



การศึกษาประสิทธิผลการทำท่งานนิเวศต่อกลุ่มที่มีภาวะความตึงเครียดของกล้ามเนื้อส่วนบนในวัยทำงาน

กรณีศึกษา : โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชยะหา

วิธีการเก็บข้อมูล



1. การเก็บข้อมูลจากแบบประเมินก่อน - หลังทำท่ากายบริหารนิเวศจากการทดสอบทำแล้วประเมินผล
2. การเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-Depth Interview) ด้วยการสัมภาษณ์แบบเชิงลึกจากประชากรที่ใช้ในการศึกษา จำนวน 12 คน ซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key- Informant) โดยอาศัยแนวคำถาม (Interview Guide) เป็นแนวทางในการสัมภาษณ์

วัตถุประสงค์



1. เพื่อศึกษาการทำท่งานนิเวศ 5 ท่าต่อกลุ่มที่มีภาวะตึงเครียดกล้ามเนื้อของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชยะหา
2. ศึกษาประสิทธิผลการทำท่งานนิเวศต่อกลุ่มที่มีภาวะตึงเครียดของกล้ามเนื้อส่วนบนของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชยะหา
3. เชื้อนไขความสำเร็จของประสิทธิผลจากการทำท่งานนิเวศ 5 ท่า ของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชยะหา

ข้อเสนอแนะ



การศึกษาประสิทธิผลการทำท่ากายบริหารนิเวศต่อกลุ่มที่มีภาวะความตึงเครียดของกล้ามเนื้อส่วนบนในวัยทำงานกรณีศึกษาโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชยะหา ท่ากายบริหารนิเวศของศาสตร์แพทย์แผนไทย ควรมีการเปรียบเทียบในเชิงการเก็บข้อมูลประสิทธิผลกับการนวดรักษาของหลักวิชาชีพแผนไทยเพื่อ เป็นทางเลือกในการฟื้นฟูรักษาต่อไปในผู้ที่มีภาวะตึงเครียดกล้ามเนื้อจากการทำงาน และเป็นทางเลือกและเกิดประโยชน์กับผู้สนใจต่อไป

อภิปรายผล



จากการศึกษามีประเด็นในการอภิปรายที่เกี่ยวข้องกับการเกิดภาวะตึงเครียดกล้ามเนื้อส่วนบนในวัยทำงานกลุ่มเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชยะหาอยู่ 3 ประเด็นหลักคือ

1. ท่ากายบริหารนิเวศ 5 ท่าพื้นฐาน
จากการศึกษาทั้งเอกสารและสัมภาษณ์ พบว่า เป็นท่ากายบริหารที่สามารถปรับสมดุลโครงสร้างของกล้ามเนื้อส่วนบนที่ผิดปกติให้เป็นปกติทดแทนการออกกำลังกายบริหารภายในท่าอื่นๆ
2. ประสิทธิผลการทำท่ากายบริหารนิเวศ 5 ท่าพื้นฐาน
จากการศึกษาทั้งเอกสารและสัมภาษณ์ พบว่า สามารถยืดเหยียด ผ่อนคลายและสร้างการทรงตัวในอวัยวะส่วนบน เช่น คอ บ่า ไหล่ แขน หลังรวมถึงลดอาการปวดตึง เกร็งกล้ามเนื้อ
3. เชื้อนไขความสำเร็จของประสิทธิผลในการทำท่ากายบริหารนิเวศ 5 ท่า พื้นฐาน
จากการศึกษาทั้งเอกสารและสัมภาษณ์ พบว่า การเรียนรู้ท่ากายบริหารนิเวศ 5 ท่า พื้นฐานสำคัญเช่นเดียวกับการออกกำลังกาย ถ้ามีการทำควบคู่สามารถช่วยให้ภาวะตึงเครียดกล้ามเนื้อคลายตัวได้เร็วขึ้น แต่ท่ากายบริหารนิเวศง่าย ไม่ยุ่งยาก เหมาะกับคนที่ไม่ม่เวลาออกกำลังกายทำงานอยู่กับที่ ในกลุ่มนักวิชาการ การศึกษข้อมูลเป็นเวลาหลายชั่วโมงต่อวัน

ข้อเสนอแนะ



การศึกษาประสิทธิผลการทำท่ากายบริหารนิเวศต่อกลุ่มที่มีภาวะความตึงเครียดของกล้ามเนื้อส่วนบนในวัยทำงานกรณีศึกษาโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชยะหา ท่ากายบริหารนิเวศของศาสตร์แพทย์แผนไทย ควรมีการเปรียบเทียบในเชิงการเก็บข้อมูลประสิทธิผลกับการนวดรักษาของหลักวิชาชีพแผนไทยเพื่อ เป็นทางเลือกในการฟื้นฟูรักษาต่อไปในผู้ที่มีภาวะตึงเครียดกล้ามเนื้อจากการทำงาน และเป็นทางเลือกและเกิดประโยชน์กับผู้สนใจต่อไป

