

นิพนธ์ต้นฉบับ

**การจัดการอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อภายหลังการออกกำลังกาย
ของประชาชนอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง**

ปวีณภัทร เศรษฐศิริโชติ

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตศรีสะเกษ

*ผู้นิพนธ์ที่ให้การติดต่อ E-mail: Pawipasra@gmail.com

Received date: March 12, 2020; Revised date: May 9, 2020; Accepted date: August 24, 2020

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Study) วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการจัดการอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อภายหลังการออกกำลังกายของประชาชน อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ทั้งวิธีใช้ยาและไม่ใช้ยา กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกมาจากประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขลางค์นคร สวนสาธารณะหนองกระเทียม และมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง ที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป ด้วยวิธีการสุ่มแบบใช้กรอบเวลา (time frame sampling) ได้กลุ่มตัวอย่าง 200 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแบ่งเป็น 4 ส่วน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษาพบว่า วิธีการจัดการอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อภายหลังการออกกำลังกายที่กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้มีทั้งวิธีใช้ยาและไม่ใช้ยา ได้แก่ การทำกายบริหารหรือยืดเหยียดกล้ามเนื้อ คิดเป็นร้อยละ 90 การใช้ยานวด คิดเป็นร้อยละ 68 และการนวดคิดเป็นร้อยละ 88 ผลลัพธ์ของวิธีการทำให้อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อลดลง สาเหตุในการเลือกใช้วิธีการดังกล่าวเพราะปฏิบัติได้ด้วยตัวเองและเชื่อว่าลดอาการปวดเมื่อยได้ ผลการศึกษาสามารถนำไปใช้ในด้านบริการวิชาการและบริการชุมชน เพื่อเสริมความรู้ในการเลือกใช่วิธีการจัดการอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อภายหลังการออกกำลังกายที่ถูกต้องให้แก่ผู้ร่วมวิจัยและประชาชนทั่วไปได้

คำสำคัญ : การจัดการ, อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ, การออกกำลังกาย

Management of Delayed Onset of Muscle Soreness in People in Muang District, Lampang Province

Pawipasra Sethasirichote

Thailand National Sports University Si Sa Ket Campus

*Corresponding Author E-mail: Pawipasra@gmail.com

Abstract

This descriptive study aimed to evaluate methods for the management of delayed onset of muscle soreness in people in Muang district, Lampang province. The sample group included people who exercised at the Kelang Nakhon public park, Nong Krathing public park, and the Thailand National Sports University, Lampang campus. The samples of 200 people aged 18 years and above were randomly selected using the time frame sampling method. The tool for this study was a questionnaire which consisted of 4 parts. The data were evaluated for percentage, average, and standard deviation. The result showed that the selected methods of management of delayed onset of muscle soreness among the samples were both medicinal and non-medicinal including stretching exercises (90%), application of medicinal oil and balm (68%) and massage (88%). The selected methods resulted in the alleviation of muscle soreness. The reasons for selecting the methods were the effectiveness of the methods and the fact that they can be self-administered. The finding of this study can be applied for academic and community services to enhance the knowledge and understanding for selection of methods for proper practice of management of muscle soreness post-exercise for people who participated in this research and the public in general.

Keywords: Management, Muscle soreness, Exercise

บทนำ

การออกกำลังกายนับเป็นกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่มีคุณประโยชน์อย่างยิ่ง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอไม่เพียงแต่เพิ่มสมรรถภาพการทำงานของปอดและหัวใจแต่ยังทำให้ร่างกายแข็งแรงและห่างไกลจากโรคได้อีกด้วย ในปัจจุบันรัฐบาลมีนโยบายส่งเสริมให้ประชาชนหันมาออกกำลังกายให้มากขึ้น จะเห็นได้จากการจัดกิจกรรมออกกำลังกายทุกวันพุธ ให้ข้าราชการ เจ้าหน้าที่ และประชาชนที่มาติดต่อราชการ ทั่วประเทศ⁽¹⁾ จุดประสงค์หลักเพื่อให้ประชาชนตระหนักถึงการสร้างสุขภาพที่ดี ลดความเครียด เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน และทำให้ร่างกายแข็งแรง โดยควรเลือกออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศ วัย สภาพร่างกาย ระยะเวลา และที่สำคัญคือต้องถูกหลักของการออกกำลังกาย⁽²⁾ อันได้แก่ ทำการอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ก่อนออกกำลังกาย 5-10 นาที ซึ่งการอบอุ่นร่างกายนี้จะทำให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะส่วนต่าง ๆ ได้มากขึ้น และหลอดเลือดมีการเตรียมความพร้อมมากขึ้น นับเป็นการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย เมื่อออกกำลังกายเสร็จไม่ควรหยุดทันที เพราะจะทำให้ร่างกายระบายกรดแลคติกได้ช้าลง เมื่อระบบไหลเวียนเลือดและกล้ามเนื้อลดปริมาณการทำงานลงอย่างรวดเร็วจะทำให้กรดแลคติกคั่งค้างอยู่ตามกล้ามเนื้อ เป็นสาเหตุให้เกิดอาการเมื่อยล้า หรือเป็นตะคริวได้ ควรทำการอบอุ่นร่างกาย (Cool down) ประมาณ 5-10 นาที จนกระทั่งชีพจรกลับสู่ปกติ และดื่มน้ำให้เพียงพอหลังการออกกำลังกาย

