวม (ฐิติกร, 2546)

ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารามีวิถีการทำงานโดยรวมแตกต่างจากผู้ที่ประกอบอาชีพอื่นๆ กล่าวคือ ลักษณะของการทำงานที่ต้องทำงานในช่วงเวลากลางคืนต่อเนื่องถึงกลางวัน โดยเริ่มด้วยการออกไปทำงานกรีดยางพาราตั้งแต่เวลาประมาณ 24.00 น จนถึงเวลาประมาณ 06.00 น หลังจากนั้นจะรับประทานอาหารเช้าและพักผ่อนเล็กน้อย เริ่มทำงานโดยการเก็บน้ำยางในเวลาประมาณ 09.00 น และต้องทำงานจนกระทั่งเสร็จสิ้นการแปรรูปเป็นยางแผ่นหรือขายน้ำยางสดในเวลาประมาณ 12.00 น จากการศึกษาพบว่า การที่ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราจะเริ่มกรีดยางในช่วงเวลาไหนนั้นขึ้นอยู่กับจำนวนพื้นที่และแรงงานที่ใช้ในการกรีดยางพารา ในกรณีที่มีจำนวนพื้นที่สวนยางมากแต่มีจำนวนแรงงานน้อยจำเป็นต้องเริ่มกรีดยางเร็วขึ้น เพื่อให้กรีดยางเสร็จก่อนสว่าง เนื่องจากอุณหภูมิเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการไหลของน้ำยาง ต้นยางจะให้ผลผลิตน้ำยางมากในขณะที่อุณหภูมิต่ำในเวลากลางคืน และในช่วงกลางวันสภาวะอุณหภูมิสูงการแข็งตัวของน้ำยางจะเร็วกว่าในสภาวะอุณหภูมิต่ำในช่วงกลางวัน (ศิริจิต สมยศ อิบรอเฮม และวีรยุทธ, 2543) หลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการดังกล่าวข้างต้นแล้ว ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราจะรับประทานอาหารกลางวันและพักผ่อน และเริ่มทำงานใหม่ในเวลาประมาณ 15.00 น จึงทำให้มีเวลาดำเนินงานน้อยมาก ซึ่งในช่วงบ่ายนี้จะเป็นงานเกี่ยวกับการดูแลสวน การทำสวนผลไม้ การปลูกพืชแซมยาง การปลูกพืชร่วมยาง การทำสวนผัก การเลี้ยงสัตว์ การจับปลา การทำงานรับจ้างทั่วไป การทำงานพัฒนาเพื่อส่วนรวม และการทำอาชีพเสริม ซึ่งการทำอาชีพเสริมจะทำเพื่อการบริโภคและช่วยเพิ่มรายได้ให้กับครอบครัวควบคู่กันไป เช่น การทำงานหัตถกรรม งานฝีมือ ได้แก่ การประดิษฐ์ดอกไม้จากใบยางพารา การทำสิ่งประดิษฐ์จากกะลามะพร้าว และการแปรรูปสินค้าเกษตร ได้แก่ การทำทุเรียนกวน สับประรดกวน กล้วยฉาบ เป็นต้น นอกจากนี้ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารายังจะต้องทำงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทำสวนยางพาราอีก เช่น การเตรียมลัมมีกรีดยาง การเตรียมตะเกียงแก๊ส รวมถึงการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานภายในบ้าน การดูแลบ้าน การดูแลสมาชิกในครอบครัว การจัดเตรียมอาหารเย็น การไปทำภารกิจส่วนตัว การไปเยี่ยมญาติ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือพิมพ์ เล่นกีฬา และอยู่ร่วมกับครอบครัว เป็นต้น (ฐิติกร, 2546; แวสุดา, 2542; ศิริจิต สมยศ อิบรอเฮม และวีรยุทธ, 2543; สมชาย, 2545) จะเห็นว่าวิถีการทำงานของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราส่วนใหญ่จะเริ่มทำงานในช่วงเวลากลางคืนต่อเนื่องไปจนถึงเวลากลางวันโดยมีเวลาพักผ่อนเพียงเล็กน้อย หลังจากนั้นจึงจะเริ่มทำงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทำสวนยางพารา การทำอาชีพเสริม และการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราจะปฏิบัติเป็นประจำในแต่ละวัน

นอกจากลักษณะของการประกอบอาชีพในการทำสวนยางดังที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราแต่ละคนยังมีระยะเวลาการทำงานกรีดยางพาราที่แตกต่างกัน ซึ่งขึ้นอยู่กับระบบการกรีดยางพาราของแต่ละสวน โดยทั่วไปการกรีดยางที่พบมีอยู่หลายระบบ เช่น กรีดยาง 1/3 ของลำต้น 5 วัน

เว้น 1 วัน กรีด 1/3 ของลำต้น 10 วันเว้น 1 วัน กรีด 1/3 ของลำต้นทุกวัน กรีด 1/3 ของลำต้น 3 วัน
 เว้น 1 วัน กรีด 1/2 ของลำต้น 5 วันเว้น 1 วัน และกรีด 1/2 ของลำต้นทุกวัน จากการศึกษาพบว่า ไม่มี
 เกษตรกรรายใดใช้ระบบกรีดวันเว้นวัน ที่พบมากคือการใช้ระบบการกรีด 3 วันเว้น 1 วัน คิดเป็น
 ร้อยละ 53.1 และใช้ระบบกรีด 2 วันเว้น 1 วัน คิดเป็นร้อยละ 35.8 ทั้งนี้จำนวนวันกรีดขางพาราจะดี
 แล้ไหนขึ้นอยู่กับพื้นที่สวนขางพาราที่กรีดขางได้ และฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ใช้แรงงานกรีดขางพารา
 หรือเจ้าของสวนขางพาราที่แตกต่างกัน แต่ส่วนใหญ่พบว่าผู้ใช้แรงงานกรีดขางพาราจำเป็นต้องเลือก
 ใช้ระบบการกรีดขางที่มีความถี่มาก เพื่อจะได้มีเงินหมุนเวียนใช้จ่ายในครอบครัว โดยเฉพาะในแต่ละเดือน
 จะกรีดขางได้ประมาณ 20 วัน ยกเว้นช่วงที่ขางผลัดใบและวันที่มีฝนตกมาก สำหรับการแบ่งรายได้
 จากผลผลิตส่วนใหญ่จะมีอัตราส่วนแบ่งให้กับเกษตรกรแบบ 50 : 50 และ 60 : 40 โดยเงื่อนไขแบ่งแบบ 50 :
 50 นั้นลูกจ้างจะเป็นผู้ซื้อปัจจัยการผลิตทั้งหมด เช่น กรด ถ่านหิน มีดกรีดขาง หินลับมีด และปุ๋ยเคมี
 พร้อมทั้งการถางวัชพืชในสวนขางปีละ 1 ครั้ง แต่ถ้าเป็นการแบ่งแบบ 60 : 40 เจ้าของสวนขางจะได้ส่วน
 แบ่งที่มากกว่า แต่จะเป็นฝ่ายรับผิดชอบปุ๋ยที่ใช้ใส่ต้นขางและการถางวัชพืชในสวนขางเอง (ศิริจิต
 สมยศ อิบรอเฮม และวีรยุทธ, 2543; สมชาย, 2545; สมยศ และศิริจิต, 2538)

ผู้ใช้แรงงานกรีดขางพาราในครัวเรือนส่วนใหญ่ คือ หัวหน้าครอบครัวและภรรยา รวมทั้ง
 บุตรชายและบุตรสาว ไม่มีการแบ่งงานกันให้เห็นอย่างเฉพาะเจาะจง ส่วนสมาชิกที่อยู่ในวัยเรียนก็
 จะเรียนหนังสือและมีสมาชิกบางคนทำงานนอภาคการเกษตร จึงทำให้มีการใช้แรงงานของครัวเรือน
 ทั้งในภาคการเกษตรและนอภาคการเกษตร ซึ่งลักษณะการใช้แรงงานของครัวเรือนชาวสวนขางพารา
 โดยภาพรวมมี 2 ลักษณะ คือ 1) การใช้แรงงานในภาคการเกษตร แรงงานที่ใช้ในการทำการ
 เกษตร เฉลี่ย 2 คนต่อครัวเรือน จากจำนวนสมาชิกในครัวเรือนทั้งหมดเฉลี่ย 4 คนต่อครัวเรือน
 (ศิริจิต สมยศ อิบรอเฮม และวีรยุทธ, 2543; สถาบันวิจัยการยาง กรมวิชาการเกษตร กระทรวง
 เกษตรและสหกรณ์, 2544) เกษตรกรจะใช้แรงงานในกิจกรรมการทำสวนขางมากที่สุดเนื่องจากเป็น
 อาชีพหลักของครอบครัว จึงอาจสรุปได้ว่าลักษณะการใช้แรงงานในสวนขางจะใช้แรงงานมากหรือน้อย
 ขึ้นอยู่กับขนาดของพื้นที่สวนขาง จำนวนแรงงานในครัวเรือน และปริมาณผลผลิต และ 2) การใช้
 แรงงานนอภาคการเกษตร เป็นการใช้แรงงานทั้งในลักษณะงานชั่วคราว เช่น ก่อสร้าง และค้าขาย
 ซึ่งการใช้แรงงานในกิจกรรมเหล่านี้เกษตรกรจะทำได้เสริมในช่วงที่กรีดขางไม่ได้ คือ
 ประมาณเดือนมีนาคม - เมษายน และเป็นลักษณะงานประจำ เช่น การรับราชการและลูกจ้างประจำ ซึ่ง
 จะใช้เวลากรีดขางในช่วงเวลากลางคืนแล้วทำงานประจำในช่วงเวลากลางวัน การที่ผู้ใช้แรงงาน
 กรีดขางพารามีระยะเวลาในการทำงานที่ยาวนาน และมีเวลาพักผ่อนน้อย ประกอบกับต้อง
 ทำกิจกรรมอื่นๆ ในชีวิตประจำวันอีก จึงทำให้ผู้ใช้แรงงานกรีดขางพาราส่วนใหญ่มีการพัฒนาและ
 เปลี่ยนแปลงรูปแบบการทำผลผลิตขางพาราจากเดิมที่ทำขางแผ่นดิบมาเป็นการขายน้ำขางดิบ โดย
 พบว่าหากทำขางแผ่นจะเสร็จสิ้นในเวลาประมาณเที่ยง - บ่ายโมง พักผ่อนเล็กน้อยช่วงบ่าย - เย็น

และทำกิจกรรมอื่นๆ แต่ถ้าขายน้ำยางดิบภารกิจเกี่ยวกับการกรีดยางพาราจะเสร็จสิ้นในช่วงเวลาประมาณ 8-9 โมงเช้า พักผ่อนก่อนเที่ยง ช่วงบ่ายจะมีเวลาทำกิจกรรมอื่นๆ ได้ (สมชาย, 2545) เช่น เดียวกับการศึกษาที่พบว่าในปัจจุบันมีผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราขายย่อยที่มีปริมาณผลผลิตและขนาดพื้นที่ถือครองน้อยจะขายน้ำยางดิบกันมากขึ้น เนื่องจากไม่ต้องเสียเวลาในการแปรรูปยางแผ่นดิบ ประหยัดเวลา สามารถใช้เวลาในช่วงนี้ไปทำกิจกรรมอย่างอื่น และพักผ่อนได้มากขึ้น รวมทั้งประหยัดแรงงานและค่าใช้จ่าย นอกจากนี้ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารายังได้มีโอกาสปรับปรุงคุณภาพชีวิตในด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม ผลิตและจัดหาอาหารอย่างมีประสิทธิภาพ มีส่วนร่วมในการพัฒนาความเป็นอยู่ และพัฒนาจิตใจของตนเองให้ดีขึ้น (ฐิติกร, 2546; วิฑูรย์, 2538; วิรัช, 2545; แวสุดา, 2542; ศิริจิต สมยศ อิบรอเฮม และวีรยุทธ, 2543; สมชาย, 2545)

นอกจากนี้ระยะเวลาที่ใช้ในการกรีดยางพาราของผู้ใช้แรงงานแต่ละรายจะมีความแตกต่างกันมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง คือ 1) สภาพของต้นยางที่เปลือกยางบริเวณล่างหมดสภาพทำให้ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราต้องไต่ขึ้นไปกรีดยางในบริเวณที่สูง การปฏิบัติงานในที่สูงนอกจากจะไม่ถนัดแล้วยังทำให้ต้องใช้ความระมัดระวังในการปฏิบัติงานเป็นอย่างยิ่ง จึงเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกษตรกรต้องใช้เวลาในการปฏิบัติงานมากกว่าสวนยางที่ไม่ต้องไต่ขึ้นไป 2) สภาพของพื้นที่สวนยางที่มีความลาดชันจะเป็นอุปสรรคต่อการกรีดยาง การเดิน และการขนย้ายผลผลิตน้ำยางออกจากสวนยางเป็นอย่างมาก เนื่องจากรถไม่สามารถเข้าได้ถึง ต้องใช้เวลาในการเดินและการขนย้ายผลผลิตด้วยแรงงานคน ซึ่งทำได้ทีละไม่มาก เวลาและแรงงานที่ใช้ก็จะมากกว่าสวนยางที่อยู่ในพื้นที่ราบ 3) ความชำนาญในการปฏิบัติงาน ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราที่มีประสบการณ์และความชำนาญในการกรีดยางและการเก็บรวบรวมผลผลิตน้ำยางมานาน จะใช้เวลาในการปฏิบัติงานน้อยกว่าเกษตรกรที่เริ่มทำงานกรีดยางและยังไม่มี ความชำนาญ และ 4) ช่วงเวลาในการปฏิบัติงาน การกรีดยางซึ่งจะต้องปฏิบัติงานในช่วงเวลากลางคืนจะมีอุปสรรคในการปฏิบัติงานโดยเฉพาะปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ ได้แก่ การพักผ่อนไม่เพียงพอ การรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา การขาดการออกกำลังกาย การใช้สายตาเพ่งมองตำแหน่งการกรีดยาง การเกิดอุบัติเหตุจากมีดกรีดยาง รวมทั้งความปลอดภัยจากสัตว์มีพิษต่างๆ เป็นต้น

จากสภาพวิธีการทำงานและลักษณะการประกอบอาชีพของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราดังกล่าว จึงเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดอันตรายต่อหลัง โดยเฉพาะการใช้ท่าทางในการทำงานที่มีการยืนและการเดินเป็นระยะเวลานานเกินกว่า 2 ชั่วโมง การทำงานที่ต้องก้มๆ เงยๆ การยกของหนัก การใช้เวลาทำงานติดต่อกันเป็นระยะเวลาที่ยาวนานด้วยท่าทางที่ซ้ำซากติดต่อกันทุกวัน (Ruda, 1992; Saunders, 1992) และพักผ่อนไม่เพียงพอ นอกจากนี้การทำงานในสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น การกรีดยางในที่สูงที่ต้องไต่ขึ้นไป การกรีดยางในพื้นที่ที่มีความลาดชัน และการกรีดยางในเวลากลางคืน รวมถึงการขาดการออกกำลังกาย จะก่อให้เกิดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อบริเวณหลัง ซึ่งเป็นอีกสาเหตุหนึ่ง

