

## ประสิทธิผลของการใช้ลูกประคบสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดของกลุ่มออฟฟิศซินโดรม ศูนย์การเรียนรู้ด้านการแพทย์วิถีไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

### Effective of the use of herbal compress to relieve the pain of office syndrome at the Thai Medical Learning Center Yala Rajabhat University

ซูฟียา เลาะมะ\*<sup>1</sup>, ยัสมี โต๊ะรี<sup>2</sup>, ฟาตีมะห์ ดาซอตาธาเด<sup>3</sup> รัตติภรณ์ บุญทัศน์,<sup>4</sup>

Sufiya Lohmah<sup>1</sup>, Yasme Tohree<sup>2</sup>, Fateemah Dasortaradae<sup>3</sup>, Rattiporn Boontud<sup>4</sup>

1นักศึกษา สาขาวิทยาการธุรกิจสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

2นักศึกษาสาขาวิทยาการธุรกิจสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

3นักศึกษาสาขาวิทยาการธุรกิจสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

4อาจารย์สาขาวิทยาการธุรกิจสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

\*Corresponding author, E-mail: 406177012@yru.ac.th.com

#### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของลูกประคบสมุนไพรต่อการบรรเทาอาการปวดของกลุ่มออฟฟิศซินโดรม และศึกษาความพึงพอใจในการใช้ลูกประคบสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดของกลุ่มออฟฟิศซินโดรม ซึ่งเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ลูกประคบที่มีรูปทรงเหมือนกัน หม้อนึ่งที่ให้ความร้อนกับลูกประคบ เครื่องวัดอุณหภูมิ เครื่องวัดความดัน และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อให้แบบสอบถามบรรลุวัตถุประสงค์ของงานวิจัยและครอบคลุมตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาทั้งหมด คำนวณโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป G\*power ในการหากลุ่มตัวอย่าง t-test family : Means : Difference between two dependent means (matched pairs) กำหนดค่าอิทธิพลขนาดกลาง (Effect size) = 0.5 ค่าความคลาดเคลื่อน (Alpha) = 0.05 และค่า Power = 0.8 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 27 คน ทั้งนี้เนื่องจากเป็นรูปแบบที่เป็นประโยชน์กับกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจึงใช้กลุ่มตัวอย่างร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 35 คน ซึ่งการประคบสมุนไพร ประคบ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 20 นาที เป็นเวลานาน 4 สัปดาห์จนจบโปรแกรม การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การทดสอบค่า (Paired t-test) กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ครั้งนี้กำหนดไว้ที่ระดับ 0.05 ผลการศึกษาวินิจฉัยพบว่าการประคบสมุนไพร เฉลี่ยเท่ากับ (Mean=3.15) หลังการประคบสมุนไพร เฉลี่ยเท่ากับ (Mean=.94)

**คำสำคัญ** ออฟฟิศซินโดรม, การประคบสมุนไพร, สมุนไพร

#### Abstract

This research is an experimental research. The purpose of this research was to study the effect of herbal compress ball on pain relief of office syndrome group. and to study the satisfaction of using herbal compress to relieve pain in office syndrome group The tools used in the research were compresses of the same shape. Autoclave that heats the compress thermometer pressure gauge and the tools used for data collection are: questionnaire created by the researcher To make the questionnaire achieve the research objectives and cover all variables used in the study. Calculated using G\*power program to find the sample t-test family : Means : Difference between two dependent means (matched pairs) set the effect size (Effect size) = 0.5, the error (Alpha) = 0.05 and the value Power = 0.8 received a sample of 27 people. This is because it is a model that is useful to the sample. Therefore, the researcher used the sample group as a sample group of 35 people who received herbal compress twice a week for 20 minutes each time for 4

weeks until the end of the program. Data analysis using paired t-test, the statistical significance value used in this analysis was set at the 0.05 level. The mean was (Mean=3.15) after herbal compress. The mean is equal to (Mean=.94).

**Keywords:** office syndrome, herbal compress, herbal

## บทนำ

จากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ในปี 2556-2560 พบว่าประเทศไทยมีผู้ใช้คอมพิวเตอร์ประมาณ 30.8 ล้านคน เป็นกลุ่มวัยทำงาน (อายุ 15 ขึ้นไป) ที่ใช้คอมพิวเตอร์ จำนวนถึง 28.1 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 91.3 ซึ่งปัญหาสุขภาพอันเนื่องมาจากการทำงานในออฟฟิศมีแนวโน้มสูงขึ้น การนั่งดูจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ ไม่เปลี่ยนอิริยาบถ อาจส่งผลให้เกิดโรคออฟฟิศซินโดรมได้ ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคออฟฟิศซินโดรมของคนทำงาน ได้แก่ ท่าทางการทำงานที่ไม่เหมาะสม เช่น การจัดพื้นที่ทำงานเกินระยะเอื้อมของมือ หรือการทำงานโดยใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน หรือทำงานท่าเดิมเป็นเวลานาน เป็นต้น โดยตำแหน่งที่มักพบคือ บริเวณศีรษะและคอคิดเป็นร้อยละ 42 หลังส่วนล่างคิดเป็นร้อยละ 34 หลังส่วนบนคิดเป็นร้อยละ 28 ข้อมือและมือคิดเป็นร้อยละ 20 และไหล่คิดเป็นร้อยละ 16 นอกจากนี้ยังพบน้อยในบริเวณตำแหน่งอื่น ๆ คือ ข้อเท้าและเท้าคิดเป็นร้อยละ 13 เข่า คิดเป็นร้อยละ 12 สะโพกคิดเป็นร้อยละ 6 และศอกคิดเป็นร้อยละ 5 ดังนั้นการปรับสมดุลของคนทำงานออฟฟิศจึงมีความจำเป็นอย่างมาก เพื่อลดอาการปวดเมื่อยและลด โรคออฟฟิศซินโดรม วิธีการป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม ขอให้อึดหลัก “3 ป.” คือ 1.ปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม 2.เปลี่ยนพฤติกรรมและท่าทางการทำงาน และ 3. ออกกำลังกายเป็นประจำ