จากนโยบายดังกล่าวพบว่าการออกกำลังกายได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก กระแสความนิยมนี้นับเป็นแนวโน้มที่ดี เพราะพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น และมีนักออกกำลังกายหน้าใหม่เพิ่มขึ้นทุกวัน ประชาชนส่วนใหญ่รับรู้ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย แต่ยังมีปัญหาที่ตามมาหลังการออกกำลังกายซึ่งมักเป็นอุปสรรคสำคัญในการหยุดออกกำลังกายได้คือ ภาวะ Delayed onset muscle soreness คืออาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อภายหลังจากการออกกำลังกาย ซึ่งสาเหตุอาจเกิดจากการออกกำลังกายครั้งแรกอย่างหนัก หรือขาดการอบอุ่นร่างกาย (Warm up) การยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังออกกำลังกาย⁽³⁾

อาการแทรกซ้อนที่เกิดจากการออกกำลังกายนั้น นอกจากจะก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานกับตัวผู้ออกกำลังกายเองแล้ว อาจสร้างความวิตกกังวลและภาวะเครียดให้ครอบครัวและคนรอบข้าง ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งยวดที่ต้องแสวงหาวิธีการจัดการ รักษา เยียวยาอาการเหล่านั้นให้ทุเลาลงโดยเร็ว เพื่อไม่ให้เป็นอุปสรรคในการหยุดออกกำลังกาย ซึ่งวิธีการในปัจจุบันนี้มีมากมายหลากหลายวิธีทั้งการใช้ยาและไม่ใช้ยา อาทิเช่น ทางการแพทย์แผนปัจจุบันคือการใช้ยาแก้ปวด ยาคลายกล้ามเนื้อ ทางกายภาพบำบัดและการแพทย์ทางเลือกเช่น การนวด ประคบสมุนไพร การฝังเข็ม การบริหารร่างกายหรือการนอนพักผ่อน ลดการใช้กล้ามเนื้อส่วนที่ปวด และวิธีการจัดการแต่ละแบบก็มีข้อดี ข้อเสียแตกต่างกันไป หากประชาชนเลือกใช้ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมกับอาการย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ แต่หากเลือกไม่ถูกวิธีอาจทำให้เสียค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น เสียเวลาและอาจทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนหรืออาการปวดเมื่อยมากกว่าเดิมได้⁽⁴⁾ จึงมีความสนใจศึกษาวิจัยถึงวิธีการจัดการอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายของประชาชน อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง เพื่อนำผลการศึกษาที่ได้ไปใช้ในการบริการวิชาการและบริการชุมชน เพื่อเสริมความรู้ในการเลือกใช้วิธีการจัดการอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายที่ถูกต้องให้แก่ผู้ร่วมวิจัย และประชาชนที่รักในการออกกำลังกายได้

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาวิธีการจัดการอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ผลลัพธ์และปัจจัยส่งเสริมในการเลือกวิธีการจัดการอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อภายหลังการออกกำลังกายของประชาชน อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ทั้งวิธีใช้ยาและไม่ใช้ยา

ระเบียบวิธีการศึกษา

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขลางค์นคร สวนสาธารณะหนองกระทิง และมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง ที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป ระหว่างวันที่ 1 เมษายน ถึง 30 เมษายน พ.ศ. 2562