ที่ทำให้เกิดอาการปวดหลังส่วนล่างซ้ำๆ จึงอาจก่อให้เกิดปัญหาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยเฉพาะปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราทำให้เกิดความเจ็บปวด และทุกข์ทรมาน อาการมักจะเป็นๆ หายๆ เป็นภาวะที่เรื้อรังและเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลทำให้เป็นอุปสรรคต่อการทำงานและการดำเนินชีวิตประจำวัน ดังนั้นการรักษาที่ได้ผลดีจะต้องใช้วิธีการรักษาทางการแพทย์ควบคู่กับการปฏิบัติตนเพื่อการดูแลตนเองอย่างถูกวิธี มีประสิทธิภาพและต่อเนื่อง จึงจะส่งผลทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพ และป้องกันไม่ให้มีอาการปวดมากขึ้น หรือกลับเป็นซ้ำอีก เมื่อหายแล้ว (เกษราวัลณ์ สร้อย สมจิต และศุภวัฒน์กร, 2541) เมื่อผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราที่มีความสามารถในการปฏิบัติเพื่อการดูแลตนเองอย่างถูกต้องแล้ว จะเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารามีภาวะสุขภาพที่ดีขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม (สมจิต, 2539) ตลอดจนมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข อีกทั้งยังช่วยลดการสูญเสียทางด้านเศรษฐกิจ และสูญเสียเวลาในการรักษาอาการดังกล่าวอีกด้วย

อาการปวดหลังส่วนล่าง

อาการปวดหลังส่วนล่างเป็นการปวดหลังส่วนเอว (lumbar vertebral) และบริเวณกระดูก กระเบนเหน็บ (lumbosacral) ที่มีปลายประสาทอยู่ อาการจะเกิดขึ้นระหว่างซี่โครงล่างสุด (lower rib cage) ถึงกล้ามเนื้อกระดูกสันหลังส่วนเอวและกระดูกกระเบนเหน็บ ซึ่งโครงสร้างเหล่านี้ ได้แก่ กล้ามเนื้อ เอ็นยึดกระดูกต่างๆ (ligament) ข้อต่อที่สำคัญ คือ ข้อฟาเซ็ต (facet) หมอนรองกระดูกสันหลัง (intervertebral disc) เส้นเลือด และเส้นประสาทที่มาหล่อเลี้ยงบริเวณหลังรวมถึงผิวหนัง (ขงยุทธ และเล็ก, 2545; วิเชียร, 2541) อาการที่เด่นชัดจะพบกล้ามเนื้อบริเวณหลังหดเกร็ง (muscle contraction) และข้อต่อสันหลังยึดติดแข็ง (stiffness) มีอาการแบบปวดตื้อๆ ลึกๆ ปวดตึง ปวดกระดูกเอว ขยับแล้วปวด บางครั้งขยับตัวได้น้อยหรือไม่ได้เลย กล้ามเนื้อจะอ่อนปวกเปียก (flaccid paralysis) แต่บางรายอาจพบกล้ามเนื้อมีการเกร็งหรือกระตุกร่วมด้วย โดยที่ผู้ป่วยไม่สามารถควบคุมได้ เป็นอาการอ่อนแรงของกล้ามเนื้อแบบหดเกร็ง (spastic) โดยเป็นพยาธิสภาพที่พบได้บ่อยในชีวิตประจำวัน และพบได้บ่อยในกลุ่มประชากรวัยแรงงาน (รุ่งทิพย์, 2539; วิเชียร, 2541) ตลอดจนพบได้มากที่สุด chez ผู้ป่วยโรคกระดูกและข้อ (ขงยุทธ และเล็ก, 2545)

อาการปวดหลังส่วนล่าง เกิดจากการหดเกร็งของกล้ามเนื้อบริเวณหลังเนื่องจากมีพยาธิสภาพในส่วนต่างๆ ของเนื้อเยื่อที่ประกอบขึ้นเป็นส่วนนั้นๆ ได้แก่ กล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ หมอนรองกระดูก กระดูกสันหลัง เส้นเลือด เส้นประสาท ผิวหนัง และเอ็นที่ยึดกระดูกสันหลัง ซึ่งส่วนของเนื้อเยื่อต่างๆ ดังกล่าวเป็นส่วนที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหว แต่กลับมีข้อจำกัดในการยืดหยุ่น และมีความอ่อนแอเกิดขึ้น จึงทำให้เกิดการฉีกขาดได้ง่าย โดยเฉพาะถ้าได้รับแรงกดที่มากเกินไป นอกจากนี้โครงสร้างบริเวณ

หน้าท้องและกล้ามเนื้อหน้าอกก็เป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการพยุงโครงสร้างของหลัง ดังนั้นการมีท่าทางที่ด้นั้นเป็นผลทำให้ส่วนโค้งบริเวณคอ ออก และเอวมีแรงโน้มถ่วงลงมาสู่จุดศูนย์กลางพอดี ทำให้เกิดความสมดุลของร่างกาย จึงช่วยป้องกันอันตรายต่อหลังได้ (Calliat, 1996)

อาการปวดหลังส่วนล่างจะเกิดขึ้นได้ต้องมีการกระตุ้นปลายประสาทสัมผัสจากสิ่งเร้า สิ่งเร้าที่กระตุ้นนั้นมักเป็นพลังงานกลหรือสารเคมีหรือทั้งสองอย่าง แต่ทั้งนี้ไม่จำเป็นเสมอไปที่ต้องมีสิ่งเร้าที่รุนแรงจึงจะทำให้มีอาการปวดที่รุนแรงด้วย เนื่องจากร่างกายของแต่ละบุคคลจะมีระบบการปรับตัวกับอาการปวดในระดับที่ต่างกัน (วิเชียร, 2541) แม้อาการปวดหลังส่วนล่างเป็นอาการที่พบได้บ่อยในระบบกระดูกและกล้ามเนื้อดังที่กล่าวมา แต่ก็มีเพียงร้อยละ 15-20 เท่านั้นที่ทราบสาเหตุ อีกประมาณร้อยละ 80 ยังไม่ทราบสาเหตุที่แท้จริง (วิเชียร, 2541) อย่างไรก็ตามเป็นที่ทราบกันดีว่ามีปัจจัยเสี่ยงบางอย่างที่ทำให้เกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง เช่น การใช้ท่าทางและอิริยาบถที่ไม่ถูกต้อง (Blue, 1996) กล้ามเนื้อหลังอ่อนแอ การกระทบกระแทก (Calliat, 1996) ความเสียหายของหมอนรองกระดูกสันหลัง (Waddel, 1996) อาการปวดร้าวจากอวัยวะภายในที่อยู่ใกล้เคียง (Wood, 1998) รวมทั้งพยาธิสภาพจากการติดเชื้อและการอักเสบ ความเครียดทางจิตใจและสาเหตุส่งเสริมอื่นๆ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การใช้ท่าทางและอิริยาบถที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งเป็นสาเหตุที่พบได้บ่อยที่สุด (Ruda, 1992) เช่น การนั่งหลังค่อม เอียงตัว หรือลำตัวบิดเบี้ยว ทำให้กล้ามเนื้อหลังอยู่ในภาวะไม่สมดุล ซึ่งพบได้กับคนทุกวัยโดยเฉพาะในช่วงอายุ 20-50 ปี มักจะเกี่ยวข้องกับการทำงานเสมอ (Blue, 1996) และยังพบได้ในบุคคลทุกอาชีพที่ต้องยืนหรือนั่งนานๆ ยกของหนัก หรือทำงานที่ต้องก้ม เงยบ่อยๆ สำหรับท่าทางที่เป็นสาเหตุให้ปวดหลังบ่อยๆ ได้แก่ ท่ายืน ท่านั่ง ท่าก้มตัว และท่าก้มด้วยก้นของหนัก เนื่องจากจะทำให้มีแรงกดต่อกระดูกสันหลังสูงมาก จนทำให้เอ็นและกล้ามเนื้อบริเวณหลังตึง นอกจากนี้ในกรณีที่ต้องออกแรงมากจะทำให้มีโอกาสเกิดอันตรายต่อหมอนรองกระดูก และเกิดการอักเสบของกล้ามเนื้อและเอ็นได้ ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราเป็นกลุ่มบุคคลที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาดังกล่าวข้างต้น เพราะต้องทำงานโดยการเดินและการกรีดยาง การกรีดยางที่ต้องใช้ลักษณะท่าทางแบบก้มๆ เงยๆ รวมถึงการหิ้วถังน้ำยางที่มีน้ำหนักมากติดต่อกันนานหลายชั่วโมง นอกจากนี้ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารายังจะต้องทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันที่ต้องใช้ท่าทางและอิริยาบถที่เสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพดังกล่าว เช่น การยืนหรือการนั่งนานๆ ซึ่งโดยปกติหลังส่วนล่างตั้งแต่บั้นเอวลงไปถึงก้นกบจะต้องรับน้ำหนักมากอยู่แล้ว ดังนั้นถ้าหากมีการใช้ท่าทางที่ไม่ถูกต้องดังกล่าวเป็นปัจจัยเสริมก็จะทำให้หลังต้องรับแรงกดมากขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อเกร็งตัวเพื่อรองรับแรงกดนั้น มีผลทำให้กล้ามเนื้อบริเวณหลังส่วนล่างเสื่อมสภาพลงและอ่อนแรงทีละน้อย อาการปวดหลังส่วนล่างก็จะค่อยๆ เริ่มปรากฏขึ้นจนกลายเป็นอาการปวดที่เกิดขึ้นอย่างเรื้อรัง ดังนั้นการที่ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารามีท่าทางและอิริยาบถที่ดีทั้งขณะทำงานในอาชีพและการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันจะช่วยลดแรงกดต่างๆ ที่กระทำต่อโครงสร้างของหลังช่วยให้การเรียงตัวของกระดูกสันหลังส่วนบั้นเอวและส่วนต่างๆ ของ

ร่างกายทำงานร่วมกันได้อย่างสมดุล ซึ่งสามารถป้องกันและพุงโครงสร้างของหลังต่อการบาดเจ็บเหล่านี้ได้ (Blue, 1996)

2. กล้ามเนื้อหลังอ่อนแอ เกิดจากกล้ามเนื้อหลังถูกใช้งานมาก หรือกระดูกสันหลังแอ่นมาก (hyperextend) สาเหตุมักเกิดจากการทรงตัวของร่างกายไม่ดี หรือจากปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายต่อความเครียด ความวิตกกังวล ความร้อนหรือความเย็น ทำให้มีการแข็งเกร็งของกล้ามเนื้อ การอ่อนแอของกล้ามเนื้อและเอ็นรอบๆ กระดูกสันหลัง ทำให้มีการเคลื่อนที่ไปมามากเกินไป และทำให้มีการแยกตัวของเยื่อหุ้มกระดูกมากยิ่งขึ้น (Calliat, 1996) จากสาเหตุของกล้ามเนื้ออ่อนแอดังกล่าว สอดคล้องกับการประกอบอาชีพของผู้ใช้แรงงานกริดขางพาราที่ต้องทำงานในพื้นที่ที่อาจเป็นพื้นที่ลาดชัน การหิ้วถังน้ำยงที่มีน้ำหนักมาก และต้องทำงานแบบก้มๆ เงยๆ จะเห็นได้ว่าการทำงานดังกล่าว ร่างกายจะต้องมีการทรงตัวที่ดี และเพิ่มความระมัดระวังสูงจึงทำให้กล้ามเนื้อหลังต้องใช้งานมาก ประกอบกับการที่ต้องทำงานติดต่อกันเป็นเวลาหลายชั่วโมง ส่งผลให้กล้ามเนื้อหลังเกิดภาวะเมื่อยล้า และเกิดความเครียดต่อกล้ามเนื้อบริเวณหลังส่วนบนเอาไว้ที่สุด จึงมีผลทำให้ผู้ใช้แรงงานกริดขางพารา มีอาการปวดหลังส่วนล่างได้

3. การกระทบกระแทกอย่างรุนแรงจากอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นกับหลัง เช่น การตกจากที่สูง การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และการถูกกระแทกที่หลังอย่างแรง เป็นต้น แรงกระแทกอาจเกิดอันตรายต่อกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ หมอนรองกระดูก กระดูกสันหลัง เส้นเลือด เส้นประสาท หรือผิวหนังได้ (Calliat, 1996) จากสาเหตุของการกระทบกระแทกดังกล่าวเกี่ยวข้องกับผู้ใช้แรงงานกริดขางพาราทั้งโดยตรงและโดยอ้อม กล่าวคือ กรณีที่ผู้ใช้แรงงานกริดขางพาราจะต้องกริดขางก่อน โคนและต้องไต่บันไดขึ้นไปขึ้นไปกริดขางในที่สูง หรือต้องทำงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการใช้ความสูง เช่น ปีนต้นไม้ ทำงานก่อสร้าง หรืออื่นๆ อาจทำให้พลาดตกลงมาและได้รับบาดเจ็บได้ นอกจากนี้ยังมีผู้ใช้แรงงานกริดขางพาราบางส่วนที่มีการออกกำลังกายเล่นกีฬา ได้แก่ การเล่นฟุตบอล ตะกร้อ เป็นต้น ซึ่งการออกกำลังกายดังกล่าวอาจทำให้เกิดการกระทบที่หลัง และการหกล้มได้ มีผลทำให้เกิดการบาดเจ็บ และมีอาการปวดหลังส่วนล่างอย่างเฉียบพลัน รวมถึงการได้รับบาดเจ็บจากการถูกกระแทกที่หลังอย่างรุนแรงจากสาเหตุอื่นๆ ด้วย

4. ความเสียหายของหมอนรองกระดูกสันหลัง (intervertebral disc damage) เกิดจากภัยอันตรายที่เกิดขึ้นกับหลัง หรือความผิดปกติของแนวโค้งกระดูกสันหลังทำให้หมอนรองกระดูกสันหลังผิดรูป หากมีแรงกดมากๆ อาจทำให้ส่วนของหมอนรองกระดูกโป่งยื่นออกทางด้านใดด้านหนึ่งจนอาจทำให้รากประสาทถูกกดเบียดได้ มักจะพบมากในวัยผู้ใหญ่อายุระหว่าง 20-50 ปี (ช่อราตรี, 2539; อำนาจ, 2542) เนื่องจากเป็นวัยที่ต้องทำงานหนักและมีการเคลื่อนไหวของหลังมาก (Waddel, 1996) ซึ่งสอดคล้องกับวัยของผู้ใช้แรงงานกริดขางพาราส่วนใหญ่ (ฐิติกร, 2546; วิฑูรย์, 2538; วิรัช, 2545; ศิริจิต สมยศ อิบรอเฮม และวีรยุทธ, 2543; สมชาย, 2545) โดยเป็นวัยที่ต้องทำงานหนักและมีการ