กลุ่มอาการปวดตึงกล้ามเนื้อและเยื่อพังผืด หรือ Myofascial pain Syndrome (MPs) หรือออฟฟิศ ซินโดรม (Office syndrome) เป็นอาการที่เกิดได้กับทุกเพศทุกวัยโดยเฉพาะวัยทำงาน สาเหตุส่วนใหญ่มาจากท่าทางหรือลักษณะในการทำงานที่ไม่เหมาะสมและทำต่อเนื่องเป็นเวลานาน ๆ โดย ขาดการผ่อนคลายหรือยืดกล้ามเนื้อเพื่อลดความตึงเครียดโรคที่ถูกจัดอยู่ในกลุ่มของโรค office syndrome ได้แก่ โรคกระเพาะ ปัสสาวะอักเสบ ต้อหินหรือโรคทางจักษุอื่น ๆ โรคนอนไม่หลับ โรคกรดไหลย้อน โรค ปวดศีรษะ ไมเกรน โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ หรือโรคอ้วน เป็นต้น ซึ่ง Myofascial pain Syndrome (MPs) เป็นโรคทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มอาการออฟฟิศ ซินโดรมด้วย การบำบัดรักษาอาการปวดตึงกล้ามเนื้อ สามารถทำได้หลายวิธี เช่นเปลี่ยนอิริยาบถในการทำงาน ไม่นั่งหลังงอ ลูกยืนยืดเส้นสาย หากมีอาการรุนแรงและเรื้อรัง ต้องปรึกษาแพทย์เพื่อรับการบำบัด การบำบัดรักษามีหลายวิธีเช่นการบำบัดด้วยยา 6 (Drug therapy) การทำกายภาพบำบัด (Physical therapy) การฝึกโยคะ (Yoga) การกระตุ้นชั้นของผิวหนัง (Cutaneous stimulation) การใช้แรงกด (pressure) การนวด (Massage) การใช้แรงสั่นสะเทือน (Vibration) การใช้ความเย็น (Cold) การ ใช้สพานวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อและสูดดมน้ำมันหอมระเหยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย (Spa therapy) และ การฝังเข็ม Acupuncture) เพื่อการรักษาและบรรเทาอาการปวด เป็นต้น

สำหรับการประคบสมุนไพรนั้น จัดเป็นกระบวนการดูแลสุขภาพทั้งด้านการรักษา การฟื้นฟู การป้องกันโรค และการส่งเสริมสุขภาพตามศาสตร์ทางการแพทย์แผนไทย และเป็นภูมิปัญญาไทยที่มีการสืบทอดกันมาอย่างยาวนาน อีกทั้งกระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายในการส่งเสริมการใช้แพทย์ แผนไทยในระบบบริการสาธารณสุขทุกระดับ ซึ่งประโยชน์ที่ได้รับจากการประคบสมุนไพรจะช่วยลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ และช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต จึงช่วยลดอาการปวดหลังส่วนล่างได้ ประกอบกับกลิ่นหอมจากสมุนไพรมีส่วนช่วยเพิ่มการผ่อนคลาย ทางด้านจิตใจและช่วยลดความเครียด ดังนั้นการส่งเสริมให้ผู้ที่มิปัญหาปวดสามารถดูแลตนเองได้อย่างถูกต้องสม่ำเสมอ ขณะอยู่ที่บ้าน เพื่อช่วยบรรเทาความทุกข์ตามมาจากการปวดกล้ามเนื้อให้เหลือน้อยที่สุดและสามารถดำเนินกิจวัตรประจำวันได้เป็นปกติจึงนับเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ปัจจุบันสมุนไพรเริ่มมีบทบาทในชีวิตประจำวันเพิ่มมากขึ้น โดยเป็นทางเลือกอีกทางหนึ่งในการดูแลรักษาสุขภาพแก่ประชาชนทั่วไปการประคบด้วย

ลูกประคบสมุนไพรเป็นวิธีการบำบัดรักษาของการแพทย์แผนไทยวิธีหนึ่งที่ใช้เพื่อบรรเทาและรักษาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและข้อ รวมทั้งยังจัดเป็นแนวทางการดูแลสุขภาพแบบพึ่งพาตนเองและเป็นภูมิปัญญาไทย

พยอม สุวรรณ (2543) ศึกษาเรื่องผลของการประคบร้อนด้วยสมุนไพรต่ออาการปวดข้อ ข้อฝืด และความลำบากในการทำกิจกรรมในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทดสอบผลของการประคบร้อนด้วยสมุนไพรต่ออาการปวดข้อ ข้อฝืด และความลำบากในการทำกิจกรรมในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม จำนวน 30 ราย ที่มารับบริการที่ห้องตรวจกระดูกและข้อ โรงพยาบาลนครพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเลือกแบบเจาะจงแล้วสุ่มเข้าเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวนเท่ากัน ผู้วิจัยติดตามเยี่ยมที่บ้านของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มรวม 8 ครั้ง โดยกลุ่มทดลองได้รับการประคบร้อนด้วยสมุนไพรและกลุ่มควบคุมได้รับการประคบร้อนด้วยกระเป๋าน้ำร้อน แบบประเมินที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ แบบประเมินอาการปวดข้อ ข้อฝืด และความลำบากในการทำกิจกรรมในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม ซึ่งสร้างขึ้นโดยผู้วิจัย ผ่านการตรวจสอบด้านความตรงตามเนื้อหาและด้านความเชื่อมั่น กลุ่มตัวอย่างตอบแบบประเมินรวม 3 ครั้ง คือ ครั้งที่ 1 ก่อนได้รับการประคบข้อเข่า ครั้งที่ 2 หลังจากประคบข้อเข่าครบ 7 วัน และครั้งสุดท้ายหลังจากหยุดประคบข้อเข่าได้ 7 วัน วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไปโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และทดสอบความแตกต่างของคะแนนอาการปวดข้อ ข้อฝืด และความลำบากในการทำกิจกรรมภายในกลุ่ม ด้วยสถิติทดสอบพรีดแมน และวิลคอกซอน สำหรับความแตกต่างของคะแนนที่ลดลงของอาการปวดข้อ ข้อฝืด และความลำบากในการทำกิจกรรม ระหว่างกลุ่มประคบร้อนด้วยสมุนไพรกับกลุ่มประคบร้อนด้วยกระเป๋าน้ำร้อน ใช้สถิติทดสอบแมนวิทเนีย ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างของคะแนนอาการปวดข้อ ข้อฝืด และความลำบากในการทำกิจกรรมก่อนได้รับการประคบข้อเข่า สมมติฐานการวิจัยในครั้งนี้ ได้รับการสนับสนุนดังนี้ 1) ภายหลังได้รับการประคบร้อนด้วยสมุนไพรและประคบร้อนด้วยกระเป๋าน้ำร้อน กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีคะแนนอาการปวดข้อ ข้อฝืด และความลำบากในการทำกิจกรรม น้อยกว่าก่อนได้รับการประคบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) และ 2) เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม พบว่า มีความแตกต่างของผลที่ได้รับจากการประคบร้อนด้วยสมุนไพรและการประคบร้อนด้วยกระเป๋าน้ำร้อนโดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการประคบร้อนด้วยสมุนไพรมีคะแนนอาการปวดข้อ ข้อฝืด และความลำบากในการทำกิจกรรมลดลงมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการประคบร้อนด้วยกระเป๋าน้ำร้อนเพียงอย่างเดียว ( $p < 0.05$ ) ยกเว้นอาการข้อฝืดภายหลังจากหยุดประคบ 7 วัน