ประชากรเป้าหมาย คือ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขลางค์นคร สวนสาธารณะหนองกระทิง และมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง ที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปี ขึ้นไป

กลุ่มตัวอย่าง คือ ประชากรเป้าหมาย โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบใช้กรอบเวลา (time frame sampling) คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Lemeshow⁽⁵⁾ จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่คำนวณได้เท่ากับ 193 คน เพื่อป้องกันการตกหล่นของกลุ่มตัวอย่าง จึงทำการเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างจำนวน 200 คน

$$n = \frac{\left(z_{1-\frac{\alpha}{2}}\right)^2 p(1-p)}{d^2} \quad (\text{Lemeshow, 1990})$$

กำหนดให้

$Z = 1.96$ (95%CI)

confidence interval=95%

ความคลาดเคลื่อน (d) = 0.07

proportion (p) = 0.43

เกณฑ์การคัดเข้า ได้แก่ 1.ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะเขลางค์นคร สวนสาธารณะหนองกระทิง และสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง ที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง 2. มีพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และ 3. ยินยอมเข้าร่วมการทดลอง

เกณฑ์คัดออก ได้แก่ 1. อายุต่ำกว่า 18 ปี 2. มีพฤติกรรมออกกำลังกายน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และ 3. ไม่ยินยอมเข้าร่วมการทดลอง

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิธีการใช้ยาและไม่ใช้ยาในการจัดการอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อภายหลังการออกกำลังกายของประชาชน อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ผลลัพธ์ของวิธีการและปัจจัยส่งเสริมในการเลือกวิธีการจัดการอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โดยใช้แนวคิดและความรู้เกี่ยวกับการจัดการอาการปวดเมื่อยของดอดด์และคณะ (2001)⁽⁶⁾ เรียกว่า Symptom management model : SMM ที่ได้อธิบายไว้ว่า ผู้ป่วยจะมีประสบการณ์ที่เกี่ยวกับอาการปวดที่เกิดขึ้น สามารถรับรู้ ประเมินผลและตอบสนอง เกิดการแสวงหาจัดการอาการเจ็บป่วยเหล่านั้น เพื่อไม่ให้มากระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันได้หรือ

กระทบให้น้อยที่สุด และวิธีการจัดการอาการเจ็บป่วยนั้นจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่น่าพึงพอใจคืออาการเจ็บป่วยดีขึ้น แต่
ถ้าไม่ได้ผลจะเปลี่ยนวิธีการนั้นใหม่

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม มี 4 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับลักษณะส่วนบุคคล ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับ เพศ สถานภาพ อายุ อาชีพ
น้ำหนัก ส่วนสูง รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความปวดมาตรฐานแบบ Numerical Rating Scale (NRS)⁽⁹⁾ ใช้วัดระดับความปวด
เมื่อยกล้ามเนื้อจากการออกกำลังกายใน 2 ช่วงเวลา ได้แก่ ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาและในขณะตอบแบบสอบถาม
กำหนดตัวเลขต่อเนื่อง 0-10 คะแนน โดยนำคะแนนความปวดมาแบ่งตามระดับความปวดดังนี้

คะแนน 0 หมายถึง ไม่มีความปวดเลย

คะแนน 1-4 หมายถึง ปวดเล็กน้อย

คะแนน 5-6 หมายถึง ปวดปานกลาง

คะแนน 7-10 หมายถึง ปวดมาก

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามวิธีการจัดการอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อภายหลังการออกกำลังกาย ประกอบด้วย
ข้อคำถามที่เกี่ยวกับวิธีการบรรเทาอาการปวดโดยวิธีการใช้ยาและไม่ใช้ยา จำนวน 9 ข้อ ได้แก่ ยาแก้ปวด, ยานวด,
ยาสมุนไพรแบบแคปซูล, ประคบร้อน/เย็น, ประคบสมุนไพร, นวด, ฟังเสียง, นอนพัก/นั่งพัก, และกายบริหาร/เหยียด
และคำถามปลายเปิดจำนวน 1 ข้อให้ระบุวิธีอื่น (ถ้ามี)