เคลื่อนไหวของหลังมาก ประกอบกับมีการทำกิจกรรมอื่นๆ ในชีวิตประจำวันที่ต้องมีการเคลื่อนไหวของหลังติดต่อกันเป็นเวลานาน ส่งผลให้เกิดความเสียหายต่อหมอนรองกระดูกสันหลังซึ่งเป็นสาเหตุของการปวดหลังส่วนล่าง

5. อาการปวดร้าวจากอวัยวะภายในที่อยู่ใกล้เคียง (viscerogenic pain หรือ referral pain) ได้แก่ โรกระบบทางเดินปัสสาวะ อวัยวะในอุ้งเชิงกราน รวมทั้งตับอ่อน ลำไส้ เป็นผลให้เกิดแรงดันต่อเยื่อช่องท้องด้านหลังทำให้เกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง อาการปวดที่เกิดจากอวัยวะภายในที่อยู่ใกล้เคียงดังกล่าวเกิดขึ้นจากการกระตุ้นต่อเส้นประสาทรับความเจ็บปวดบริเวณกระดูกสันหลังส่วนเอวและก้นกบ (Ruda, 1992; Wood, 1998)

6. สาเหตุที่เกิดจากการมีพยาธิสภาพ (วิเชียร, 2541) ได้แก่

6.1 การติดเชื้อ (infection) เช่น วัณโรคกระดูก

6.2 การอักเสบที่ปราศจากเชื้อ (inflammation) เช่น การอักเสบของรูมาตอยด์ หรือการอักเสบจากความเสื่อมของกระดูกในกลุ่มออสติโออาร์ไทรติส (osteoarthritis) เป็นต้น

6.3 ภาวะกระดูกผุ (osteoporosis) เกิดจากการที่มีแคลเซียมในกระดูกน้อยลง ทำให้เนื้อกระดูกไม่แข็งแรง มักพบในบุคคลที่มีอายุมาก ขาดการออกกำลังกาย และหญิงในวัยหมดประจำเดือน เป็นต้น ซึ่งภาวะกระดูกผุนี้มักจะทำให้เกิดอาการปวดหลังเรื้อรังได้

6.4 เนื้องอก (tumor) อาจเกิดจากตัวกระดูกสันหลังเอง หรือแพร่กระจายมาจากอวัยวะอื่นๆ เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งต่อมลูกหมาก เป็นต้น

6.5 หมอนรองกระดูกเคลื่อน (herniated disc) เกิดจากการฉีกขาดภายในของเส้นใยที่เรียกว่า แอนนูลัส ไฟโบรซัส (annulus fibrosus) จนถึงรอบนอก ทำให้บริเวณตรงกลางของหมอนรองกระดูก ซึ่งเรียกว่า นิวเคลียส พัลโพซัส (nucleus pulposus) หลุดลอดออกมานอกแอนนูลัส ไฟโบรซัส เมื่อมีการรับน้ำหนักในท่าที่ทำให้ความดันภายในหมอนรองกระดูกสูง เช่น อิริยาบถก้มยกของหนัก หรือไอจาม ตัวนิวเคลียส พัลโพซัส มักหลุดออกมาบริเวณข้างๆ เอ็นที่ยึดกระดูกตามแนวยาวที่อยู่ด้านหลัง (posterior longitudinal ligament) ซึ่งจะกดทับรากประสาทพอดี อาการปวดหลังจึงเกิดจากการที่เอ็นยึดกระดูกส่วนดังกล่าวถูกดันทำให้เกิดการตีงตัว ส่วนรากประสาทที่ถูกกดจะทำให้เกิดอาการชาและกล้ามเนื้ออ่อนแรงตามมาได้ (อำนาจ, 2542)

6.6 ข้อสันหลังเสื่อม (degenerative disc) เนื่องจากในวัยสูงอายุมีการเสื่อมของหมอนรองกระดูกสันหลัง ผิวกระดูกอ่อนบางลง เยื่อหุ้มข้อหลวม และความสูงของหมอนรองกระดูกยุบลง อันเป็นเหตุให้ข้อต่อของกระดูกสันหลังหลวม และมีการเคลื่อนไหวในทิศทางที่ผิดปกติ ลักษณะเช่นนี้ทำให้เอ็นต่างๆ ถูกยืดตัวมากกว่าปกติ นอกจากนี้อาการปวดก็อาจเกิดจากการอักเสบเป็นครั้งคราวของส่วนใดส่วนหนึ่งในระบบข้อต่อกระดูกสันหลังที่เกิดการบาดเจ็บได้ง่าย อาจมีผลที่เกี่ยวข้องกับอาการปวดติดตามมา เช่น แรงดันของหลอดเลือดดำในกระดูกสูงกว่าปกติ หรือเกิดการซ่อมแซมเอ็นต่างๆ

6.7 โพรงกระดูกสันหลังแคบ (spinal stenosis) เมื่อเกิดการเสื่อมของข้อกระดูกสันหลัง จนเกิดการหลวมตัวของข้อต่อของกระดูกสันหลังแล้ว ร่างกายพยายามจะซ่อมแซมให้เกิดความมั่นคงของข้อกระดูกขึ้นจึงเกิดการขยายตัวใหญ่ขึ้นของกระดูกและเอ็นต่างๆ ทำให้โพรงกระดูกสันหลังแคบลง ในระยะนี้อาจเกิดความมั่นคงขึ้น หรือยังมีการหลวมของข้อต่อกระดูกสันหลัง โดยเฉพาะบางปล้องก็ได้ การตีบแคบของโพรงกระดูกสันหลังเป็นเหตุให้หลอดเลือดรอบๆ คอคา อีควินา (cauda equina) ซึ่งอยู่บริเวณที่ใกล้กับแอนนูลัส ไฟโบรซัส (annulus fibrosus) และรากประสาทถูกบีบรัดจนทำให้รากประสาทขาดเลือดมาหล่อเลี้ยง โดยเฉพาะในอิริยาบถที่มีการแอ่นของเอว (lordosis) ซึ่งจะ ทำให้โพรงกระดูกตีบแคบมากขึ้นจนเกิดอาการปวด เนื่องจากการขาดเลือดหล่อเลี้ยงรากประสาท และแสดงออกในทางคลินิกเป็นอาการปวดหลังและขาขาทั้งสองข้างในเวลาเดิน

7. ความเครียดทางจิตใจ (psychological distress) ภาวะเครียดเป็นปัจจัยด้านจิตสังคมที่ส่งผลทำให้เกิดอาการปวดหลังส่วนล่างได้ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นภาวะเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ความไม่พึงพอใจในงาน การมีแหล่งสนับสนุนทางสังคมน้อย และเป็นบุคคลที่มีความจริงจังในการทำงาน ภาวะเครียดจากสาเหตุเหล่านี้มีผลต่อการฟื้นคืนสู่สภาพปกติจากภาวะปวดหลังส่วนล่าง คือ ทำให้อาการปวดหายช้า และเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดอาการปวดหลังโดยไม่ปรากฏพยาธิสภาพ เรียกออาการปวดหลังนี้ว่าปวดหลังจากจิตสรีระแปรปรวน (psychosomatic backache) (Calliat, 1996) ดังนั้นจะเห็นได้ว่าความเครียดทำให้เกิดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ และเป็นเหตุให้เกิดอาการปวด โดยเฉพาะบริเวณต้นคอและหลังตามมา (วิเชียร, 2541; Calliat, 1996)

8. สาเหตุส่งเสริมอื่นๆ ได้แก่

8.1 ปัจจัยเสี่ยงด้านร่างกาย (physical risk factors) ในบุคคลที่มีรูปร่างสูงมีโอกาสปวดหลังได้มากกว่าคนทั่วไป (ช่อราตรี, 2539) เนื่องจากขณะทรงตัวในอิริยาบถต่างๆ เช่น การก้ม การยืน กล้ามเนื้อหลังต้องออกแรงมากกว่าคนทั่วไป สำหรับคนที่มีรูปร่างอ้วนพบว่าจะมีกล้ามเนื้อหน้าท้องที่อ่อนแอ หน้าท้องที่ยื่นทำให้จุดศูนย์ถ่วงเลื่อนมาทางด้านหน้าทำให้กล้ามเนื้อหลังต้องออกแรงต้านเพื่อให้เกิดสมดุล กล้ามเนื้อหลังจึงต้องทำงานหนักอยู่ตลอดเวลาทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยได้ง่าย น้ำหนักที่มากทำให้กล้ามเนื้อและกระดูกสันหลังต้องรับน้ำหนักตัวมากขึ้น หรือในผู้ที่ขาดการออกกำลังกายมักจะพบว่ามีความอ่อนแอ และขาดความยืดหยุ่น

8.2 การสูบบุหรี่และการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เป็นสาเหตุของการเกิดอาการปวดหลังเรื้อรัง ทำให้ออกซิเจนในเลือดลดลงส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงบริเวณหมอนรองกระดูกสันหลังลดน้อยลง จึงขัดขวางกระบวนการซ่อมแซมของหมอนรองกระดูกสันหลังทำให้เกิดการเสื่อมก่อนเวลาอันควร และในผู้ที่สูบบุหรี่มักจะมีอาการไอบ่อย จึงเป็นเหตุทำให้เพิ่มแรงดันต่อหมอนรองกระดูกสันหลังมากขึ้น (Burke & LeMone, 1996; Waddle, 1998)

8.3 การขาดการออกกำลังกาย ทำให้มีกล้ามเนื้อที่อ่อนแอจึงทำให้ร่างกายขาดความ สมบูรณ์แข็งแรงไม่สามารถยึดประคองกระดูกสันหลังไว้ได้ ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายมักจะ มีกล้ามเนื้อหลังและกล้ามเนื้อหน้าท้องอ่อนแอ มีผลทำให้ความทนในการออกแรงรับน้ำหนัก และ การต้านแรงกระทบกระเทือนจากภายนอกมีน้อย และมีโอกาสที่จะมีอาการปวดหลังซ้ำๆ มากกว่าคนที่ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (Blue, 1996)

8.4 การเล่นกีฬาบางชนิดที่มีอันตรายต่อกล้ามเนื้อและกระดูกหลัง ได้แก่ กอล์ฟ เทนนิส ยิมนาสติก และฟุตบอล เนื่องจากการเล่นกีฬาดังกล่าวต้องใช้กล้ามเนื้อและกระดูกหลังส่วนบนนั้นเอาไว้ ในการหมุนหรือบิดตัวที่เร็วและแรง

8.5 อาชีพ อาการปวดหลังส่วนล่างพบมากในผู้ที่มีอาชีพที่ต้องทำงานซ้ำซาก จำเจ (monotonous work) เช่น แม่บ้าน ช่างเย็บผ้า พนักงานขับรถ หรือผู้ที่มีอาชีพที่ต้องออกแรงมากๆ (physically heavy work) เช่น กรรมกรยกของหนัก ผู้ประกอบอาชีพที่ต้องยืนนานๆ โอกาสนั้นมีน้อย เช่น กรรมกรในโรงงาน และผู้ประกอบอาชีพที่ต้องก้มๆ เงยๆ เป็นประจำ (ช่อราตรี, 2539) โดยเฉพาะผู้ใช้ แรงงานกรีดยางพาราที่มีการประกอบอาชีพที่ต้องใช้ท่าทางการทำงานแบบซ้ำซาก จำเจ ก้มๆ เงยๆ และยกของหนักเป็นประจำ

8.6 อายุ อาการปวดหลังส่วนล่างพบได้ในทุกวัย และมักจะพบมากในวัยผู้ใหญ่อายุ ระหว่าง 25-50 ปี (ช่อราตรี, 2539; อำนวย, 2542) เนื่องจากเป็นวัยที่ต้องทำงานหนักและมีการเคลื่อนไหว ของหลังมาก (Waddel, 1996) ซึ่งสอดคล้องกับผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราที่เป็นวัยทำงานเป็นส่วน ใหญ่ (ฐิติกร, 2546; วิฑูรย์, 2538; วิรัช, 2545; ศิริจิต สมยศ อิบรอเฮม และวีรยุทธ, 2543; สมชาย, 2545)

8.7 เพศ พบว่าเพศชายและเพศหญิงมีโอกาสปวดหลังเท่ากัน แต่หญิงมีครรภ์ที่ต้องทำงาน กรีดยางพารามีโอกาสปวดหลังมากกว่าบุคคลทั่วไป เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณหลังต้องออกแรงต้าน น้ำหนักของหน้าท้องที่ยื่นออกไปเป็นเวลานานๆ ประกอบกับลักษณะการทำงานที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิด อาการปวดหลังส่วนล่างได้มาก

8.8 บุคลิกภาพส่วนบุคคล บุคคลที่มีลักษณะเปิดเผยมักอดทนกว่าบุคคลที่เก็บตัว บุคคลที่ วิตกกังวลง่ายมักทนต่อความเจ็บปวดน้อย จึงพบว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพเป็นคนวิตกกังวลจะมีอาการปวดหลัง มากกว่า และใช้เวลาพักฟื้นนานกว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพเปิดเผย

โดยสรุปจะเห็นได้ว่าสาเหตุต่างๆ ที่ทำให้เกิดอาการปวดหลังส่วนล่างดังกล่าวข้างต้นนั้น พบว่าสาเหตุจากการใช้ท่าทางและอิริยาบถที่ไม่ถูกต้องในชีวิตประจำวันเป็นสาเหตุที่พบ ได้ บ่อยที่สุด (วิเชียร, 2541; Blue, 1996) นอกจากนี้ยังมีสาเหตุอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกัอาการปวดหลังส่วน ล่าง จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่าผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราเป็นบุคคลที่มี โอกาสเสี่ยงสูงต่อการเกิดอาการปวดหลังส่วนล่างจากสาเหตุต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้น เนื่องจาก

ลักษณะการประกอบอาชีพ และการทำกิจกรรมอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน ดังนั้นผู้ใช้แรงงานกริดขางพารา จึงควรมีการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเอง และมีการดูแลตนเองอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ เพื่อการป้องกันและควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างดังกล่าวข้างต้น