ปราโมทย์ เสถียรรัตน์ และคณะ (2546) ได้ทำการศึกษาถึงประสิทธิผลเบื้องต้น ของการประคบสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - experimental research) โดยทำการศึกษากลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม (กลุ่มละ 30 ราย) วัดผลก่อน และหลัง (Three group pre - post test design) โดยใช้แบบสอบถามประเมินอาการปวดกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังการรักษา เพื่อศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลในการบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ ระหว่างการใช้การลูกประคบสมุนไพร, การประคบร้อน และการใช้ยาทาไดโคลฟีแนคเจล (diclofenac gel) ในผู้ป่วยที่มีภาวะ Myofascial pain syndrome ที่มารับการรักษาที่โรงพยาบาล กมลาไสย จังหวัดกาฬสินธุ์ โดยผู้ป่วยในกลุ่มที่ได้รับการรักษาด้วยลูกประคบสมุนไพร และกลุ่มผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาด้วยการประคบร้อนต้องมารับการประคบวันเว้นวันเป็นจำนวน 3 ครั้ง และผู้ป่วยทุกรายต้องประเมินอาการปวดกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่องที่บ้านเป็นระยะเวลา 5 วันติดต่อกัน ซึ่ง ผลการวิจัยพบว่า

- ภายหลังได้รับการประคบด้วยลูกประคบสมุนไพร กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนอาการปวด กล้ามเนื้อหลังการประคบทันที และหลังประคบวันที่ 1, 3, 5 น้อยกว่าก่อนใช้ลูกประคบสมุนไพรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p = 0.01$ )
- ภายหลังได้รับการประคบร้อน กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนอาการปวดกล้ามเนื้อหลังประคบ วันที่ 3, 4 น้อยกว่าก่อนได้รับการประคบร้อนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ )
- ภายหลังได้รับการทายาไดโคลฟีแนคเจล กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการปวดกล้ามเนื้อหลัง ทายาทันที และหลังทายาวันที่ 1, 2, 3, 4 น้อยกว่าก่อนได้รับการทายาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ )
- คะแนนการปวดกล้ามเนื้อที่ลดลงหลังการรักษาทันทีและหลังจากการรักษาในวันที่ 1, 2, 3, 4 ระหว่างผู้ป่วยทั้ง 3 กลุ่มไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

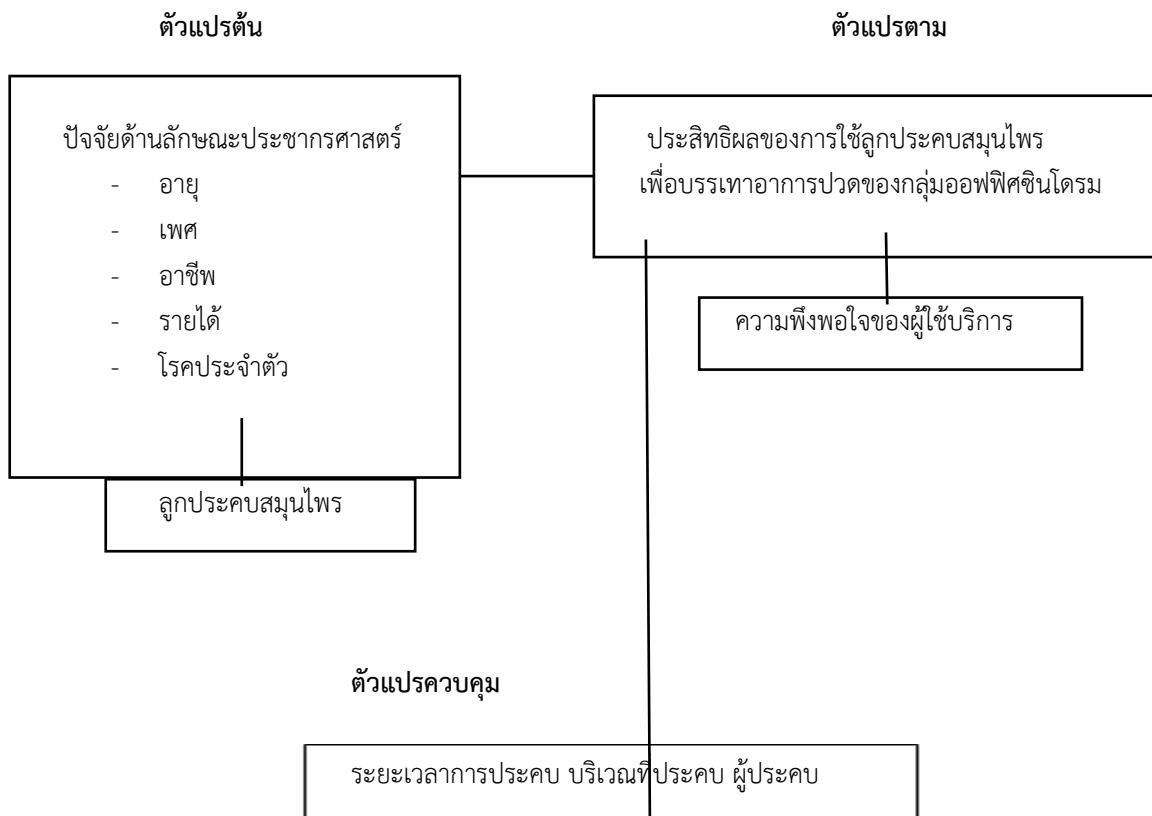
ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับประสิทธิผลของการใช้ลูกประคบสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดของกลุ่มออฟฟิศซินโดรมในศูนย์การเรียนรู้ด้านการแพทย์วิถีไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา จึงต้องการทราบว่าประสิทธิผลของลูกประคบสมุนไพรที่ส่งผลกระทบต่ออาการปวดของกลุ่มออฟฟิศซินโดรม เพื่อบุคคลที่สนใจเกี่ยวกับลูกประคบสมุนไพรที่ใช้ในการบรรเทาอาการปวดต่าง ๆ จะนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษานี้ไปใช้ในการรักษาเพื่อบรรเทาอาการปวดต่าง ๆ หรือผู้ที่สนใจสามารถนำไปประยุกต์ใช้และพัฒนาปรับปรุงเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการทำลูกประคบสมุนไพร อีกทั้งยังอนุรักษ์ภูมิปัญญาชาวบ้านในการนำสมุนไพรมาใช้ในการทำลูกประคบ