ส่วนที่ 4 เหตุผลในการเลือกใช้วิธีจัดการอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและผลลัพธ์ที่ได้ โดยเหตุผลในการเลือกใช้
วิธีการอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อทั้งหมด 8 ข้อ ได้แก่ ปฏิบัติได้ด้วยตัวเอง ปฏิบัติได้ง่าย เชื่อว่าลดอาการปวดเมื่อย
ได้ มีความปลอดภัย เป็นวิธีที่สะดวก ประหยัดค่าใช้จ่าย เป็นที่นิยม เคยใช้วิธีนี้แล้วสำเร็จ โดยผู้เข้าร่วมงานวิจัย
สามารถเลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ และผลลัพธ์ที่ได้มี 2 ข้อ ได้แก่ อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อลดลง และอาการปวด
เมื่อยคงเดิม

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

นำเครื่องมือที่สร้างขึ้นเสนอผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน เพื่อทำการตรวจสอบความครอบคลุมและ
สอดคล้องตามวัตถุประสงค์ ได้ค่า 0.6 และนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับ
กลุ่มตัวอย่างที่จะทำการวิจัย โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้กับประชาชนอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป ที่มา
ออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะห้าแยกหอนาฬิกา อ.เมือง จ.ลำปาง จำนวน 20 คน และทำการวิเคราะห์หา
ความเชื่อมั่น ของแบบสอบถามด้วยสูตรค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นโดยวิธีแอลฟาของครอนบาค (Cronbach's
Alpha coefficient) ได้ค่า 0.80

การวิเคราะห์ข้อมูล

รวบรวมและตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล นำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อวิเคราะห์
ทางสถิติ โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) วิเคราะห์ข้อมูลด้านลักษณะประชากรของกลุ่มตัวอย่าง
ค่าเฉลี่ย ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

การพิทักษ์สิทธิตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้ผ่านการขอพิจารณาจริยธรรมการวิจัย จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สถาบันการพลศึกษา (ภายหลังเปลี่ยนเป็นมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ) เมื่อวันที่ 29 มีนาคม พ.ศ. 2562 เลขที่โครงการ 006/2562 เพื่อคุ้มครองและพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างโดยให้เซ็นใบยินยอมในการเข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยให้ข้อมูลแก่กลุ่มตัวอย่าง โดยการอธิบายวัตถุประสงค์ และความสำคัญของการวิจัยในครั้งนี้ การเก็บรวบรวมข้อมูลการขออนุญาตในการตอบแบบสอบถาม การปกปิดและรักษาความลับ การวิเคราะห์ และการนำเสนอผลการศึกษา ผู้เข้าร่วมเป็นตัวอย่างการศึกษาจะได้รับข้อมูลตลอดถึงสิทธิต่าง ๆ ดังนี้ คือ สิทธิในการถอนตัวจากการศึกษาข้อมูลต่าง ๆ ผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับ การเผยแพร่ผลการศึกษา จะนำเสนอในทางวิชาการ และไม่มีการเปิดเผยชื่อของผู้เข้าร่วม โดยมีการชี้แจงและทำความเข้าใจถึงการพิทักษ์สิทธิต่อผู้เก็บข้อมูลอย่างครบถ้วน

ผลการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเรื่องการจัดการอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อภายหลังการออกกำลังกายของประชาชน อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 200 คน แบ่งเป็นสวนสาธารณะเขลางค์นคร 66 คน สวนสาธารณะหนองกระติง 66 คน และมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง 68 คน ดังตารางต่อไปนี้

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่าง คือ ประชาชน อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะเขลางค์นคร จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 33 สวนสาธารณะหนองกระติงจำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 33 และมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 34 ซึ่งทั้ง 3 แห่งส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 54.5 รองลงมาคือเพศหญิง จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 45.5 ส่วนใหญ่สถานะโสด คิดเป็นร้อยละ 49 รองลงมาคือสถานะสมรส คิดเป็นร้อยละ 46 ประกอบอาชีพข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 35 รองลงมาคืออาชีพนักเรียน/นักศึกษา ร้อยละ 32 อายุโดยเฉลี่ยเท่ากับ 32.76 ปี (SD =15.02) น้ำหนักโดยเฉลี่ยเท่ากับ 61.77 กิโลกรัม (SD=14.27) และส่วนสูงโดยเฉลี่ยเท่ากับ 165 เซนติเมตร (SD=6.62) ค่าดัชนีมวลกายโดยเฉลี่ยเท่ากับ 22.32 กิโลกรัม/เมตร² (SD=6.62) และมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนเท่ากับ 17,815 บาท (SD=15225.30)