การประเมินอาการปวดหลัง

ความรู้สึกเจ็บปวดเป็นประสบการณ์ส่วนบุคคลที่บุคคลอื่นไม่อาจรับรู้ถึงความรู้สึกและระดับความรุนแรงได้ ดังนั้น การประเมินความรู้สึกเจ็บปวดจึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการพิจารณาอาการปวดหลังที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลในขณะนั้น ประเมินโดยใช้แบบวัดอาการปวดหลังที่เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับข้อจำกัดในการทำกิจกรรมประจำวัน (disability questionnaire) และมาตรวัดความเจ็บปวด (pain rating scale) ของโรแลนด์ และมอร์ริส (Roland & Morris, 1983) รวมทั้งแบบวัดลักษณะและตำแหน่งที่ปวด โดยการลงเครื่องหมายสัญลักษณ์ความเจ็บปวดบนภาพของร่างกาย (pain drawing chart) ของแรนส์ฟอร์ด เคิร์น และมอनी (Ransford, Cairns & Mooney, 1976) เพื่อนำมาใช้เป็นเครื่องมือประเมินความรู้สึกเจ็บปวดตามคำบอกเล่าของผู้ที่มีอาการปวด (subjective measurement of pain)

แนวคิดการดูแลตนเองและความสามารถในการดูแลตนเองของโอเร็ม

การดูแลตนเอง

โอเร็ม (Orem, 2001) กล่าวว่า การดูแลตนเอง (Self-Care: SC) เป็นกิจกรรมที่บุคคลริเริ่มและกระทำด้วยตนเอง เพื่อดูแลตนเอง อย่างจงใจ และมีเป้าหมาย เพื่อคงไว้ซึ่งชีวิต สุขภาพ และสวัสดิภาพ เป็นพฤติกรรมการเรียนรู้ภายใต้ขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม ซึ่งการดูแลตนเองประกอบด้วย 2 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 เป็นระยะของการวินิจฉัยพิจารณาและตัดสินใจซึ่งจะนำไปสู่การกระทำ จะเห็นว่าบุคคลที่สามารถจะกระทำการดูแลตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น จะต้องมีความรู้เกี่ยวกับตนเอง และสิ่งแวดล้อม จะต้องเห็นด้วยว่าสิ่งที่กระทำนั้นเหมาะสมในสภาวะการณั้ๆ ดังนั้นก่อนที่บุคคลจะเห็นด้วยกับการกระทำนั้นๆ ว่าเหมาะสม จึงต้องมีความรู้ก่อนว่าสิ่งที่ต้องกระทำนั้นจะมีประสิทธิภาพ และให้ผลตามที่ต้องการ ดังนั้นการดูแลตนเองจึงต้องการความรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์และสภาวะการณั้ทั้งภายในและภายนอก ความรู้ที่จะช่วยในการสังเกต การให้ความหมายของสิ่งที่สังเกตพบ มองเห็นความสัมพันธ์ของความหมายของเหตุการณ์กับสิ่งที่ต้องกระทำ จึงจะสามารถวินิจฉัยพิจารณาตัดสินใจกระทำได้ ระยะที่ 2 เป็นการกระทำและผลของการกระทำ เป็นระยะของการดำเนินการกระทำ ซึ่งการกระทำนั้นจะต้องมีเป้าหมาย การตั้งเป้าหมายมีความสำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ

เพื่อการดูแลตนเอง เพราะเป็นตัวกำหนดการเลือกกิจกรรมที่จะกระทำและเป็นเกณฑ์ที่จะใช้ในการติดตามผลของการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในการดูแลตนเองนั้นบุคคลจะตั้งคำถามว่า ตนเองจะดำเนินการอย่างไรเพื่อจะได้กระทำกิจกรรมการดูแลตนเองตามที่ได้เลือก จะกระทำอะไรบ้าง ต้องการแหล่งประโยชน์อะไรบ้าง คนเองมีแหล่งประโยชน์เหล่านั้นหรือไม่ จะกระทำได้ถูกต้องและมีประสิทธิภาพหรือไม่ และจะต้องกระทำนานเท่าใด การที่ต้องกระทำการดูแลตนเองนั้นจะขัดขวางต่อกิจกรรมอื่นๆ ในชีวิตหรือไม่ จะทราบได้อย่างไรว่ากระทำได้ถูกต้อง และถ้าต้องการความช่วยเหลือมีใครจะช่วยให้บ้าง

ในการดูแลตนเองของบุคคล บุคคลมีความต้องการการดูแลตนเองที่จำเป็นทั้งหมด (Therapeutic Self-Care Demand: TSCD) 3 ด้าน คือ

1. การดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป (universal self care requisites) เป็นการดูแลตนเองเพื่อส่งเสริมและรักษาไว้ซึ่งสุขภาพและสวัสดิภาพของบุคคล ได้แก่ การคงไว้ซึ่งอาหาร น้ำ และอากาศอย่างเพียงพอ การคงไว้ซึ่งการขับถ่ายที่เป็นปกติ การรักษาความสมดุลระหว่างการทำกิจกรรมและการพักผ่อน การรักษาความสมดุลระหว่างการให้เวลากับตนเองและการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การป้องกันอันตรายต่อชีวิต หน้าที่ สวัสดิภาพ และการส่งเสริมความสามารถในการทำหน้าที่ของตนเองให้ถึงขีดสูงสุด
2. การดูแลตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการ (developmental self care requisites) เป็นการดูแลตนเองที่เกิดขึ้นจากกระบวนการพัฒนาการของแต่ละช่วงชีวิต หรือการดูแลตนเองที่จำเป็น โดยทั่วไปที่ปรับให้สอดคล้องกับพัฒนาการชีวิตของแต่ละบุคคล และการดูแลเพื่อป้องกันผลกระทบต่อการพัฒนาการ
3. การดูแลตนเองที่จำเป็นตามภาวะเบี่ยงเบนด้านสุขภาพ (health deviation self care requisites) เป็นการดูแลตนเองเมื่อมีปัญหาสุขภาพที่เกิดจากความผิดปกติของโครงสร้างและหน้าที่ของร่างกาย ประกอบด้วย การปรับตัวยอมรับกับความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น การแสวงหาความช่วยเหลือจากบุคคลที่เชื่อถือได้ การรับรู้ และสนใจผลของพยาธิสภาพที่มีผลกระทบต่อร่างกาย การปฏิบัติตามแผนการรักษา การรับรู้ สนใจต่อความเจ็บป่วยและผลของการรักษา การยอมรับ การเรียนรู้ และปรับตัวต่อการมีชีวิตอยู่กับความเจ็บป่วย โดยสามารถผสมผสานการดูแลตนเองทั้งหมดเข้าด้วยกัน

การดูแลตนเองของผู้ใช้แรงงานกริดยางพาราที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างจึงมีความสำคัญมาก เนื่องจากอาการปวดหลังส่วนล่างมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต และการประกอบอาชีพของผู้ใช้แรงงานกริดยางพาราเป็นอย่างมาก ดังนั้นผู้ใช้แรงงานกริดยางพาราจึงต้องมีการปรับเปลี่ยนเพื่อให้มีการดูแลตนเองอย่างเหมาะสม เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข ซึ่งการดูแลตนเองที่จำเป็นเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างสำหรับผู้ใช้แรงงานกริดยางพาราประกอบด้วย

- 1) การใช้ท่าทางและอิริยาบถในชีวิตประจำวัน
- 2) การออกกำลังกาย
- 3) การรับประทานอาหาร และ
- 4) การจัดการเพื่อบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่าง (เกษราวัฒน์ ศรีอัย สมจิต และศุภวัฒน์นากร, 2541; ครุณี, 2543; รังสิยา, 2542)

การประเมินการดูแลตนเอง

การประเมินการดูแลตนเองเป็นการประเมินพฤติกรรมที่แสดงถึงการกระทำกิจกรรมในการดูแลตนเอง ซึ่งเป็นกิจกรรมที่บุคคลเรียนรู้และกระทำอย่างตั้งใจ ต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ ดังนั้นเมื่อบุคคลมีการเบี่ยงเบนด้านสุขภาพจากการเจ็บป่วย บุคคลนั้นจึงต้องปรับระบบการดูแลตนเองโดยการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสนองต่อความต้องการการดูแลตนเองที่จำเป็น ทั้งนี้เพื่อคงไว้ซึ่งการทำหน้าที่ของโครงสร้างร่างกายให้เป็นปกติและนำไปสู่ความผาสุก

เววดาว (2543) ได้สร้างแบบประเมินการดูแลตนเองจากทฤษฎีการดูแลตนเองของโอเร็ม ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 24 ข้อ มีองค์ประกอบ 3 ส่วน คือ 1) การดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป 2) การดูแลตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการ และ 3) การดูแลตนเองที่จำเป็นเมื่อมีปัญหาสุขภาพ ลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ คือ ค่าคะแนนเท่ากับ 1 หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมนั้นทุกครั้ง และ/หรือ ทุกวันอย่างสม่ำเสมอ ค่าคะแนนเท่ากับ 2 หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมนั้นเป็นบางครั้ง และค่าคะแนนเท่ากับ 3 หมายถึง ไม่ได้ปฏิบัติกิจกรรมนั้น มีคะแนนรวมระหว่าง 24-72 คะแนน ได้ค่าความเที่ยงจากการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบอัลฟาของครอนบาค (Cronbach 's alpha coefficient) เท่ากับ .94 หลังจากนั้นจันทนา (2545) ได้นำแบบประเมินดังกล่าวไปทดสอบกับผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม และได้ค่าความเที่ยงจากการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบอัลฟาของครอนบาค (Cronbach 's alpha coefficient) เท่ากับ .83 อย่างไรก็ตามจากการทบทวนงานวิจัยในอดีตที่ผ่านมาพบว่าส่วนใหญ่เป็นการศึกษากลุ่มผู้ป่วยโรคต่างๆ ยังไม่พบการศึกษาในกลุ่มผู้ใช้แรงงาน ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้สร้างเครื่องมือประเมินการดูแลตนเองในผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างภายใต้กรอบแนวคิดการดูแลตนเองของโอเร็ม (Orem, 2001) โดยครอบคลุมการดูแลตนเองที่จำเป็นทั้ง 4 ด้าน คือ 1) การใช้ท่าทางและอิริยาบถในชีวิตประจำวัน 2) การออกกำลังกาย 3) การรับประทานอาหาร และ 4) การจัดการเพื่อบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่าง โดยแบบประเมินดังกล่าวประกอบด้วยข้อคำถาม 54 ข้อ และมีลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราวัดประมาณค่า 6 ระดับ

ความสามารถในการดูแลตนเอง

โอเร็ม (Orem, 2001) เชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถในการดูแลตนเอง (self-care agency) ซึ่งเป็นความสามารถที่สลับซับซ้อน ความสามารถในการดูแลตนเองประกอบด้วยโครงสร้าง 3 ระดับ โดยความสามารถในแต่ละระดับจะเป็นพื้นฐานของระดับที่สูงขึ้น ความสามารถในการแต่ละระดับประกอบด้วย

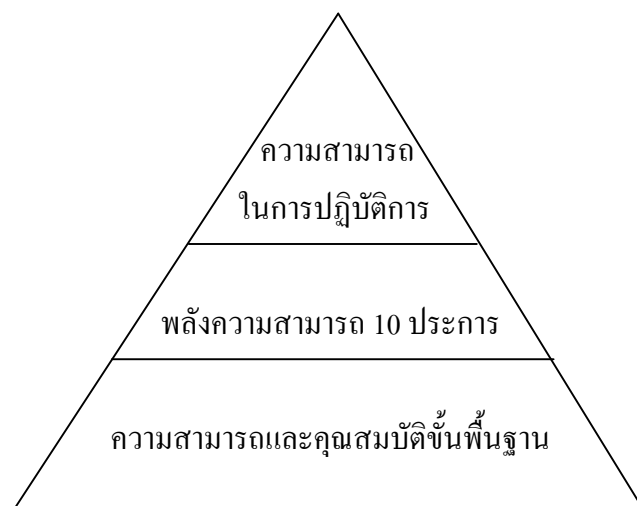
ระดับที่ 1 ความสามารถและคุณสมบัติขั้นพื้นฐาน (foundational capabilities and dispositions) เป็นความสามารถขั้นพื้นฐานของมนุษย์ที่จำเป็นสำหรับการกระทำอย่างจงใจ (deliberate action) โดยทั่วไปแบ่งออกเป็น 1) ความสามารถที่จะรู้ (knowing) กับความสามารถที่จะกระทำ (doing) (ทางสรีระและจิตวิทยาแบ่งเป็นการรับรู้ความรู้สึก การรับรู้ ความจำ และการวางแผนให้เหมาะสม เป็นต้น) และ 2) คุณสมบัติหรือปัจจัยที่มีผลต่อการแสวงหาเป้าหมายของการกระทำ ความสามารถและคุณสมบัติขั้นพื้นฐานประกอบด้วย 1) ความสามารถและทักษะในการเรียนรู้ ได้แก่ ความจำ ความสามารถในการอ่าน เขียน นับเลข รวมทั้งความสามารถในการหาเหตุผลและการใช้เหตุผล 2) หน้าที่ของประสาทสำหรับความรู้สึก (sensation) ทั้งการสัมผัส การมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น และการรับรส 3) การรับรู้ในเหตุการณ์ต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกตนเอง 4) การเห็นคุณค่าในตนเอง 5) นิสัยประจำตัว 6) ความตั้งใจ 7) ความเข้าใจในตนเอง 8) ความหวังในตนเอง 9) การยอมรับตนเอง 10) ระบบการจัดลำดับความสำคัญ รู้จักแบ่งเวลาในการกระทำกิจกรรมต่างๆ และ 11) ความสามารถที่จะจัดการเกี่ยวกับตนเอง

ระดับที่ 2 พลังความสามารถ 10 ประการ (power component: enabling capabilities for self-care) โอเร็ม (Orem, 2001) มองพลังความสามารถทั้ง 10 ประการนี้ในลักษณะของตัวกลาง ซึ่งเชื่อมการรับรู้และการกระทำของมนุษย์ แต่เฉพาะเจาะจงสำหรับการกระทำอย่างจงใจเพื่อการดูแลตนเอง ไม่ใช่การกระทำโดยทั่วไป พลังความสามารถ 10 ประการ ได้แก่ 1) ความสนใจและเอาใจใส่ในตนเองในฐานะที่ตนเป็นผู้รับผิดชอบในตนเอง รวมทั้งสนใจและเอาใจใส่ภาวะแวดล้อมภายใน-ภายนอกตนเอง ตลอดจนปัจจัยที่สำคัญสำหรับการดูแลตนเอง 2) ความสามารถที่จะควบคุมพลังงานทางด้านร่างกายของตนเองให้เพียงพอสำหรับการริเริ่ม และการปฏิบัติดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง 3) ความสามารถที่จะควบคุมส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อการเคลื่อนไหวที่จำเป็นในการริเริ่มหรือปฏิบัติการเพื่อการดูแลตนเองให้เสร็จสมบูรณ์และต่อเนื่อง 4) ความสามารถที่จะใช้เหตุผลเพื่อการดูแลตนเอง 5) มีแรงจูงใจที่จะกระทำการดูแลตนเอง เช่น มีเป้าหมายของการดูแลตนเองที่สอดคล้องกับคุณลักษณะและความหมายของชีวิต สุขภาพ และสวัสดิภาพ 6) มีทักษะในการตัดสินใจเกี่ยวกับการดูแลตนเองและปฏิบัติตามที่ได้ตัดสินใจ 7) มีความสามารถในการแสวงหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองจากผู้ที่เหมาะสม และเชื่อถือได้ สามารถจะจดจำและนำความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติได้ 8) มีทักษะในการใช้กระบวนการทางความคิดและสติปัญญา การรับรู้ การจัดการกระทำ การติดต่อ

และการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เพื่อปรับการปฏิบัติการดูแลตนเอง 9) มีความสามารถในการจัดระบบการดูแลตนเอง และ 10) มีความสามารถที่จะปฏิบัติการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง และสอดคล้องกับการดูแลตนเองเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งในแบบแผนการดำเนินชีวิตในฐานะบุคคลซึ่งมีบทบาทเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและชุมชน

ระดับที่ 3 ความสามารถในการปฏิบัติเพื่อการดูแลตนเอง (capabilities for self-care operations) เป็นความสามารถที่จำเป็น และจะต้องใช้ในการดูแลตนเองในขณะนั้นทันที ซึ่งประกอบด้วยความสามารถ 3 ประการ คือ 1) การคาดการณ์ (estimative) เป็นความสามารถในการตรวจสอบสถานการณ์และองค์ประกอบในตนเองและสิ่งแวดล้อมที่สำคัญสำหรับการดูแลตนเอง ความหมาย และความต้องการในการปรับตัวการดูแลตนเอง 2) การปรับเปลี่ยน (transitive) เป็นความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับสิ่งที่สามารถ ควร และจะกระทำเพื่อสนองตอบต่อความต้องการในการดูแลตนเอง และ 3) การลงมือปฏิบัติ (productive) เป็นความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เพื่อสนองตอบต่อความต้องการการดูแลตนเองที่จำเป็น จะเห็นว่าความสามารถทั้ง 3 ประการเป็นความสามารถที่สะท้อนอยู่ในระยะต่างๆ ของการดูแลตนเอง ซึ่งเป็นการกระทำที่จริงจังและมีเป้าหมาย

ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า ผู้ใช้แรงงานกริดยางพาราที่มีความสามารถและคุณสมบัติขั้นพื้นฐานพลังความสามารถ 10 ประการ และความสามารถในการปฏิบัติเพื่อการดูแลตนเองจะมีการดูแลตนเองในการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างได้อย่างเหมาะสม



ภาพประกอบที่ 2 โครงสร้างความสามารถในการดูแลตนเอง

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าเมื่อบุคคลมีความสามารถในการดูแลตนเองในระดับที่เพียงพอและต่อเนื่องกับความต้องการการดูแลตนเองที่จำเป็นแล้ว บุคคลนั้นจะสามารถปฏิบัติการเพื่อการดูแลตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างผาสุก

การประเมินความสามารถในการดูแลตนเอง

การประเมินความสามารถในการดูแลตนเองเป็นการประเมินเพื่อให้ทราบถึงศักยภาพของบุคคลในการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองเพื่อตอบสนองต่อความต้องการการดูแลตนเองทั้งหมด เครื่องมือที่ได้สร้างขึ้นเพื่อประเมินความสามารถในการดูแลตนเอง ภายใต้กรอบทฤษฎีของโอเร็ม ในปัจจุบัน (Young, Taylor & McLauhlin – Renpenning, 2001) ได้แก่

1. Exercise of Self-Care Agency Scale (ESCA) เป็นเครื่องมือที่พัฒนาขึ้นโดยเคอร์นีย์ และ เฟลสเซอร์ (Kearney & Fleischer, 1979) ใช้วัดความสามารถในการปฏิบัติการดูแลตนเอง ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 43 ข้อ ลักษณะเป็นแบบมาตราวัดประมาณค่าลิเกิต ซึ่งครอบคลุม 5 มิติ คือ 1) ความรู้สึกรับผิดชอบในการดูแลตนเอง 2) แรงจูงใจในการดูแลตนเอง 3) การใช้สติปัญญาในการดูแลตนเอง 4) การให้คุณค่ากับสุขภาพ และ 5) ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

2. Denyes Self-Care Agency Instrument (DSCAI) สร้างขึ้นโดยเดนนิส (Denes, 1988) เป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้นจากแนวคิดการดูแลตนเองในระยะแรก ที่ยังไม่ได้แจ่มแจ้งพลังความสามารถ 10 ประการในการดูแลตนเอง เมื่อแยกองค์ประกอบของพลังความสามารถ พบว่ามีองค์ประกอบเพียง 6 ด้านที่ใกล้เคียงกับพลังความสามารถ 10 ประการของโอเร็ม ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 35 ข้อ ลักษณะเป็นแบบมาตราวัดประมาณค่าลิเกิต

3. Appraisal of Self-Care Agency (ASA) เป็นเครื่องมือที่เอเวอร์ส (Evers, 1989) สร้างขึ้นเพื่อใช้วัดความสามารถในการปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมายของการดูแลตนเองที่จำเป็น โดยมองว่าความสามารถในการปฏิบัติการดูแลตนเอง เกิดจากการที่บุคคลมีความสามารถและคุณสมบัติขั้นพื้นฐาน คำถามในแบบประเมินจึงผสมผสานกันทั้งการวัดพลังความสามารถ 10 ประการ และความสามารถในการปฏิบัติการดูแลตนเอง แบบประเมินประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 24 ข้อ ลักษณะเป็นแบบมาตราวัดประมาณค่าลิเกิต 5 ระดับ แบบประเมินนี้มี 2 ชุด คือแบบประเมินที่ประเมินด้วยตนเอง และแบบประเมินที่ประเมินโดยบุคคลอื่น

4. Self-As-Carer Inventory (SCI) เป็นแบบประเมินที่เกเดน และเทลเลอร์ (Geden & Taylor, 1991) พัฒนามาจาก Perceived Self-Care Agency (PSCA) ของแฮนสัน และบิคเคิล (Hanson & Bickel, 1985) ซึ่งเนื้อหาในข้อคำถามมีความชัดเจน และตรงประเด็น ซึ่งสร้างจากองค์ประกอบภายในของความสามารถในการดูแลตนเองของโอเร็ม คือสามารถและคุณสมบัติขั้นพื้นฐาน และพลังความสามารถ 10 ประการ อันเป็นโครงสร้างพื้นฐานที่สำคัญของความสามารถในการลงมือปฏิบัติเพื่อการดูแลตนเอง

ภายหลังการทดสอบในประชากรหลายกลุ่มแล้วได้มีการปรับปรุงข้อคำถามและโครงสร้างภายในของเครื่องมือจึงได้นำองค์ประกอบที่สำคัญ 4 ด้าน คือ 1) ด้านความรู้ความเข้าใจในการดูแลตนเอง (knowledge of self) 2) ด้านการตัดสินใจเกี่ยวกับการดูแลตนเอง (judgment and decisions affecting production of self-care) 3) ด้านการตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลตนเอง (attention to and awareness of self and self monitoring) และ 4) ด้านทักษะทางกายและความพึงพอใจในการดูแลตนเอง (physical skills and satisfaction with self-care routines) โดยลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราวัดประมาณค่าที่เกิด 6 ระดับ

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงเลือกใช้แบบวัดความสามารถในการดูแลตนเอง (Self-As-Carer Inventory: SCI) ของเกเดนและเทลเลอร์ (Geden & Taylor, 1991) ที่พัฒนาเป็นฉบับภาษาไทยโดยอิสระมาลัย (Isaramalai, 2002) ได้ผ่านการทดสอบความเหมาะสมในคนไทยในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน ผู้สูงอายุ และผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดี ได้ค่าความเที่ยงจากการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ระหว่าง 0.94 - 0.96 แบบประเมินชุดนี้ยังคงประกอบด้วยข้อคำถาม 40 ข้อ ใน 4 ด้าน เช่นเดียวกับต้นฉบับ ซึ่งผู้วิจัยเชื่อว่าแบบประเมินชุดนี้จะสามารถประเมินความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างได้อย่างถูกต้อง และตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด เนื่องจากเป็นแบบประเมินที่ได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และมีความสอดคล้องกับกรอบแนวคิดที่ศึกษา

การดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่าง

อาการปวดหลังส่วนล่างเป็นอาการปวดที่เกิดขึ้นและส่งผลทำให้ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราต้องการการดูแลตนเองเพิ่มขึ้นและต่อเนื่อง ซึ่งการดูแลตนเองเป็นกระบวนการที่ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราสามารถกระทำด้วยตนเองเพื่อควบคุมปัญหาสุขภาพดังกล่าว อาการปวดหลังส่วนล่างที่เกิดขึ้นกับผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราส่วนใหญ่ เกิดจากการทำงานที่ใช้เวลาที่ยาวนานติดต่อกันหลายชั่วโมง มีการใช้ท่าทางในลักษณะก้มๆ เงยๆ และทำงานแบบซ้ำๆ ซากๆ ทุกวัน อาการปวดหลังส่วนล่างส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราเป็นอย่างมาก ดังนั้นผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราจึงต้องมีการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างอย่างมีประสิทธิภาพ แนวทางการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่าง ซึ่งได้จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สามารถสรุปได้เป็น 4 ด้าน คือ 1) การใช้ท่าทางและอิริยาบถในกิจวัตรประจำวัน 2) การออกกำลังกาย 3) การรับประทานอาหาร และ 4) การจัดการเพื่อบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่าง มีรายละเอียดดังนี้

การใช้ท่าทางและอิริยาบถในกิจวัตรประจำวัน

การใช้ท่าทางและอิริยาบถในกิจวัตรประจำวันเป็นการรักษาไว้ซึ่งความคงทนของโครงสร้างและหน้าที่ของอวัยวะที่เกี่ยวข้อง การใช้ท่าทางในกิจวัตรประจำวัน หมายถึง การใช้ท่าทางที่เริ่มตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งการกลับเข้านอนอีกครั้ง จึงเป็นสิ่งที่ต้องกระทำตลอด 24 ชั่วโมง การมีท่าทางที่ไม่ถูกต้องจะทำให้เกิดการใช้งานที่มากเกินไปของกระดูก ข้อต่อ กล้ามเนื้อ และเอ็น เมื่อปฏิบัติจนเป็นนิสัยจึงก่อให้เกิดอาการปวดหลังในที่สุด (ซอร์ราตรี, 2539) ดังนั้นการใช้ท่าทางและอิริยาบถในกิจวัตรประจำวันของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราที่ถูกต้อง จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยลดหรือป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างได้ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การใช้ท่าทางในการทำงาน โดยทั่วไปการใช้ท่าทางในการทำงานที่ดีควรเป็นการสลับกันในหลากหลายอิริยาบถทั้งทำยืน ทำนั่ง หรือทำก้มตัว สำหรับผู้ประกอบอาชีพกรีดยางพาราจะพบว่ามีกรีดยาง 3 ระดับ คือ การกรีดยางหน้าสูง การกรีดยางหน้าต่ำ และการกรีดยางก่อนโค้ง ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารามักกรีดยางในทุกๆ ระดับแตกต่างกันไปตามระยะเวลาของการกรีดยางและอายุของต้นยางพารา ซึ่งการกรีดยางหน้าสูงท่าทางของการกรีดยางพารามักจะเป็นทำยืน และการกรีดยางหน้าต่ำท่าทางของการกรีดยางพารามักจะเป็นทำโน้มตัวลงมาแบบก้มๆ เงยๆ หรือทำนั่ง จะเห็นได้ว่าจากลักษณะท่าทางของการกรีดยางพาราดังกล่าวทำให้เกิดการเมื่อยล้าบริเวณหลังและบั้นเอว และส่งผลให้เกิดอาการปวดหลังส่วนล่างตามมา ดังนั้นผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราจะต้องมีการดูแลตนเองในการปฏิบัติท่าทางในการทำงานกรีดยางพาราและอิริยาบถในกิจวัตรประจำวันอย่างถูกต้อง โดยการหลีกเลี่ยงการยืนหรือนั่งกรีดยางนานๆ เมื่อรู้สึกปวดเมื่อยกล้ามเนื้อในขณะที่กรีดยางควรมีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนอิริยาบถบ้างเพื่อช่วยบรรเทาความปวดจากการเกร็งของกล้ามเนื้อ ไม่ควรเอี้ยวหรือบิดลำตัวมากเกินไปในขณะที่กรีดยาง ควรตรวจสอบรองเท้าที่มีสันสูงเกินไปในขณะที่ทำงานกรีดยางพารา

2. การยกของหนัก โดยทั่วไปการยกของที่มีน้ำหนักมากจะต้องแบ่งออกเพื่อให้มีน้ำหนักน้อยเพื่อความสะดวกต่อการยก หรือใช้แรงงานในการยกของเพิ่มขึ้น (ยงยุทธ และเล็ก, 2545) หลีกเลี่ยงการบิดหรือเอี้ยวตัวขณะยกของหนัก (มานพ, 2546) สำหรับผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารามักจะต้องหิ้วถังน้ำยางที่มีน้ำหนักมากติดต่อกัน โดยเริ่มหิ้วถังน้ำยางที่มีน้ำหนักน้อยและเพิ่มน้ำหนักขึ้นเรื่อยๆ ร่วมกับการเดินเก็บน้ำยางแบบก้มๆ เงยๆ จากต้นยางพาราทุกต้น และใช้ระยะเวลายาวนานติดต่อกัน ส่งผลทำให้เกิดอาการปวดหลังจากการหิ้วของหนักได้ นอกจากนี้ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารายังจะต้องทำกิจกรรมอื่นๆ ในชีวิตประจำวันที่เกี่ยวข้องกับยกของ และการก้มลงหยิบของที่มีน้ำหนักมาก เช่น การก่อสร้าง การทำอาชีพเสริม และการทำงานรับจ้างทั่วไป ดังนั้นผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราจะต้องมีการดูแลตนเองในเรื่องการหลีกเลี่ยงการยกถังน้ำยางที่มีน้ำหนักมาก โดยการถ่วงน้ำยางใส่ถังพักเป็นระยะๆ และควรใช้แรงงานตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปสำหรับยกถังน้ำยางที่มีน้ำหนักมากเพื่อนำไปแปรรูปเป็นยางแผ่นดิบหรือจำหน่ายน้ำยางดิบ แต่ถ้าเป็นระยะทางไกลจากสวนยางพาราถึง