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการใช้ลูกประคบสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดของกลุ่มออฟฟิศซินโดรม
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจในการใช้ลูกประคบสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดของกลุ่มออฟฟิศซินโดรม

### กรอบแนวคิด

ในการศึกษาวิจัยเรื่องประสิทธิผลของการใช้ลูกประคบสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดของกลุ่มออฟฟิศซินโดรมในศูนย์การเรียนรู้ด้านการแพทย์วิถีไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา มีกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้ (ตารางที่ 2.1 กรอบแนวคิด)



### วิธีการดำเนินงานวิจัย

เป็นการวิจัยเพื่อศึกษาประสิทธิผลของการใช้ลูกประคบสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดหลังของกลุ่มออฟฟิศซินโดรมในศูนย์การเรียนรู้ด้านการแพทย์วิถีไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา เป็นวิจัยเชิงทดลองแบบกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลังโดยมีรายละเอียดในการวิจัย ดังนี้

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นผู้ที่มาใช้บริการในศูนย์การเรียนรู้ด้านการแพทย์วิถีไทยมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ทั้งนี้ได้จำแนกประเภทตามลำดับของข้อมูลส่วนบุคคลที่กำหนด ซึ่งประกอบด้วย อายุ เพศ อาชีพ รายได้ โรคประจำตัว มีจำนวนทั้งหมด 1,361 คน (สถิติข้อมูล U: 5733 เป็นข้อมูลของผู้ที่มาใช้บริการที่มีอาการปวดไหล่ บ่า ร้าวลงสะบัก/แขน ประจำปี 2563 ศูนย์การเรียนรู้ด้านการแพทย์วิถีไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นผู้ที่มีอาการปวดหลังของกลุ่มออฟฟิศซินโดรมที่มาใช้บริการนวดแพทย์แผนไทยในศูนย์การเรียนรู้ด้านการแพทย์วิถีไทยมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา จำนวน 35 คน ที่มีอายุ 19-60 ปี โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป G\*power ในการหากลุ่มตัวอย่าง t-test family : Means : Difference between two dependent means (matched pairs) กำหนดค่าอิทธิพลขนาดกลาง (Effect size) = 0.5 ค่าความคลาดเคลื่อน (Alpha) = 0.05 และค่า Power = 0.8 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 27 คน ทั้งนี้เนื่องจากเป็นรูปแบบที่เป็นประโยชน์กับกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจึงใช้กลุ่มตัวอย่างรวมเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 35 คน

#### เกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion criteria)

1. อายุ 19-60 ปี
2. มีอุณหภูมิร่างกายน้อยกว่า 37.5 องศาเซลเซียส
3. มีอาการปวด เมื่อยล้าในบริเวณที่ถูกใช้งานเป็นประจำตามส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ได้แก่ปวดหลัง ปวดคอ บ่า ไหล่
4. ไม่มีโรคประจำตัวและโรคแทรกซ้อนที่ร้ายแรง
5. ไม่ได้ตั้งครรภ์
6. ยินดีเข้าร่วมทำการศึกษาวิจัย

#### เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria)

1. อายุต่ำกว่า 19 ปี และเกินกว่า 60 ปี
2. มีอุณหภูมิร่างกายมากกว่า 37.5 องศาเซลเซียส
3. ไม่มีอาการปวด เมื่อยล้าในบริเวณที่ถูกใช้งานเป็นประจำตามส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ได้แก่ ปวดหลัง ปวดคอ บ่า ไหล่
4. มีโรคประจำตัวและโรคแทรกซ้อนที่ร้ายแรง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคติดต่อ
5. สตรีตั้งครรภ์
6. เกิดอุบัติเหตุระหว่างทำการทดลอง
7. ไม่สามารถทำตามกระบวนการทั้งหมดของการวิจัยได้

### หลักการประคบสมุนไพร

การประคบสมุนไพร คือ การนำลูกประคบที่ทำจากสมุนไพรมานึ่งให้ร้อน แล้วนำหรือกดคลึงตามบริเวณร่างกาย สถาบันการแพทย์แผนไทย ได้พัฒนาตำรับการแพทย์พื้นบ้านทั่วประเทศ และเสนอการประคบความร้อนด้วยการใช้สมุนไพร ในลักษณะของการจัดทำเป็นลูกประคบสมุนไพรหรือเรียกว่าการประคบร้อนด้วยสมุนไพรหรือการประคบสมุนไพร ซึ่งการประคบสมุนไพรเป็นหนึ่งในขั้นตอนของการดูแล การรักษา การบรรเทา การฟื้นฟู และการส่งเสริมสุขภาพ ด้วยศาสตร์ทางการแพทย์แผนไทย มักใช้ควบคู่กับการนวดไทย โดยมากนั้นมักทำการประคบ สมุนไพรภายหลังจากการนวด เสร็จสิ้นเรียบร้อยแล้ว เพราะ ความร้อนจากลูกประคบและตัวยาสมุนไพรในลูกประคบ จะถ่ายเทและซึมผ่านผิวหนังโดยลำดับนั้น มีผลเกี่ยวข้องกับกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และข้อต่อโดยตรง ปัจจุบันลูกประคบสมุนไพร แบ่งเป็น 2 ชนิด คือ

- 1) ลูกประคบสด คือ ลูกประคบที่ได้จากสมุนไพรสดตามสูตรที่กำหนดขึ้นนำมาตำพอแหลก แล้วผสมกันห่อด้วยผ้า

2) ลูกประคบแห้ง คือ ลูกประคบที่ได้จากการนำสมุนไพรสดตามสูตรที่กำหนดขึ้นนำมาอบแห้งแล้วผสมกัน จากนั้นทำการอบด้วยตู้อบความร้อนให้แห้งพอประมาณ แล้วจึงห่อด้วยผ้า ซึ่งใน ปัจจุบันลูกประคบที่ขายตามท้องตลาด จัดเป็นลูกประคบแห้ง เนื่องจากการเก็บรักษาจะอยู่ได้ไม่นาน กว่าลูกประคบสดแต่ลูกประคบสดมีข้อดีกว่า คือ มีน้ำมันหอมระเหยจากสมุนไพรในปริมาณที่ มากกว่า ทำให้เมื่อนึ่งผ่านความร้อน น้ำมันหอมระเหยนั้นจะระเหยออกมาจากสมุนไพรทำให้มีกลิ่นที่หอมมากกว่าลูกประคบแห้ง ซึ่งมีผลช่วยให้ผ่อนคลายทางด้านจิตใจ