จากตารางที่ 2 พบว่า ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ประชาชนมีระดับความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ปวดเล็กน้อย จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 41.5 รองลงมาคือระดับปวดปานกลาง จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 34.0 ระดับปวดมาก จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 19.0 และไม่มีอาการปวดเลย จำนวน 11 คน คิดเป็น ร้อยละ 5.5

จากตารางที่ 3 พบว่า ในขณะที่ตอบแบบสอบถาม ประชาชนมีระดับความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อในขณะที่ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่คือระดับปวดเล็กน้อย จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 45.5 รองลงมาคือระดับปวดปานกลาง จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 34.0 ระดับปวดมาก จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 12.5

จากตารางที่ 4 พบว่า วิธีจัดการอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายที่ประชาชนเลือกใช้มากที่สุดได้แก่ การทำกายบริหาร/ยืดกล้ามเนื้อ จำนวน 180 คน คิดเป็นร้อยละ 90 รองลงมาคือการนวด จำนวน 136 คน คิดเป็นร้อยละ 88.0 และยานวด จำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 68.0

จากตารางที่ 5 พบว่า เหตุผลที่ประชาชนเลือกใช้จัดการอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายมากที่สุดคือ ปฏิบัติได้ด้วยตัวเองและเชื่อว่าลดอาการปวดเมื่อยได้ จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 100 รองลงมาคือมีความปลอดภัย จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 53.0 และปฏิบัติได้ง่าย จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 41.0 ตามลำดับ

จากตารางที่ 6 พบว่า หลังจากเลือกใช้วิธีการแล้วส่วนใหญ่ผลลัพธ์ที่ได้คืออาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อลดลง จำนวน 178 คน คิดเป็นร้อยละ 89.0 และอาการปวดเมื่อยยังคงเดิม จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 11.0

จากตารางที่ 7 พบว่า ผู้ที่มีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อลดลงโดยใช้การนวดร่วมด้วยมีจำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 71.9 และอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อลดลง โดยไม่ใช้การนวดจำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 28.1

อภิปรายผล

ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะเขลางค์นคร สวนสาธารณะหนองกระเทียม และมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง ช่วงเวลาที่เริ่มเก็บข้อมูลตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน พ.ศ. 2562 ถึง 30 เมษายน พ.ศ. 2562 ส่วนใหญ่เป็นเพศชายซึ่งมากกว่าเพศหญิง ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ สถานะโสดและอยู่ในวัยกลางคน มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนคิดเป็น 17,815 บาท ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เฉลี่ยอยู่ที่ 22.32 กิโลกรัม/เมตร² ซึ่งถ้าเทียบกับเกณฑ์ค่าดัชนีมวลกายสำหรับคนไทยแล้วถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ คืออยู่ในช่วง 18.5-22.9 กิโลกรัม/เมตร²(7) ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ก่อนทำการเก็บข้อมูล ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีระดับความปวดเมื่อยอยู่ในระดับปวดเล็กน้อย คิดเป็นร้อยละ 41.5 และระดับความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อขณะตอบแบบสอบถาม อยู่ในระดับปวดเล็กน้อยเช่นกัน โดยคิดเป็นร้อยละ 45.5 ซึ่งแตกต่างกัน คิดเป็นร้อยละ 4

วิธีการจัดการอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย ที่ประชาชนอำเภอเมืองลำปางเลือกใช้มากที่สุด 5 อันดับ ได้แก่ 1. การทำกายบริหารหรือยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 2. นวด 3. ยานวด 4. ยาแก้ปวด และ 5.นอนพัก หรือนั่งพัก ซึ่งวิธีการบรรเทาอาการที่ได้ สามารถจำแนกเป็น