สถานที่แปรรูปยางพาราควรรู้รถยนต์ รถจักรยานยนต์ หรือรถเข็นบรรทุกน้ำยาง ไม่ควรหิวถึงน้ำยางที่มีน้ำหนักมากโดยการเดินในระยะทางไกล เมื่อผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารามีการหิวถึงน้ำยางควรถือถึงน้ำยางให้ห้อยใกล้ตัว และให้หลังอยู่ในแนวตรงไว้ (มานพ, 2546) และถ้าจำเป็นต้องหยิบของที่ต่ำกว่าตัวหรือที่อยู่บนพื้นควรย่อเข่าลงไปแทนการก้มหลัง ดังนั้นการปฏิบัติในการยกของหนักที่ถูกต้องจึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อช่วยลดหรือป้องกันอาการปวดหลังได้

3. การนั่ง โดยทั่วไปควรนั่งตัวตรงเพื่อให้หลังอยู่ในท่าตรง ไม่ควรนั่งหลังค่อมหรือเอียงตัวหรือแอ่นหลังจนเกินไป ถ้าจะต้องนั่งเก้าอี้ทำงานควรมีพนักพิงหลัง สำหรับกรณีผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราที่จะต้องนั่งทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการทำงานในสวนยางพารา หรือการทำกิจกรรมอื่นๆ ที่เป็นอาชีพเสริมรายได้ และต้องใช้เวลาในการนั่งที่ยาวนาน ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราควรมีการดูแลตนเองเกี่ยวกับการใช้นั่งที่ถูกต้อง เช่น เมื่อต้องนั่งเก้าอี้ทำงานควรนั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงหลัง เมื่อรู้สึกว่ายู่ในท่าเดิมนาน ๆ และรู้สึกปวดเมื่อยควรเปลี่ยนท่าโดยการเดินไปเดินมาเป็นระยะทางสั้นๆ สัก 4 - 5 รอบ และทำกายบริหารง่ายๆ ซ้ำๆ เช่น ยกแขนขึ้นเหยียดแขน ก้มเงยตะแคงที่เข่าสลับซ้ายขวา เอียงตัวซ้ายขวา เป็นต้น ถ้ายังไม่หายเมื่อยอาจนวดหลังให้ตัวเองเบาๆ จะช่วยลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อหลังบริเวณเอวลงได้

4. การยืน โดยทั่วไปไม่ควรยืนในท่าเข่าเหยียดตรงทั้งสองข้าง กรณีที่ต้องทำกิจกรรมประจำวันอื่นๆ และต้องยืนนานๆ จะทำให้หลังระดับเอวแอ่นไปข้างหน้า ทำให้เกิดการดึงตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อเล็กๆ ของหมอนรองกระดูกสันหลัง สำหรับผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราควรมีการดูแลตนเองเกี่ยวกับการยืนที่ถูกต้องเมื่อต้องทำงานหรือทำกิจกรรมประจำวัน โดยการหลีกเลี่ยงท่ายืนในท่าเหยียดเข่าทั้งสองข้าง ควรยืนงอเข่าข้างใดข้างหนึ่งสลับกันเป็นระยะๆ หรือวางเท้าข้างหนึ่งบนเก้าอี้เตี้ยๆ หรือมีที่วางเท้าสูงประมาณ 10 - 20 เซนติเมตร ซึ่งจะทำให้ข้อสะโพกเกิดการงอเล็กน้อย และทำให้หลังระดับเอวไม่แอ่นไปข้างหน้า อย่างไรก็ตามการวางเท้าบนที่วางเท้า ต้องสลับเท้าและควรเปลี่ยนอิริยาบถเสมอๆ เมื่อเกิดอาการเมื่อยล้า และขณะกรีดยางพาราที่ต้องใช้ทำยืนนานๆ ควรจะวางเท้าข้างใดข้างหนึ่งไว้ที่โคนต้นยางพาราหรืองอเข่าข้างใดข้างหนึ่งสลับกันเป็นระยะๆ ในขณะที่กรีดยางพาราในแต่ละต้น

5. การเลือกใช้นอน โดยทั่วไปควรใช้ที่นอนที่ราบและแข็งพอประมาณ ไม่ควรใช้ที่นอนฟองน้ำหรือที่มีฟูกนุ่มๆ และใช้มาเป็นระยะเวลานานๆ ทำให้ที่นอนเสื่อมสภาพลง โดยเฉพาะเมื่อนอนแล้วลำตัวจะจมลงไปในที่นอนตามน้ำหนักตัว ทำให้กระดูกสันหลังงอตามไปด้วยส่งผลทำให้เกิดอาการปวดหลังส่วนล่างแบบเป็นๆ หายๆ เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและเรื้อรัง สำหรับผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราแม้ว่าจะมีเวลาพักผ่อนน้อยและใช้เวลากรีดยางพาราในช่วงกลางคืนตั้งแต่หลังเที่ยงคืนจนเสร็จสิ้นการทำงานในเวลาประมาณช่วงบ่าย แต่ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราจะมีเวลาพักผ่อนในช่วงก่อนกรีดยางและหลังจากกรีดยางเสร็จสิ้นแล้ว และได้พักผ่อนเต็มที่ในวันที่หยุดกรีดยางตามระบบ

การกรีดขางของตนเอง ซึ่งการนอนในเวลาดังกล่าวจะทำให้ผู้ใช้แรงงานกรีดขางพารามีการพักผ่อนอย่างเต็มที่ ดังนั้นผู้ใช้แรงงานกรีดขางพาราจึงควรเลือกใช้ที่นอนที่ถูกต้อง หรือควรรอนบนพื้นราบ และมีที่นอนบางๆ ปูรองไว้ เพื่อให้กระดูกสันหลังเหยียดตรงซึ่งจะช่วยบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่างได้

6. การใช้รองเท้า โดยทั่วไปไม่ควรสวมใส่รองเท้าส้นสูงเกินไปเมื่อต้องเดินทางเนื่องจากเวลาเดินหรือยืนนานๆ จะทำให้กล้ามเนื้อหลังระดับเอวเกร็งมาก โดยเฉพาะบริเวณเอวจะแอ่นทำให้เกิดอาการปวดหลังส่วนล่างได้ ดังนั้นผู้ใช้แรงงานกรีดขางพาราที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างควรมีการดูแลตนเองเกี่ยวกับการใช้รองเท้าที่ถูกต้อง โดยการสวมใส่รองเท้าบูทหรือรองเท้าหุ้มส้นที่มีส้นเตี้ย มีพื้นรองเท้าที่นุ่ม และมีขนาดพอดีกับเท้าเมื่อต้องเดินทางไปทำภารกิจประจำวันหรือในเวลาที่ต้องทำงานกรีดขางพารา และรองเท้าที่สวมใส่ไม่ควรหลวมเกินไปเพราะจะทำให้รองเท้ามีน้ำหนักมาก ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดอาการปวดหลังได้

ดังนั้น ผู้ใช้แรงงานกรีดขางพาราที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างควรมีการดูแลตนเองเกี่ยวกับการใช้ท่าทางที่ถูกต้องและเหมาะสม การระมัดระวังการยกของหนัก การใช้ท่านั่ง และทำยืนที่ถูกต้อง ทั้งระหว่างการทำงานกรีดขางพาราและการทำกิจกรรมอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน ตลอดจนมีการเลือกใช้ที่นอนและการเลือกใส่รองเท้าที่เหมาะสม การมีท่าทางและอิริยาบถที่ไม่ถูกต้องจะทำให้มีการใช้งานที่มากเกินไปของกระดูก ข้อต่อ กล้ามเนื้อ และเอ็น ดังนั้นการดูแลตนเองเกี่ยวกับใช้ท่าทางและอิริยาบถในกิจวัตรประจำวันที่ถูกต้องดังที่กล่าวมาจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยลดหรือป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างลงได้ (Bruke & LeMone, 1996)

การออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย โดยทั่วไปการออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยเพิ่มระดับเอ็นโดर्फิน (endorphine) ในร่างกาย สามารถลดอาการปวดและคงไว้ซึ่งการทำหน้าที่ของกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหว หรือมีกิจกรรมต่างๆ ได้ตามปกติ การออกกำลังกายเพื่อการบริหารร่างกายนั้นควรปฏิบัติอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 30 นาที (กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, 2547) สำหรับผู้ใช้แรงงานกรีดขางพาราที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างควรออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ จากการศึกษาพบว่า มากกว่าร้อยละ 80 ของผู้ที่มีอาการปวดหลังจะมีกล้ามเนื้อบริเวณหลังไม่แข็งแรง มีการหดเกร็งของกล้ามเนื้อและพังผืดที่ยึดข้อและกระดูกสันหลัง (Blue, 1996) การออกกำลังกายควรใช้วิธีที่ถูกต้องและเหมาะสมเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก และช่วยทำให้ป้องกันภัยอันตรายที่อาจเกิดกับกล้ามเนื้อส่วนหลังได้ จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายเพื่อป้องกันและแก้ไขอาการปวดหลังส่วนล่างมีความแตกต่างกับการออกกำลังกายโดยทั่วไป เพราะไม่ได้ทำเพื่อให้อวัยวะแข็งแรงเท่านั้น แต่จะมุ่งให้เกิดความแข็งแรง

แรงและพัฒนาความสมดุลของกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับส่วนหลังทั้งหมด ดังนั้นการออกกำลังกายในผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างจึงถือว่ามีความสำคัญในการที่จะช่วยลดความเจ็บปวดและป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น ตลอดจนช่วยลดอัตราการกลับเป็นซ้ำและลดความรุนแรงของอาการปวดหลังส่วนล่าง นอกจากนี้การออกกำลังกายยังทำให้กล้ามเนื้อทำงานได้อย่างสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ตลอดจนช่วยให้กล้ามเนื้อมีความทนมากขึ้น (endurance) เพิ่มความสมบูรณ์ (fitness) ของร่างกาย เพิ่มความมั่นคงให้หลังส่วนที่มีการเคลื่อนไหวสูง และช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพในการเคลื่อนไหวของหลัง (วิเชียร, 2541) ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่าการดูแลตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อป้องกันและแก้ไขอาการปวดหลังส่วนล่าง มีความแตกต่างจากการออกกำลังกายโดยทั่วไป ดังนั้นผู้ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างจะต้องมีการปรึกษากับเจ้าหน้าที่ที่มึสุขภาพก่อนเสมอ เพื่อให้คำแนะนำว่าควรออกกำลังกายทำไ้ และงดเว้นทำไ้ เพราะการออกกำลังกายบางท่าอาจจะยังไม่เหมาะสมในบางช่วงเวลา โดยเฉพาะผู้ที่กำลังมีอาการปวดหลังหรือเคยปวดหลังมาก่อน การออกกำลังกายควรเริ่มด้วยท่าที่ง่ายและเบาๆ ก่อนเสมอ แล้วจึงออกกำลังกายด้วยท่าที่หนักมากขึ้น แต่ไม่ควรหักโหมและไม่ควรทำอย่างรีบเร่งมากอาจทำให้เกิดอาการปวดกล้ามเนื้อหรือเมื่อยล้าเกินไปได้ และการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง ได้แก่ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ซึ่งเป็นการทำกิจกรรมที่ทำให้มีผลดีต่อหัวใจ ปอด และสุขภาพโดยรวม ช่วยให้การรักษาน้ำหนักตัว ช่วยให้ร่างกายหลั่งสารเอนโดฟิน (endorphine) ซึ่งเป็นสารลดความเจ็บปวดตามธรรมชาติในร่างกาย นอกจากนี้ควรมีการออกกำลังกายเพื่อบริหารความแข็งแรงของกล้ามเนื้อร่วมด้วย เช่น การก้มไปข้างหน้า แอ่นไปข้างหลัง เอี้ยวตัวและเอียงซ้ายขวา ยกแขนขึ้นเหยียดแขน และก้มงอเข่าที่เข่าสลับซ้ายขวา เป็นต้น ซึ่งการออกกำลังกายเพื่อบริหารความแข็งแรงกล้ามเนื้อดังกล่าวสามารถกระทำได้ในขณะที่กำลังทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น การดูทีวี การพักผ่อน การอ่านหนังสือ หรือกำลังคุยกับสมาชิกในครอบครัว หรือแม้แต่ในขณะที่ทำงาน (มานพ, 2544) สำหรับผู้ที่นอนออกกำลังกายกับพื้นควรมีที่นอนบางๆ ปูรองไว้จะช่วยให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายได้สะดวกขึ้น ลดการเจ็บของกล้ามเนื้อและปุ่มกระดูก ระยะเวลาการออกกำลังกายที่เหมาะสมนั้นสามารถปฏิบัติได้วันละ 20 - 30 นาที แต่ถ้าต้องการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังควรใช้เวลา 3 - 6 วันต่อสัปดาห์ และควรทำอย่างสม่ำเสมอ

ดังนั้นการออกกำลังกายสำหรับผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างจะเป็นลักษณะการออกกำลังกายที่เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก โดยเฉพาะกล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและหลัง และควรกระทำด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง โดยมีเป้าหมายเพื่อป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างในระยะยาว และเหมาะสำหรับผู้ที่มีอาการปวดแบบเป็นๆ หายๆ ตลอดจนช่วยลดอัตราการกลับเป็นซ้ำและลดความรุนแรงของอาการปวดหลังส่วนล่างในผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารา

การรับประทานอาหาร

การรับประทานอาหาร โดยทั่วไปควรรับประทานให้เพียงพอและเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย และต้องพยายามไม่ให้มีน้ำหนักตัวมากเกินไป เพราะการมีน้ำหนักตัวมากเกินไปจะทำให้ฮอร์โมนกระดูกต้องทำหน้าที่รับน้ำหนักมากเกินไปด้วย ในกรณีที่น้ำหนักตัวมากเกินไปควรต้องลดน้ำหนัก ซึ่งการลดน้ำหนักตัวอาจกระทำได้โดยการควบคุมอาหารและเพิ่มการออกกำลังกาย โดยการรับประทานอาหารให้ครบและสมดุลทั้ง 5 หมู่ ไม่รับประทานอาหารประเภทแป้งและไขมันมากเกินไป และควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว สำหรับผู้ที่น้ำหนักตัวปกติก็ต้องควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ (เกษรวัฒน์ สร้อย สมจิต และศุภวัฒน์กร, 2539) สำหรับผู้ใช้แรงงานกริดขางพาราส่วนใหญ่มักจะรับประทานอาหารไม่ตรงตามเวลา เนื่องจากลักษณะการประกอบอาชีพและวิธีการทำงานที่แตกต่างจากการประกอบอาชีพอื่นๆ จึงอาจส่งผลกระทบต่อร่างกายทำให้เกิดโรกระบบทางเดินอาหาร และมีผลต่อการควบคุมน้ำหนักตัว โดยเฉพาะการรับประทานอาหารประเภทแป้งและไขมันมากเกินไป การรับประทานอาหารในปริมาณมากในแต่ละมื้อ และจะมีการพักผ่อนหลังจากรับประทานอาหาร จึงอาจส่งผลให้มีน้ำหนักตัวที่มากเกินไปซึ่งเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดอาการปวดหลังส่วนล่างได้ ดังนั้นผู้ใช้แรงงานกริดขางพาราที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างควรมีการดูแลตนเองเกี่ยวกับการรับประทานที่ถูกต้องและเหมาะสม โดยเฉพาะผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากควรมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทาน โดยการหลีกเลี่ยงการรับประทานที่มีไขมันและแป้งมากเกินไป และควรรับประทานอาหารให้ครบทุกมื้อในปริมาณที่เหมาะสมกับการใช้พลังงาน นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่ออาการปวดหลัง เช่น การดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ และการสูบบุหรี่ เนื่องจากเป็นสาเหตุของการเกิดอาการปวดหลังเรื้อรัง โดยทำให้ออกซิเจนในเลือดลดลงส่งผลทำให้เลือดไปเลี้ยงบริเวณหมอนรองกระดูกสันหลังลดน้อยลง จึงขัดขวางกระบวนการซ่อมแซมของหมอนรองกระดูกสันหลังทำให้เกิดการเสื่อมก่อนเวลาอันควร (วิเชียร, 2541; Deyo & Bass, 1989) และในผู้ที่สูบบุหรี่มักจะมีอาการไอบ่อย ซึ่งเป็นเหตุทำให้เพิ่มความเครียดและแรงดันต่อหมอนรองกระดูกสันหลังมากขึ้น (Burke & LeMone, 1996)

การจัดการเพื่อบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่าง

อาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ใช้แรงงานกริดขางพารา อาจมีสาเหตุมาจากการประกอบอาชีพและการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เมื่อผู้ใช้แรงงานกลุ่มดังกล่าวมีอาการปวดหลังส่วนล่างเกิดขึ้น จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ใช้แรงงานกลุ่มนี้จะต้องมีการจัดการเพื่อบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่างดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. การนอนพัก เมื่อมีอาการปวดหลังส่วนล่างอย่างเฉียบพลัน ผู้ที่มีอาการปวดจำเป็นต้องนอนพักเป็นเวลาประมาณ 1 - 2 สัปดาห์ เพื่อให้อวัยวะส่วนที่มีอาการปวดได้พัก (ยงยุทธ และเล็ก,

2545) หรืออาจทำกิจกรรมได้เฉพาะเรื่องกิจวัตรประจำวันที่เป็นเท่านั้น เช่น การรับประทานอาหาร และการเข้าห้องน้ำ ซึ่งจะทำให้อาการปวดจะทุเลาลง (วิเชียร, 2541; Deyo, 1997) การเคลื่อนไหวในขณะที่มีอาการปวดแบบเฉียบพลันจะกระตุ้นให้กล้ามเนื้อมีการเกร็งตัว ทำให้กล้ามเนื้อขาดเลือดมาเลี้ยงและเป็นผลทำให้เกิดอาการปวดมากขึ้น ซึ่งการนอนพักจะช่วยลดความดันที่กดลงบนหมอนรองกระดูกสันหลัง นอกจากนี้การเคลื่อนไหวร่างกายและการจัดท่านอนต้องเป็นไปอย่างนุ่มนวล และถูกต้อง การนอนหงายควรใช้หมอนรองใต้เข่าทั้งสองข้างเพื่อให้สะโพกงอ ลดการแอ่นของกระดูกสันหลัง และทำให้กล้ามเนื้อหลังหย่อน (วิเชียร, 2541) การนอนตะแคงควรใช้หมอนพุงขาด้านบนไว้หรือให้หลังตรงและข้อสะโพกไม่หมุนบิดลงมา (Ruda, 1992) และควรนอนบนที่นอนที่ไม่แข็งหรือนุ่มเกินไป (วีรพล อารมณ และสุมาลี, 2545) การเปลี่ยนท่านอนต้องทำให้ถูกต้องจะช่วยป้องกันอันตรายที่จะเกิดกับกระดูกสันหลังระดับเอว (เกษราวัลณ์ สร้อย สมจิต และศุภวัฒน์นากร, 2539) ถ้านอนหงายแล้วยังมีอาการปวดหลังอีกอาจปรับเปลี่ยนอิริยาบถเป็นนอนตะแคงหรือนอนหงายหัวสูง 20 องศา โดยมีหมอนรองใต้หัวเข่าเพื่อความแอ่นของหลังลดลง แต่การนอนพักที่ต้องจำกัดการเคลื่อนไหวดังกล่าวข้างต้นใช้ไม่ได้ผลกับผู้ที่มีการปวดหลังส่วนล่างแบบเรื้อรัง เนื่องจากอาการปวดหลังส่วนล่างที่เป็นแบบเรื้อรังจะเกิดจากกล้ามเนื้อหลังอ่อนแรงที่เกิดขึ้นแบบเป็นๆ หายๆ ผู้ที่มีอาการปวดยังสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ และทนได้กับอาการปวดนั้นๆ แต่อย่างไรก็ตามผู้ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างแบบเรื้อรังควรมีการหยุดพัก หรือนอนพักในระหว่างการทำงานในท่าที่ผ่อนคลายในช่วงระยะเวลาสั้นๆ ประมาณ 10 นาที จะทำให้กล้ามเนื้อหลังได้พักและเกิดการคลายตัวตลอดจนช่วยลดแรงกดบริเวณหลังและสามารถลดอาการปวดบริเวณหลังลงได้ (รังสิยา, 2542)

2. การบริหารยา มีประโยชน์ค่อนข้างมากในระยะปวดเฉียบพลัน ซึ่งมักมีการอักเสบของข้อและรากประสาท ยาที่มีประโยชน์ ได้แก่ กลุ่มยาแก้ปวด และยาลดการอักเสบของกระดูกและกล้ามเนื้อในกลุ่ม NSAIDs (Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs) อาจให้ยาอื่นประกอบด้วย เช่น ยาลดความเกร็งของกล้ามเนื้อ (Analgesic and muscle relaxant) เพื่อให้กล้ามเนื้อคลายตัวและยากล่อมประสาทเพื่อให้พักได้ดีขึ้น ถ้าได้พักผ่อนมากๆ จะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้มากขึ้น จึงควรรับประทานยาควบคู่ไปกับการพักผ่อนให้เพียงพอ ผู้ที่มีอาการปวดหลังบางรายอาจต้องใช้ยากล่อมประสาทพวก amitriptyline ซึ่งจะช่วยให้นอนหลับและลดความวิตกกังวลได้ ในการใช้ยาดังกล่าวผู้ใช้ควรปฏิบัติตามคำสั่งของแพทย์ นอกจากนี้ควรทราบถึงปัญหาที่อาจเกิดขึ้นตามมาจากการรักษาด้วยการใช้ยา เช่น การใช้ยารับประทานกลุ่ม NSAIDs (Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs) เป็นระยะเวลานานๆ อาจทำให้เกิดแผลในระบบทางเดินอาหารได้ (Gray, 1995) และการใช้ยาในกลุ่มยากล่อมประสาทอาจทำให้เกิดการติดยาได้ (เกษราวัลณ์ สร้อย สมจิต และ ศุภวัฒน์นากร, 2539; Deyo, 1997) ดังนั้นจึงมักหลีกเลี่ยงการใช้ยาในผู้ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างแบบเรื้อรัง แต่สามารถทำได้โดยการพูดคุยชี้แจงและให้คำแนะนำ หรือเลือกการรักษาด้วยวิธีอื่นๆ และถ้าผู้ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง

แบบเรื้อรังจำเป็นต้องรับประทานยาในกลุ่มนี้ควรรับประทานยาตามคำสั่งแพทย์ โดยรับประทานยาหลังอาหารทันทีและดื่มน้ำตามมากๆ และหยุดรับประทานยาเมื่ออาการทุเลาลง

3. การใช้วิธีทางกายภาพบำบัด ได้แก่ การใช้หลักการทางฟิสิกส์เพื่อลดอาการปวดและการเกร็งของกล้ามเนื้อ อาจทดแทนหรือมีผลต่อการลดการใช้ยาประเภทต่างๆ ลงได้ ซึ่งวิธีทางกายภาพบำบัด มีดังนี้

3.1 การใช้ความร้อน (local heat) จะช่วยลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อทำให้กล้ามเนื้อบริเวณนั้นคลายตัว ช่วยการซ่อมแซมเนื้อเยื่อ และช่วยในการขยายตัวของหลอดเลือดทำให้ระบบการไหลเวียนเลือดดีขึ้น ทำให้รู้สึกสบาย รวมทั้งช่วยลดความเจ็บปวดในระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ซึ่งความร้อนที่ใช้รักษาอาการปวดหลัง เช่น กระเป๋าน้ำร้อน ผ้าร้อน และแผ่นเจลความร้อน (hot pack) การประคบด้วยความร้อนควรประคบนานประมาณ 20-30 นาที (Burke & LeMond, 1996)

3.2 การใช้ความเย็น (local ice) จะช่วยทำให้หลอดเลือดบริเวณที่ได้รับ ความเย็นหดเกร็งตัวเป็นการบรรเทาอาการปวดได้ ความเย็นที่ใช้รักษาอาการปวดหลัง เช่น กระเป๋าน้ำแข็ง ผ้าเย็น และแผ่นเจลความเย็น (cold pack) การประคบด้วยความเย็นควรประคบนานประมาณ 15 นาที (Burke & LeMond, 1996)

3.3 การนวด เป็นการช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อรวมทั้งเพิ่มการไหลเวียนของเลือดให้ดีขึ้น ลดอาการปวด อาการมวม การอักเสบ และการยึดติดของเยื่อพังผืด และยังทำให้รู้สึกสบายการนวดจะได้ผลดีในรายที่มีอาการปวดหลังจากการเกร็งของกล้ามเนื้อ อย่างไรก็ตามการนวดสำหรับผู้ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างควรต้องใช้ความระมัดระวัง ผู้นวดจะต้องมีทักษะและมีความชำนาญในการนวดเป็นอย่างดี เพราะอาจเป็นอันตรายต่อกล้ามเนื้อและกระดูกบริเวณนั้นได้ ถ้าอาการปวดหลังที่เกิดจากการบาดเจ็บไม่ควรใช้การนวด เพราะจะยิ่งทำให้กล้ามเนื้อบวมซ้ำมากขึ้น สำหรับผู้ที่มีอาการปวดหลังมานานเกิน 6 เดือน การรักษาโดยวิธีกายภาพบำบัดจะได้ผลดี คือการให้บริหารกล้ามเนื้อหลัง (ยงยุทธ และเล็ก, 2545; วิเชียร, 2541)

4. การใส่เสื้อพยุง เป็นการช่วยพยุงกล้ามเนื้อและกระดูกสันหลังส่วนเอว ซึ่งจะช่วยบรรเทาอาการปวดในขณะที่ทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน อีกทั้งเป็นการป้องกันอันตรายที่อาจเกิดจากการเคลื่อนไหวในท่าทางที่ไม่ถูกต้อง เช่น การก้มๆ เงยๆ การเอี้ยวตัวที่ผิด การนั่งนานๆ อย่างไรก็ตามผู้ที่ใส่เสื้อพยุงยังคงต้องดูแลตนเองในเรื่องการใช้ท่าทางและอิริยาบถต่าง ๆ ด้วย เช่น ไม่ควรก้มหลังและก้มยกของหนัก (เกษราวัลณ์ สร้อย สมจิต และศุภวัฒน์, 2539; ยงยุทธ และเล็ก, 2545)

นอกจากนี้การดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ใช้แรงงาน

กริดยางพารา ยังเกี่ยวข้องกับอาการลดความตึงเครียดทางจิตใจ โดยการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น พักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้สดชื่นอยู่เสมอ และการสังเกตอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้น ได้แก่ การสังเกตอาการผิดปกติอื่นร่วมกับอาการปวดหลัง เช่น ปัสสาวะเป็นเลือดหรือสีน้ำตาลเข้ม อุจจาระเป็นมูกเลือด มีอาการเบื่ออาหารมาก หรือมีอาการปวดหลังพร้อมกับอาการชูบพอมลงอย่างรวดเร็ว เมื่อมีอาการผิดปกติเหล่านี้ควรรีบไปพบแพทย์ ซึ่งอาจเป็นสาเหตุของมะเร็งหลายชนิดที่เป็นกับอวัยวะอื่นแล้วลุกลามมาที่กระดูกสันหลัง และทำให้เกิดอาการปวดหลังเช่นเดียวกัน แต่ถ้าเป็นอาการปวดหลังที่เกิดขึ้นจากการทำงานในชีวิตประจำวันแล้วมีอาการปวดเมื่อยร่วมด้วย ถ้าได้นอนพักแล้วอาการปวดมักจะทุเลาลง (วิเชียร, 2541)

โดยสรุป จะเห็นได้ว่ามีหลากหลายวิธีที่สามารถลดอาการปวดหลังส่วนล่างได้ แต่การที่จะนำวิธีการที่เหมาะสมมาใช้เพื่อการดูแลตนเองในผู้ใช้แรงงานกริดยางพารา อาจต้องพิจารณาถึงความเหมาะสมของการประกอบอาชีพ ระยะเวลาในการทำงาน และลักษณะการทำงานที่มีความแตกต่างจากอาชีพอื่น นอกจากนี้วิธีการปฏิบัติเพื่อการดูแลตนเองดังกล่าวยังจำเป็นต้องอาศัยความสามารถของผู้ใช้แรงงานกริดยางพาราในการปฏิบัติเพื่อบรรเทาอาการปวดหลัง การป้องกันการกลับเป็นซ้ำ หรือมีอาการรุนแรงขึ้น ซึ่งผู้วิจัยเชื่อว่าเมื่อบุคคลมีความสามารถในการปฏิบัติเพื่อการดูแลตนเองแล้วจะเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้บุคคลมีภาวะสุขภาพที่ดีขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ (สมจิต, 2539)

ปัจจัยที่มีผลต่อการดูแลตนเองของผู้ใช้แรงงานกริดยางพารา

ในการศึกษานี้ผู้วิจัยได้เลือกที่จะศึกษาปัจจัยที่คาดว่าจะมีผลต่อการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ใช้แรงงานกริดยางพารา คือ ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ และการศึกษา ปัจจัยด้านอาชีพ ได้แก่ ระยะเวลาที่ทำงานกริดยางพารา จำนวนพื้นที่ที่กริดยางพาราต่อวัน ลักษณะของพื้นที่สวนยางพารา ลักษณะท่าทางที่กริดยางพารา และการแปรรูปของน้ำยางพารา โดยมีรายละเอียดของแนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยสนับสนุน ดังต่อไปนี้