### ข้อดีของลูกประคบสมุนไพร

1. ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ธุรกิจสปาที่มีบริการนวดหรือประคบร้อน จะนำลูกประคบไปนึ่งเพื่อให้มีน้ำมันหอมระเหยในสมุนไพรออกมา และลูกประคบจะเก็บความร้อนจากการนึ่ง เมื่อนำมาประคบที่ผิวหนังจะซึมผ่านผิวหนังเข้าไป เส้นเลือดฝอยช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง

2. ช่วยลดอาการอักเสบหรือลดอาการปวดบวม เนื่องจากความร้อนและไอระเหยจากส่วนผสมของสมุนไพรที่อยู่ในลูกประคบจะซึมเข้าไปที่ผิวหนัง สรรพคุณทางยาของสมุนไพรจะช่วยลดอาการปวดเกร็งและอาการอักเสบของกล้ามเนื้อได้

3. เพื่อให้ผู้รับบริการรู้สึกผ่อนคลายความเครียด เนื่องจากสมุนไพรที่อยู่ในลูกประคบส่วนใหญ่จะเป็นสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย ซึ่งสรรพคุณและกลิ่นหอมจากน้ำมันเมื่อเข้าสู่ระบบหายใจ จะช่วยผ่อนคลายความเครียดของสมอง จึงทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายและสบายมากขึ้น

มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิมา โรงเรียนอายุรเวท (2548) ได้กล่าวถึง สมุนไพรที่ นิยมนำมาทำเป็นลูกประคบ อุปกรณ์การทำลูกประคบสมุนไพร และวิธีการทำลูกประคบสมุนไพรไว้ดังนี้

#### 1. สมุนไพรที่นิยมนำมาทำลูกประคบ มักเป็นกลุ่มสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย ได้แก่

- 1) เหน้่าไพล สรรพคุณ แก้ปวดเมื่อย ลดอาการอักเสบ ลดบวม
- 2) ผิวมะกรูด สรรพคุณ มีน้ำมันหอมระเหย แก้อาการวิงเวียน
- 3) ตะไคร้บ้าน สรรพคุณ ช่วยแต่งกลิ่น และลดอาการอักเสบ
- 4) ใบมะขาม สรรพคุณ บรรเทาอาการคันตามร่างกาย ช่วยบำรุงผิว
- 5) ขมิ้นชัน ช่วยลดอาการอักเสบที่ผิวหนัง ลดเม็ดผดผื่นคัน
- 6) ใบส้มป่อย สรรพคุณ ช่วยบำรุงผิว แก้โรคผิวหนัง
- 7) เกลือแกง สรรพคุณ ช่วยดูดความร้อนและช่วยพาตัวยาซึมผ่านผิวหนังได้สะดวก
- 8) การบูร สรรพคุณ แก้ลมวิงเวียน ช่วยแต่งกลิ่น
- 9) พิมเสน สรรพคุณ แก้วิงเวียน รักษาแผล
- 10) ดอกมะลิ สรรพคุณ แก้ตัวร้อน แก้หัววัด บำรุงหัวใจ ทำจิตใจให้ชุ่มชื้น แก้ลมวิงเวียน

#### 2. อุปกรณ์การทำลูกประคบสมุนไพร

- 1) ฝักดิบสีขาวสำหรับห่อลูกประคบ
- 2) เชือก
- 3) ตัวยาสุนัขที่ใช้ทำลูกประคบ
- 4) เต้า
- 5) หม้อสำหรับนึ่งลูกประคบ
- 6) งานหรือถาดขนาดเล็กสำหรับรองลูกประคบ

#### 3. วิธีการทำลูกประคบสมุนไพร

- 1) หั่นหัวไพล, ขมิ้นชัน, ตะไคร้, ผิวมะกรูด จากนั้นนำมาตำพอแตก หรือทำ

การอบแห้ง

2) นำใบมะขาม ใบส้มป่อย ตำผสมพอกแห้งหรือบดผสมพอกหยาบกับข้อ 1 เสร็จแล้วใส่เกลือ, การบูร คลุกเคล้าให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน (ในกรณีที่เป็นลูกประคบแห้งจะนำไปอบในตู้อบความร้อน เพื่อให้สมุนไพรแห้งพอสมควร)

3) แบ่งสัดส่วนสมุนไพรที่ผสมเรียบร้อยแล้วให้เท่าๆ กัน จากนั้นนำมาวางบนผ้าดิบสีขาวแล้วทำการห่อลูกประคบรัดด้วยเชือกให้แน่น

#### 4. สัดส่วนสมุนไพรที่ใช้ในการทำลูกประคบ

1. เหนง้าไพล 500 กรัม
2. ผิวมะกรูด 100 กรัม
3. ตะไคร้ 100 กรัม
4. ใบมะขาม 200 กรัม
5. ขมิ้นชัน 100 กรัม
6. ใบส้มป่อย 100 กรัม
7. เกลือแกง 1 ช้อนโต๊ะ
8. การบูร 2 ช้อนโต๊ะ
9. พิมเสน 30 กรัม
10. ดอกมะลิ 100 กรัม

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการวิจัย ดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ลูกประคบที่มีรูปทรงเหมือนกัน เหมือนหนึ่งที่ทำให้ความร้อนกับลูกประคบ เครื่องวัดอุณหภูมิ
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อให้แบบสอบถามบรรลุวัตถุประสงค์ของงานวิจัยและครอบคลุมตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาทั้งหมด โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น ดังนี้

**ส่วนที่ 1** แบบสอบถามข้อมูลด้านประชากรศาสตร์ของผู้ตอบแบบสอบถาม เช่น เพศ อายุ อาชีพ รายได้ โรคประจำตัว และอุณหภูมิร่างกาย โดยใช้แบบสอบถามที่มีลักษณะเป็นแบบเติมคำในช่องว่าง และแบบคำถามมีให้เลือก

**ส่วนที่ 2** แบบสอบถามอาการปวดโรคออฟฟิศซินโดรม และอาการปวดเมื่อยตามระดับความรุนแรง โดยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ที่มาใช้บริการนวดแพทย์แผนไทยในศูนย์การเรียนรู้ด้านการแพทย์วิถีไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ซึ่งลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบคำถามมีให้เลือก และระดับของอาการเจ็บปวดต่ออวัยวะด้วยวิธี Self Assessment เป็นค่าคะแนนตามระดับ