1) วิธีการจัดการอาการปวดเมื่อยแบบใช้ยา อันได้แก่ ยานวดและยาแก้ปวด โดยการใช้ยาแก้ปวดในการศึกษานี้มีเพียง 30% และอยู่ในอันดับที่ 4 ดังนั้นผลการศึกษานี้ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของมนนัท จิตบุญ(8) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องการจัดการอาการปวดหลังของประชาชนวัยทำงาน ซึ่งส่วนใหญ่มีระดับการปวดหลังอยู่ในระดับปวดเล็กน้อยและเจ็บปวดปานกลางเลือกใช้วิธีกินยาแก้ปวด และยังไม่สอดคล้องกับการศึกษาของจุลจิรา ธีรชิตกุล(9) ทำการศึกษาเรื่องการจัดการอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุที่มีอาชีพกรีดยางพารา พบว่าการจัดการอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โดยวิธีที่เลือกมากที่สุดคือ การใช้ยาแก้ปวด เนื่องจากการศึกษาของทั้งสองเรื่องดังกล่าวนี้เลือกใช้วิธีการใช้ยาแก้ปวดเป็นอันดับที่ 1 แต่สิ่งที่สอดคล้องกันคือผลลัพธ์ที่ได้ทำให้อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายลดลง

2) วิธีการจัดการอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายแบบไม่ใช้ยา ได้แก่ กายบริหาร ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นวิธีการจัดการความปวดที่กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้มากที่สุด สอดคล้องกับการศึกษาของ กาญจนา โกทิยะ(10) ทำการศึกษาเรื่องการบริหารร่างกายของหญิงตั้งครรภ์เพื่อบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่าง ผลการศึกษาพบว่า วิธีการบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่างของหญิงตั้งครรภ์คือการบริหารร่างกาย หากมีการบริหารร่างกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจะเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง หน้าท้อง อู้งเชิงกราน และกล้ามเนื้อขา ลดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ ลดอาการปวดหลังส่วนล่างและสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีขึ้น โดยปัจจัยที่ส่งเสริมในการ

เลือกวิธีการจัดการอาการปวดที่สอดคล้องกับการศึกษารั้งนี้คือ ปฏิบัติได้เองและง่าย และประสบความสำเร็จในการลดอาการปวด และการศึกษาของ มนันท จิตบุญ⁽⁸⁾ และ จุลจิรา อีริชิตกุล⁽⁹⁾ พบว่า การพักหรือนั่งพักและการนอนช่วยลดระดับความรุนแรงของการปวดลดลงเช่นกัน และการศึกษาของ วันทนา โขเจริญสุข⁽¹¹⁾ เรื่องผลของการนวดต่อการลดภาวะปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลังจากการออกกำลังกายของกล้ามเนื้อเหยียดเข้าในชายสุขภาพดี ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มควบคุมภายหลังออกกำลังกายมีค่า Active Range of Motion (AROM) คือช่วงการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อที่อยู่บนข้อแบบกระทำเองและค่า Peak Isometric Torque (PIT) หรือความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแบบหดตัวอยู่กับที่สูงสุดนั้นลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และมีค่า PIT ลดลงมากขึ้นในวันที่ 2 จากอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลังจากการออกกำลังกาย หมายความว่า การนวดช่วยลดอาการปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อได้ และจะเห็นผลดีขึ้นเมื่อใช้ร่วมกับยานวด

เป็นที่น่าสังเกตว่าการใช้ยาสมุนไพรแบบแคปซูลไม่ถูกเลือกใช้จากกลุ่มตัวอย่าง ในมุมมองของผู้วิจัย อนุมานได้ว่าอาจเพราะประชาชนยังไม่คุ้นเคยกับการใช้ยาแคปซูลที่ทำมาจากสมุนไพร เนื่องจากที่ผ่านมาอาจยังมีความเชื่อเดิมว่าเป็นประเภทเดียวกันกับยาลูกกลอน เมื่อรับประทานแล้วอาจเกิดความผิดปกติตามมาได้ทั้ง ๆ ที่การใช้ยาสมุนไพรแก้ปวดชนิดแคปซูล เช่น เถาวัลย์เปรียง ซึ่งมีรายงานวิจัยพบว่ามีประสิทธิภาพช่วยลดอาการปวดไม่แตกต่างจากยาในกลุ่ม NSAIDS⁽¹²⁾ หรือการฝังเข็มซึ่งเป็นการแพทย์ทางเลือกก็ไม่ถูกเลือกใช้จากกลุ่มตัวอย่างเช่นกัน จากการสอบถามกลุ่มตัวอย่างบางท่าน ให้เหตุผลว่ากลัวเข็มไม่สะอาด กลัวเจ็บ และแพทย์ไม่เชี่ยวชาญมากพอ แม้จะมีการศึกษาว่าช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย หรือปวดกล้ามเนื้อได้ก็ตาม⁽¹³⁾