1. อายุ โอเร็ม (Orem, 2001) กล่าวว่าเมื่อบุคคลมีวุฒิภาวะมากขึ้นย่อมมีการตัดสินใจที่ถูกต้องในเรื่องการดูแลตนเอง และมีความรับผิดชอบที่จะกระทำเพื่อตนเองมากขึ้น เพราะอายุจะสัมพันธ์โดยตรงกับพัฒนาการและระดับวุฒิภาวะ มีข้อสันนิษฐานว่าผู้ที่มีอายุมากจะมีประสบการณ์ชีวิตมากขึ้นตามลำดับ ซึ่งประสบการณ์ชีวิตจะส่งผลต่อการปรับตัวและช่วยให้เผชิญกับปัญหาได้ดี ทำให้มีการรับรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองที่ดีกว่า จึงพบว่าผู้ที่มีอายุมากจะมีการดูแลดีกว่าผู้ที่ยุ่่น้อยกว่า (วินิตา, 2547; ศิริวัลย์, 2534; สมฤดี, 2541) ซึ่งข้อสันนิษฐานนี้สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า ผู้สูงอายุขอเช่าเสื่อม

ส่วนใหญ่มีการดูแลตนเองอยู่ในระดับดี มีการดูแลตนเองอย่างถูกต้องเพื่อควบคุมโรคไม่ให้ลุกลาม และชะลอความรุนแรงของโรค (ทวิพร, 2547; แวดาว, 2543)

2. เพศ เพศเป็นปัจจัยที่แสดงถึงความแตกต่างด้านร่างกาย และความแตกต่างทางด้านค่านิยมซึ่งมีผลต่อความสามารถในการดูแลตนเอง (Orem, 2001) โดยเพศจะเป็นตัวกำหนดบทบาทของมนุษย์ในสังคม เพศชายมักได้รับการยกย่องให้เป็นผู้นำครอบครัว ส่วนเพศหญิงมักจะมีลักษณะเป็นผู้ตามและถูกมองว่ามีความอ่อนแอกว่าเพศชาย จึงเป็นเงื่อนไขที่มีส่วนกำหนดให้เพศหญิงมีความระมัดระวังด้านสุขภาพมากกว่า ในขณะที่เพศชายส่วนใหญ่จะอดทนมากกว่าจึงมักเพิกเฉยต่อการเจ็บป่วยหรืออาจรักษาเยียวยาด้วยตนเองเพื่อให้หายหรือเพียงพอที่จะประทังอาการไว้เท่านั้น ดังเช่นการศึกษาของทวิพร (2547) ที่พบว่า ผู้สูงอายุข้อเข้าเสื่อมเพศหญิงส่วนใหญ่มีการดูแลตนเองในระดับดี โดยอธิบายว่าเพศหญิงมักจะเป็นเพศที่ให้ความสนใจต่อสุขภาพ รวมทั้งมารับบริการตรวจสุขภาพมากกว่าเพศชาย ทำให้ได้รับการรักษาตั้งแต่เริ่มแรก และการศึกษาของครุณี (2543) ซึ่งได้ศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมการดูแลตนเองต่ออาการปวด และภาวะจำกัดความสามารถของผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่าง พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง และมีการปฏิบัติเพื่อดูแลตนเองอย่างสม่ำเสมอทำให้ผลที่เกิดขึ้นตามมา คือ การที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างลดลง

3. การศึกษา การศึกษาทำให้บุคคลสามารถรับข้อมูลข่าวสารต่างๆ ได้ดี มีเหตุมีผล สามารถตัดสินใจ หรือเลือกที่จะปฏิบัติตนด้านสุขภาพอนามัยที่ดีได้ (Orem, 2001) โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเผชิญกับความเจ็บป่วยย่อมสามารถค้นคว้าและแสวงหาความรู้ได้ การศึกษายังช่วยให้บุคคลมีโอกาสรับรู้ข่าวสารต่างๆ เกี่ยวกับสุขภาพและความเจ็บป่วย และมีการรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ตามวัยได้ดี ทำให้สามารถปฏิบัติตนได้ถูกต้องเหมาะสม ต่างจากผู้มีระดับการศึกษาต่ำมักพบปัญหาในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดโรคและแผนการรักษา มูเลนแชมปีและเซเลส (Muhlenchemp & Sayles, 1986) ได้ศึกษาพบว่า การศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ และกล่าวว่าบุคคลที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีทักษะในการแสวงหาข้อมูล ชักถามปัญหา และมีความเข้าใจในแผนการรักษา ตลอดจนการหาแหล่งประโยชน์ได้ดีกว่าบุคคลที่มีระดับการศึกษาที่ต่ำกว่า สอดคล้องกับการศึกษาของกมลพรรณ (2539) ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีพฤติกรรมการดูแลตนเองดี เนื่องจากระดับการศึกษาเป็นปัจจัยพื้นฐานให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการดูแลตนเองแตกต่างกัน กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่เรียนหนังสือจะมีความสามารถในการดูแลตนเองสูงกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้เรียนหนังสือ (ทวิพร, 2547; อมาวสี, 2539) ดังนั้นการศึกษาจึงน่าจะเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการดูแลตนเองของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง

4. ระยะเวลาที่ทำงานกรีดยางพารา ระยะเวลาการทำงานที่ยาวนานจะทำให้ผู้ใช้แรงงานมีการสั่งสมประสบการณ์ในการดูแลตนเอง มีการแสวงหาวิธีการต่างๆ และเรียนรู้ที่จะดูแลตนเองเพื่อบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่าง นอกจากนี้ระยะเวลาทำงานที่ยาวนานเกินไป อาจทำให้เกิดความเมื่อยล้า

และส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายโดยทั่วไปและส่งผลต่อการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างได้

5. จำนวนพื้นที่ที่กรีดยางพาราต่อวัน มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงกับจำนวนผู้ที่กรีดยางพารา ถ้าจำนวนพื้นที่ที่กรีดยางพาราต่อวันมีมาก และจำนวนต้นยางพาราที่กรีดยางมีมาก แต่จำนวนผู้กรีดยางพาราน้อยไม่เหมาะสมกับจำนวนพื้นที่สวนยางพารา ย่อมส่งผลให้จำนวนชั่วโมงการทำงานของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราเพิ่มมากขึ้นและมีเวลาสำหรับการพักผ่อนน้อยลง ซึ่งการทำงานหนักติดต่อกันในระยะเวลายาวนานเกินไป จะส่งผลทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจากการทำงานได้ เช่น อาการปวดกล้ามเนื้อและกระดูก ภาวะตึงเครียดจากการทำงาน โรคกระเพาะอาหาร สำหรับการประกอบอาชีพกรีดยางพารา มักต้องใช้เวลาก่อนทั้งวันในการทำงาน เนื่องจากกรกรีดยางในเวลากลางคืนต่อเนื่องกับการเก็บน้ำยางพารา การทำยางแผ่นดิบหรือการขายน้ำยางดิบ จนกว่าจะเสร็จสิ้นการทำงานทุกอย่างก็เกือบเที่ยงวัน ซึ่งการทำงานที่นานเกินไปจากจำนวนพื้นที่ที่กรีดยางพาราต่อวันมีจำนวนมาก จะทำให้เกิดความเหนื่อยล้าและส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายโดยตรง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของณรงค์ (2545) ที่พบว่า ปริมาณแรงงานที่ไม่เหมาะสมกับจำนวนต้นยาง ส่งผลให้เกษตรกรชาวสวนยางพาราเกิดอาการปวดกล้ามเนื้อและกระดูกถึงร้อยละ 81.20 และเมื่อมีปัญหาสุขภาพดังกล่าวเกิดขึ้นอาจทำให้ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารามีภาวะสุขภาพที่ไม่ดีตามไปด้วย ดังนั้นจำนวนพื้นที่ที่กรีดยางพาราต่อวันจึงน่าจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารา

6. ลักษณะของพื้นที่สวนยางพารา พบว่า ลักษณะของพื้นที่สวนยางพาราในภาคใต้ของประเทศไทยส่วนใหญ่เป็นทั้งพื้นที่ราบลุ่ม และมีพื้นที่บางส่วนเป็นที่ราบสูงและเป็นภูเขา (สถาบันวิจัยการยาง กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์, 2544) ซึ่งพื้นที่ต่างกัันมีผลต่อการเกิดอุบัติเหตุจากการทำงานต่างกัน จากการศึกษาของ ณรงค์ (2545) พบว่า สภาพสวนยางที่เป็นพื้นที่ราบมีอุบัติการณ์การเกิดอุบัติเหตุจากการทำงานน้อยที่สุด มีผลให้เกิดอาการปวดเข่าน้อยที่สุด และยังทำให้การขนย้ายน้ำยางสะดวก สำหรับลักษณะของพื้นที่สวนยางพาราที่เป็นที่ราบสูง พื้นที่ราบเชิงเขา และพื้นที่ลาดชัน จะทำให้มีอุปสรรคต่อการกรีดยาง การเดิน และการขนย้ายผลผลิตน้ำยางออกจากสวน ทำให้มีโอกาสเกิดอุบัติเหตุจากการทำงานสูง เช่น การหกล้มขณะทำงานกรีดยางพารา การเก็บน้ำยาง และการขนย้ายน้ำยางออกจากสวน เนื่องจากรถไม่สามารถเข้าถึงได้ และกรณีที่ต้องหิ้วถังน้ำยางที่มีน้ำหนักมากเป็นระยะเวลายาวนาน ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารา คือ เกิดอาการปวดหลังส่วนล่างในที่สุด จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นว่าลักษณะของพื้นที่สวนยางพารามีผลกระทบต่อภาวะสุขภาพของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารา ดังนั้นลักษณะของพื้นที่สวนยางพาราจึงน่าจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารา

7. ลักษณะท่าทางที่กรีดยางพารา จากการทำงานกรีดยางพาราของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารา พบว่า ลักษณะท่าทางที่กรีดยางพาราส่วนใหญ่จะเป็นการทำงานในท่ายืนเมื่อต้องกรีดยางหน้าสูง

และการกรีดยางก่อน โคน และท่าก้มตัว/ท่านั่งเมื่อต้องกรีดยางพาราในหน้าต่ำ ซึ่งท่าทางการทำงานกรีดยางพาราที่มีการยืน การนั่ง การก้มตัว และการเดิน สลับกันไปในการทำงานกรีดยางพาราในแต่ละวัน ประกอบกับการทำงานที่ต้องใช้ท่าทางแบบก้มๆ เงยๆ การยกของหนัก และการใช้เวลาทำงานติดต่อกันเป็นระยะเวลาที่ยาวนานด้วยท่าทางที่ซ้ำซากติดต่อกันทุกวัน (Ruda, 1992; Saunders, 1992) จะก่อให้เกิดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อบริเวณหลัง ซึ่งเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดอาการปวดหลังส่วนล่างซ้ำๆ และมีอาการเป็นๆ หายๆ เป็นภาวะที่เรื้อรังและเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดปัญหาอุปสรรคต่อการทำงานและการดำรงชีวิตประจำวัน ดังนั้นลักษณะท่าทางที่กรีดยางพาราจึงน่าจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารา

8. การแปรรูปของน้ำยางพารา มี 2 รูปแบบ คือ การทำยางแผ่นดิบ และการขายน้ำยางดิบ ซึ่งการขายน้ำยางดิบจะพบมากในปัจจุบัน เนื่องจากจะช่วยลดระยะเวลาในการแปรรูปผลผลิต ทำให้ไม่ต้องเสียเวลาในการแปรรูปเป็นยางแผ่นดิบ ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราจึงสามารถใช้เวลาในการพักผ่อนได้มากขึ้น ดังนั้นการขายน้ำยางดิบนอกจากจะช่วยลดระยะเวลาในการทำงานแล้ว ยังส่งผลทางอ้อมต่อสุขภาพ โดยอาจลดอาการปวดกล้ามเนื้อและกระดูกส่วนต่างๆ จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นการแปรรูปของน้ำยางพาราจึงน่าจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารา

โดยสรุป จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่ผ่านมาจะเห็นว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารากลุ่มนี้ จะเกี่ยวข้องกับ 1) วิธีการทำงานของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารา ซึ่งแตกต่างจากการประกอบอาชีพอื่นๆ กล่าวคือ ลักษณะของการทำงานที่ต้องทำงานในเวลากลางคืนต่อเนื่องไปจนถึงกลางวัน และลักษณะท่าทางในการทำงานที่มีการยืนและการเดินเป็นระยะเวลานานๆ การทำงานที่ต้องก้มๆ เงยๆ ยกของหนัก และพักผ่อนไม่เพียงพอ จึงเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดอันตรายต่อหลังได้ 2) อาการปวดหลังที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่เกิดจากการใช้ท่าทางและอิริยาบถที่ไม่ถูกต้องในการทำงาน และการดำเนินกิจกรรมประจำวันโดยทั่วไป 3) การดูแลตนเองและความสามารถในการดูแลตนเองเป็นสิ่งสำคัญในการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารากลุ่มนี้ ซึ่งโดยทั่วไปผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราจะต้องมีการดูแลตนเองในด้านการใช้ท่าทางและอิริยาบถในกิจกรรมประจำวันอย่างถูกต้องเหมาะสม ได้แก่ การใช้ท่าทางในการทำงาน การยกของหนัก การนั่ง และการยืน รวมทั้งการเลือกใช้ที่นอน และการเลือกสวมใส่รองเท้า นอกจากนี้จะต้องมีการดูแลตนเองในด้านการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร และการจัดการเพื่อบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่าง ได้แก่ การนอนพัก การบริหารยา การใช้วิธีทางกายภาพบำบัด และการใส่เสื้อพยุง สำหรับปัจจัยที่สำคัญที่มีผลต่อการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารา คือ ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ โดยเป็นตัวกำหนดบทบาทและบุคลิกภาพของบุคคลในสังคม อายุ ซึ่งสัมพันธ์โดยตรงกับพัฒนาการและระดับวุฒิภาวะ การศึกษา

ซึ่งสามารถช่วยให้รับรู้ถึงความเป็นไปในโลกและชีวิตด้านต่างๆ และยังช่วยให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีคุณภาพ นอกจากนี้ปัจจัยด้านอาชีพ ซึ่งนับได้ว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญมาก เนื่องจากระยะเวลาที่ทำงานกรีดยางพารา จำนวนพื้นที่ที่กรีดยางพาราต่อวัน ลักษณะของพื้นที่สวนยางพารา ลักษณะท่าทางที่กรีดยางพารา และการแปรรูปของน้ำยางพารา จะมีผลทั้งโดยตรงและโดยอ้อมต่อภาวะสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ดังนั้นปัจจัยดังที่กล่าวมาข้างต้นจึงน่าจะมีผลต่อการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราในการศึกษาคั้งนี้