ระดับที่ 1 มีอาการปวดเล็กน้อย

ระดับที่ 2 มีอาการปวดปานกลาง

ระดับที่ 3 มีอาการปวดมาก

**ส่วนที่ 3** แบบสอบถามเกี่ยวกับลูกประคบสมุนไพร โดยใช้แบบสอบถามที่มีลักษณะเป็นคำถามปลายปิด (Close-Ended Response Questions) ให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ที่มาใช้บริการนวดแพทย์แผนไทยในศูนย์การเรียนรู้ด้านการแพทย์วิถีไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลและการทดลองในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูลและทำการทดลองโดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งใช้ระยะเวลาในการทดลอง 1 เดือน แบ่งเป็นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 20 นาที จากผู้ที่มาใช้บริการใน

ศูนย์การเรียนรู้ด้านการแพทย์วิถีไทยมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 35 คน ตามขั้นตอนดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1** การดำเนินงานก่อนการประคสมุนไพรร ผู้วิจัยได้ชี้แจงข้อมูลจากผู้ที่มาใช้บริการในศูนย์การเรียนรู้ด้านการแพทย์วิถีไทยมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

1. เปิดรับสมัครผู้ที่มีอาการปวดหลังของกลุ่มอาชีพคหกรรมในศูนย์การเรียนรู้ด้านการแพทย์วิถีไทยมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา
2. ประสานทำความเข้าใจกับอาสาสมัครที่เข้าทำการรักษาโดยใช้ลูกประคบ เพื่อขอความร่วมมือในการวิจัยว่าการประคบครั้งนี้จะประคบเฉพาะบริเวณคอ บ่า ไหล่ และแผ่นหลังเท่านั้น
3. ชี้แจงวัตถุประสงค์แก่กลุ่มตัวอย่าง และขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม โดยชี้แจงรายละเอียดต่างๆ อย่างละเอียดครบถ้วนเพื่อได้รับข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ข้อมูลต่างๆ ที่ได้รับผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับส่วนบุคคล จะนำมาใช้เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น
4. แจกแบบสอบถาม อธิบายถึงวิธีการตอบแบบสอบถามอย่างละเอียด เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างซักถามในส่วนที่ไม่เข้าใจ แล้วให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเองโดยขอความร่วมมือให้กลุ่มตัวอย่างตรวจสอบความครบถ้วนของแบบสอบถามก่อนส่งคืน
5. เก็บแบบสอบถาม และนำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาตรวจสอบความถูกต้อง

**ขั้นตอนที่ 2** การทดลองหรือโปรแกรมการประคสมุนไพรร

**ขั้นตอนที่ 3** หลังการประคสมุนไพรรต้องมีการติดตามผลและตรวจสอบข้อมูลความถูกต้อง

1. เก็บแบบสอบถาม และนำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาตรวจสอบความถูกต้อง ก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เชิงกึ่งทดลองและเชิงอ้างอิง โดยหาค่าร้อยละ (Percentage) คะแนนเฉลี่ย (Mean) และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ และการทดสอบ Paired t-test โดยกำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ครั้งนี้กำหนดไว้ที่ระดับ 0.05

#### สรุปผลการวิจัย

**ตอนที่ 1** ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

**ส่วนที่ 1** แบบสอบถามข้อมูลด้านประชากรศาสตร์ของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ รายได้ และโรคประจำตัว

**ตารางที่ 4.1** ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
<b>1.เพศ</b>		
ชาย	2	5.7
หญิง	33	94.3
<b>รวม</b>	<b>35</b>	<b>100</b>



2.อายุ (ปี)		
19-29	3	8.6
30-39	11	31.4
40-49	10	28.6
50-60	11	31.4
<b>รวม</b>	<b>35</b>	<b>100</b>
3. อาชีพ		
ข้าราชการ	23	65.7
เจ้าหน้าที่ของรัฐ	3	8.6
ธุรกิจส่วนตัว	3	8.6
อื่นๆ	6	17.1
<b>รวม</b>	<b>35</b>	<b>100</b>
4. รายได้		
ต่ำกว่า 10,000	4	11.4
15,000 - 19,999	6	17.1
20,000 - 24,999	4	11.4
25,000 ขึ้นไป	21	60
<b>รวม</b>	<b>35</b>	<b>100</b>
5. โรคประจำตัว		
ไม่มี	30	85.7
โรคเบาหวาน	1	2.9
โรคความดันโลหิตสูง	2	5.7
โรคภูมิแพ้	2	5.7
<b>รวม</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

จากตารางที่ 4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อดังนี้

**เพศ** พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 33 ราย คิดเป็นร้อยละ 94.3 และเป็นเพศชายจำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 5.7 ตามลำดับ

**อายุ** พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุ ตั้งแต่ 19-29 ปี จำนวน 3 ราย คิดเป็นร้อยละ 8.6 มีอายุตั้งแต่ 30-39 ปี จำนวน 11 ราย คิดเป็นร้อยละ 31.4 มีอายุตั้งแต่ 40-49 ปี จำนวน 10 ราย คิดเป็นร้อยละ 28.6 และมีอายุตั้งแต่ 50-60 ปี จำนวน 11 ราย คิดเป็นร้อยละ 31.4 ตามลำดับ

**อาชีพ** พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอาชีพข้าราชการ จำนวน 23 ราย คิดเป็นร้อยละ 65.7 มีอาชีพเป็นเจ้าหน้าที่ของรัฐ จำนวน 3 ราย คิดเป็นร้อยละ 8.6 มีอาชีพทำธุรกิจส่วนตัว จำนวน 3 ราย คิดเป็นร้อยละ 8.6 และมีอาชีพอื่นๆ จำนวน 6 ราย คิดเป็นร้อยละ 17.1 ตามลำดับ

**รายได้** พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีรายได้ต่ำกว่า 10,000 จำนวน 4 ราย คิดเป็นร้อยละ 11.4 มีรายได้ 15,000-19,999 จำนวน 3 ราย คิดเป็นร้อยละ 8.6 มีรายได้ 20,000-24,999 จำนวน 4 ราย คิดเป็นร้อยละ 11.4 และมีรายได้ 25,000 ขึ้นไป จำนวน 21 ราย คิดเป็นร้อยละ 60 ตามลำดับ

**โรคประจำตัว** พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 30 ราย คิดเป็นร้อยละ 85.7 มีโรคประจำตัวโรคเบาหวาน จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 2.9 มีโรคประจำตัวโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 5.7 และมีโรคประจำตัวโรคมุมิแพ้ จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 5.7 ตามลำดับ