บทสรุป

1. ผลการศึกษาสามารถนำไปใช้ในด้านการบริการวิชาการและบริการชุมชน เพื่อเสริมความรู้ในการเลือกใช้วิธีการจัดการอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายทั้งวิธีการใช้ยาและไม่ใช้ยาที่ถูกต้องให้แก่ผู้ร่วมวิจัยและประชาชนทั่วไปได้
2. การศึกษานี้เป็นเพียงการศึกษาถึงวิธีการจัดการอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายและผลลัพธ์ ในมุมมองของผู้เข้าร่วมวิจัย ไม่ได้มีการทดสอบประสิทธิภาพของวิธีการและควบคุมตัวแปรอื่นๆ

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ภักดีจิราณ์ ชันทอง อาจารย์วาริณี เบิกบาน และอาจารย์สุภาภรณ์ บุญสงค์ ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ช่วยเหลือในการตรวจสอบความถูกต้องด้านเนื้อหา ภาษา สถิติในการทำวิจัย รวมทั้งประเมินคุณภาพเครื่องมือในการทำวิจัย และขอขอบพระคุณผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่าน

ตาราง ภาพ และแผนภาพ

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไป (n=200)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n)	ร้อยละ (%)
สถานที่		
สวนสาธารณะเขลางค์นคร	66	33.0
ชาย	45	68.2
หญิง	21	31.8
สวนสาธารณะหนองกระทิง	66	33.0
ชาย	33	50.0
หญิง	33	50.0
ม. การกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง	68	34.0
ชาย	31	45.6
หญิง	37	54.4
เพศ		
ชาย	109	54.5
หญิง	91	45.5
อายุ (ปี), Mean $\pm$ SD	32.76 $\pm$ 15.02	
สถานภาพ		
โสด	98	49.0
สมรส	86	43.0
หม้าย	10	5.0
หย่าร้าง	6	3.0
อาชีพ		
เกษตรกรกรรม	0	0
ค้าขาย	9	4.5
รับจ้าง	39	19.5
เจ้าของกิจการ	18	9.0
นักเรียน/นักศึกษา	64	32.0
ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ	70	35.0
น้ำหนัก (kg) , Mean $\pm$ SD	61.77 $\pm$ 14.27	
ส่วนสูง (cm) , Mean $\pm$ SD	165 $\pm$ 6.62	
ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กิโลกรัม/เมตร² , Mean $\pm$ SD	22.32 $\pm$ 4.15	
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน (บาท) , Mean $\pm$ SD	17,815 $\pm$ 15225.30	

ตารางที่ 2 ระดับความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการออกกำลังกายในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา (n=200)

ระดับความปวด	จำนวน (n)	ร้อยละ (%)
ไม่มีความปวดเลย	11	5.5
ปวดเล็กน้อย	83	41.5
ปวดปานกลาง	68	34.0
ปวดมาก	38	19.0

ตารางที่ 3 ระดับความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อในขณะตอบแบบสอบถาม (n=200)

ระดับความปวด	จำนวน (n)	ร้อยละ (%)
ไม่มีความปวดเลย	16	8.0
ปวดเล็กน้อย	91	45.5
ปวดปานกลาง	68	34.0
ปวดมาก	25	12.5

ตารางที่ 4 วิธีจัดการอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อภายหลังการออกกำลังกาย (n=200)

การจัดการอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	จำนวน (n)	ร้อยละ (%)
ภายหลังการออกกำลังกาย		
ใช้ยา		
ยาแก้ปวด	60	30.0
ยานวด	127	68.0
ยาสมุนไพรแบบแคปซูล	0	0
ไม่ใช้ยา		
ประคบร้อน/เย็น	5	2.5
ประคบสมุนไพร	3	1.5
นวด	136	88.0
ฝังเข็ม	0	0
นอนพัก/นั่งพัก	32	16.0
กายบริหาร/ยืดกล้ามเนื้อ	180	90.0

*ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ตารางที่ 5 เหตุผลที่เลือกใช้วิธีการจัดการอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ (n=200)