**ตอนที่ 2** ผลการทดลองโดยการเปรียบเทียบก่อนและหลังของการประคบสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดหลังของกลุ่มออฟฟิศซินโดรมในศูนย์การเรียนรู้ด้านการแพทย์วิถีไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

**ตารางที่ 4.10** จากการทดลองโดยการเปรียบเทียบการประคบสมุนไพรก่อนและหลังของการประคบสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดหลังของกลุ่มออฟฟิศซินโดรมในศูนย์การเรียนรู้ด้านการแพทย์วิถีไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

	Mean	Std Deviation	t	Sig (2-tailed)
ก่อนการประคบ	3.15	.507	27.282	.000
หลังการประคบ	.94	.725	27.282	.000

จากตารางที่ 4.10 แสดงว่า ผู้ทดลองโดยการเปรียบเทียบการประคบสมุนไพรก่อนและหลังการประคบสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดหลังของกลุ่มออฟฟิศซินโดรมในศูนย์การเรียนรู้ด้านการแพทย์วิถีไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.00

**ตอนที่ 3** ผลการวิเคราะห์เกี่ยวกับแบบประเมินความพึงพอใจของผู้ที่มีอาการปวดของกลุ่มออฟฟิศซินโดรมที่มาใช้บริการนวดแพทย์แผนไทยในศูนย์การเรียนรู้ด้านการแพทย์วิถีไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา จากการรวบรวมแบบประเมินความพึงพอใจหลังการประคบสมุนไพรของกลุ่มตัวอย่าง 35 คน มีรายละเอียดดังปรากฏในตารางที่ 4.10

**ตารางที่ 4.11** ผลการวิเคราะห์เกี่ยวกับแบบประเมินความพึงพอใจของผู้ที่มีอาการปวดของกลุ่ม ออฟฟิศซินโดรมที่มาใช้บริการนวดแพทย์แผนไทยในศูนย์การเรียนรู้ด้านการแพทย์วิถีไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

ระดับความพึงพอใจ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
<b>1. หลังการประคบสมุนไพรดังกล่าวไม่มีอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย</b>		
มาก	20	57.1
มากที่สุด	15	42.9
<b>2. หลังการประคบสมุนไพรดังกล่าวมีความผ่อนคลาย</b>		
มาก	21	60.0
มากที่สุด	14	40.0
<b>3. หลังการประคบสมุนไพรดังกล่าวอาการปวดดีขึ้น</b>		
น้อย	1	2.9
ปานกลาง	7	20.0
มาก	22	62.9

มากที่สุด	5	14.3
<b>4. ลูกประคบสมุนไพรมีกลิ่นทำให้รู้สึกสดชื่น ผ่อนคลาย</b>		
มาก	10	28.6
มากที่สุด	25	71.4

**ตารางที่ 4.11 (ต่อ)**

ระดับความพึงพอใจ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
<b>5. ตำแหน่งที่ได้ทำการประคบตรงตามตำแหน่งของ</b>		
<b>อาการปวดโรคออฟฟิศซินโดรม</b>		
ปานกลาง	13	37.1
มาก	20	57.1
มากที่สุด	2	5.7
<b>6. ระยะเวลาการประคบสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวด</b>		
<b>โรคออฟฟิศซินโดรมมีความเหมาะสม</b>		
น้อย	1	2.9
ปานกลาง	4	11.4
มาก	22	62.9
มากที่สุด	8	22.9
<b>7. สถานที่ที่ใช้มีความเหมาะสมต่อการประคบสมุนไพรเพื่อ</b>		
<b>บรรเทาอาการปวดโรคออฟฟิศซินโดรม</b>		
มาก	12	34.3
มากที่สุด	23	65.7
<b>8. ผู้จัดทำมีความชำนาญในการประคบสมุนไพร</b>		
<b>เพื่อบรรเทาอาการปวดโรคออฟฟิศซินโดรม</b>		
น้อย	4	11.4
ปานกลาง	17	48.6
มาก	14	40.0
<b>9. ผู้จัดทำอำนวยความสะดวกในช่วงระยะเวลาที่ผู้ทดลอง</b>		
<b>เข้าร่วมได้อย่างเหมาะสม</b>		
ปานกลาง	2	5.7
มาก	22	62.9
มากที่สุด	11	31.4

**ตารางที่ 4.11 (ต่อ)**

ระดับความพึงพอใจ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
<b>10. ผู้ทดลองมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมทำการทดลองใช้</b>		
<b>ลูกประคบสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดโรคออฟฟิศซินโดรม</b>		
มาก	22	62.9

มากที่สุด	13	37.1
<b>รวม</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

จากตารางที่ 4.8 พบว่าผู้ตอบแบบประเมินความพึงพอใจหลังการประคบสมุนไพรดังกล่าวไม่มีอาการปวดเมื่อยตามร่างกายส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์มาก จำนวน 20 ราย คิดเป็นร้อยละ 57.1 ตามลำดับ หลังการประคบสมุนไพรดังกล่าวมีความผ่อนคลายส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์มาก จำนวน 21 ราย คิดเป็นร้อยละ 60 ตามลำดับ หลังการประคบสมุนไพรดังกล่าวอาการปวดดีขึ้นส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์มาก จำนวน 22 ราย คิดเป็นร้อยละ 62.9 ตามลำดับ ลูกประคบสมุนไพรมีกลิ่นทำให้รู้สึกสดชื่นผ่อนคลายส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์มากที่สุด จำนวน 25 ราย คิดเป็นร้อยละ 71.4 ตามลำดับ ตำแหน่งที่ได้ทำการประคบตรงตามตำแหน่งของอาการปวดโรคออฟฟิศซินโดรมส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์มาก จำนวน 20 ราย คิดเป็นร้อยละ 57.1 ตามลำดับ ระยะเวลาการประคบสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดโรคออฟฟิศซินโดรมมีความเหมาะสมส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์มาก จำนวน 22 ราย คิดเป็นร้อยละ 62.9 ตามลำดับ สถานที่ที่ใช้มีความเหมาะสมต่อการประคบสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดโรคออฟฟิศซินโดรมส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์มากที่สุด จำนวน 23 ราย คิดเป็นร้อยละ 65.7 ตามลำดับ ผู้จัดทำมีความชำนาญในการประคบสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดโรคออฟฟิศซินโดรมส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง จำนวน 17 ราย คิดเป็นร้อยละ 48.6 ตามลำดับผู้จัดทำอำนวยความสะดวกในช่วงระยะเวลาที่ผู้ทดลองเข้าร่วมได้อย่างเหมาะสมส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์มาก จำนวน 22 ราย คิดเป็นร้อยละ 62.9 ตามลำดับ ผู้ทดลองมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมทำการทดลองใช้ลูกประคบสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดโรคออฟฟิศซินโดรมส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์มาก จำนวน 22 ราย คิดเป็นร้อยละ 62.9 ตามลำดับ