เหตุผลที่เลือกใช้วิธีการจัดการอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	จำนวน (n)	ร้อยละ (%)
ปฏิบัติได้ด้วยตัวเอง	200	100.0
ปฏิบัติได้ง่าย	82	41.0
เชื่อว่าลดอาการปวดเมื่อยได้	200	100.0
มีความปลอดภัย	106	53.0
เป็นวิธีที่สะดวก	48	24.0
ประหยัดค่าใช้จ่าย	16	8.0
เป็นที่นิยม	20	10.0
เคยใช้วิธีนี้แล้วสำเร็จ	146	73

*ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ตารางที่ 6 ผลลัพธ์ที่ได้หลังการจัดการอาการปวดเมื่อย

ผลลัพธ์ที่ได้หลังการจัดการอาการปวดเมื่อย	จำนวน (n)	ร้อยละ (%)
อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อลดลง	178	89.0
อาการปวดเมื่อยยังคงเดิม	22	11.0

ตารางที่ 7 วิธีการจัดการอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อภายหลังการออกกำลังกายในคนที่มีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อลดลง
(จำแนกจากการตอบแบบสอบถาม n=178)

วิธีการจัดการอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	จำนวน (n)	ร้อยละ (%)
ใช้การนวดร่วมด้วย	128	71.9
ไม่ใช้การนวดร่วมด้วย	50	28.1

เอกสารอ้างอิง

1. กระทรวงแรงงาน. (2560). รายงานสุขภาพคนไทย. สืบค้นเมื่อ 17 มกราคม 2561, จาก www.mol.go.th.
2. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. (2558). สุขภาพประชากรไทย. สืบค้นเมื่อ 17 มกราคม 2561, จาก www.thaihealthreport.com.
3. Armstrong RB. (1984). **Mechanisms of exercise-induced delayed onset muscular soreness: a brief review.** Medicine & Science in sports & Exercise, 16, 529-538.
4. พรหมน พรมศวร และปิยธิดา คูหิรัญญรัตน์. (2554). สัดส่วนและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการแสวงหาการบริการด้านสุขภาพของผู้ป่วยที่มารับบริการที่คลินิกแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัย มหาสารคามเป็นอันดับแรก. รายงานการประชุมวิชาการครั้งที่ 27. Srinagarind Med Journal. 26 (Supplement): 236-239.
5. Lemeshow S, Hosmer Jr., Klar J, Lwanga Ks. "Adequacy of Sample Size in Health Studies." England: John wiley 1990.
6. Dodd M, Janson S, Facione N, Fawcette J, Froelicher E, Humphreys J. **Advancing the science of symptom management.** J Adv. Nurse 2001; 33:668-76.
7. World Health Organization. (1998). **Obesity and managing the global epidemic report of WHO consultation on obesity Geneva:** Who Health Organization.
8. มนัสนิธิ จิตบุญ. (2551). การจัดการอาการปวดหลังของประชาชนวัยทำงาน. วิทยานิพนธ์พยาบาล ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน มหาวิทยาลัยนเรศวร.
9. จุลจิรา อธิชิตกุล. (2555). การจัดการอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุที่มีอาชีพกรีดยางพารา. วารสารการพยาบาล ปีที่ 27 ฉบับที่ 2 เมษายน-มิถุนายน. (2555): 134-147.
10. กาญจนา โกทิยะ. (2559). การบริหารร่างกายของหญิงตั้งครรภ์เพื่อบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่าง. วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์. ปีที่ 8. ฉบับที่ 3. กันยายน-ธันวาคม: 2559.
11. วันทนา ไชวเจริญสุข. (2560). ผลของการนวดต่อการลดภาวะปวดเมื่อยกล้ามเนื้อภายหลังการออกกำลังกายของกล้ามเนื้อเหยียดเข้าในชายสุขภาพดี. **พิษเนศวร์สาร.** ปีที่ 13. ฉบับที่ 1. เดือนมกราคม-มิถุนายน 2560: 207-219.
12. วีระพล ภิบาลย์. 2558. การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบและวิเคราะห์อภิमानประสิทธิภาพในการลดอาการปวดของกล้ามเนื้อเข่า. **วารสารเภสัชกรรมไทย.**ปีที่7. เล่มที่ 1. มกราคม-มิถุนายน: 2558.
13. สถาบันเวชศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย โรงพยาบาลกรุงเทพ. (2560). **ฝังเข็มกับการรักษาอาการบาดเจ็บของนักกีฬา.** สืบค้นเมื่อ 16 เมษายน 2563, จาก <https://www.bangkokhospital.com/th/disease-treatment/acupuncture-treat-sports-injury>.