วิเคราะห์ข้อมูลเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยใช้มาตราส่วนประมาณค่าของลิเคิ์ท วิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย (X) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S) โดยแปลผลเป็นระดับใช้เกณฑ์ดังนี้  
คะแนนค่าเฉลี่ย 4.21 – 5.00 แสดงว่า ระดับของผู้ตอบแบบประเมินความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด  
คะแนนค่าเฉลี่ย 3.41 – 4.20 แสดงว่า ระดับของผู้ตอบแบบประเมินความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก  
คะแนนค่าเฉลี่ย 2.61 – 3.40 แสดงว่า ระดับของผู้ตอบแบบประเมินความพึงพอใจอยู่ในระดับปานกลาง  
คะแนนค่าเฉลี่ย 1.81 – 2.60 แสดงว่า ระดับของผู้ตอบแบบประเมินความพึงพอใจอยู่ในระดับน้อย  
คะแนนค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.80 แสดงว่า ระดับของผู้ตอบแบบประเมินความพึงพอใจอยู่ในระดับน้อยที่สุด

### อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษา เรื่อง ประสิทธิภาพของการใช้ลูกประคบสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดของกลุ่มออฟฟิศซินโดรมในศูนย์การเรียนรู้ด้านการแพทย์วิถีไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

#### 1.ผลการทดลองโดยการเปรียบเทียบก่อนและหลังของการประคบสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดหลังของกลุ่มออฟฟิศซินโดรมในศูนย์การเรียนรู้ด้านการแพทย์วิถีไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

โดยการเปรียบเทียบการประคบสมุนไพรก่อนและหลังการประคบสมุนไพรพบว่าก่อนการประคบสมุนไพร เฉลี่ยเท่ากับ (Mean=3.15) หลังการประคบสมุนไพร เฉลี่ยเท่ากับ (Mean=.94) แสดงว่าหลังการประคบสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดหลังของกลุ่มออฟฟิศซินโดรมในศูนย์การเรียนรู้ด้านการแพทย์วิถีไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

#### 2.ผลการวิเคราะห์เกี่ยวกับแบบประเมินความพึงพอใจของผู้ที่มีอาการปวดของกลุ่ม ออฟฟิศซินโดรมที่มาใช้บริการนวดแพทย์แผนไทยในศูนย์การเรียนรู้ด้านการแพทย์วิถีไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

ผลการวิเคราะห์พบว่าผู้ตอบแบบประเมินความพึงพอใจหลังการประคบสมุนไพรดังกล่าวไม่มีอาการปวดเมื่อยตามร่างกายส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์มาก จำนวน 20 ราย คิดเป็นร้อยละ 57.1 ตามลำดับ หลังการประคบสมุนไพรดังกล่าวมีความผ่อนคลายส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์มาก จำนวน 21 ราย คิดเป็นร้อยละ 60 ตามลำดับ หลังการประคบสมุนไพรดังกล่าวอาการปวดดีขึ้นส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์มาก จำนวน 22 ราย คิดเป็นร้อยละ 62.9 ตามลำดับ ลูกประคบสมุนไพรมีกลิ่นทำให้รู้สึก

สดชื่น ผ่อนคลายส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์มากที่สุด จำนวน 25 ราย คิดเป็นร้อยละ 71.4 ตามลำดับ ตำแหน่งที่ได้ทำการประคบ ตรงตามตำแหน่งของอาการปวดโรคออฟฟิศซินโดรมส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์มาก จำนวน 20 ราย คิดเป็นร้อยละ 57.1 ตามลำดับ ระยะเวลาการประคบสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดโรคออฟฟิศซินโดรมมีความเหมาะสมส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์มาก จำนวน 22 ราย คิดเป็นร้อยละ 62.9 ตามลำดับ สถานที่ที่ใช้มีความเหมาะสมต่อการประคบสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดโรคออฟฟิศซินโดรมส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์มากที่สุด จำนวน 23 ราย คิดเป็นร้อยละ 65.7 ตามลำดับ ผู้จัดทำมีความชำนาญในการ ประคบสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดโรคออฟฟิศซินโดรมส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง จำนวน 17 ราย คิดเป็นร้อยละ 48.6 ตามลำดับผู้จัดทำอำนวยความสะดวกในช่วงระยะเวลาที่ผู้ทดลองเข้าร่วมได้อย่างเหมาะสมส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์มาก จำนวน 22 ราย คิดเป็นร้อยละ 62.9 ตามลำดับ ผู้ทดลองมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมทำการทดลองใช้ลูกประคบสมุนไพร เพื่อบรรเทาอาการปวดโรคออฟฟิศซินโดรมส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์มาก จำนวน 22 ราย คิดเป็นร้อยละ 62.9 ตามลำดับ

### ข้อเสนอแนะและการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย จะเป็นบุคคลทั่วไปที่มีอาการปวดหลังของกลุ่มออฟฟิศซินโดรมที่อยู่ในเขตเทศบาลนคร ยะลา
2. นำไปพัฒนาเพิ่มเติมเกี่ยวกับลูกประคบสมุนไพรเพื่อให้ออกมาเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

### กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิทยาการธุรกิจสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วย ความกรุณาอย่างยิ่งจาก อาจารย์รัตติภรณ์ บุญทัศน์ ที่มอบความเมตตาช่วยเหลือชี้แนะงานวิจัยฉบับสำเร็จลงได้ด้วยดี รวมทั้งคณาจารย์ทุกท่านที่ได้กรุณาตรวจสอบเนื้อหาเกี่ยวกับลูกประคบสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวด ระดับอาการปวดเมื่อย รวมถึงข้อมูลอื่นๆ ที่ใช้ในการวิจัยและผู้วิจัยขอขอบคุณกรรมการสอบงานวิจัยในครั้งนี้ ที่ให้คำแนะนำในการปรับปรุงข้อบกพร่องต่างๆ เพื่อให้เกิดงานวิจัยที่มีความสมบูรณ์

ผู้วิจัยขอขอบคุณกลุ่มประชากรนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ที่สละเวลา และยินยอมให้ความร่วมมือในการร่วมการวิจัยในครั้งนี้ จนทำให้การวิจัยสำเร็จลงไปด้วยดี

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอขอบคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ที่ให้กำลังใจสนับสนุนการศึกษาครั้งนี้ ขอขอบคุณทุกคนที่ได้ช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจมาโดยตลอดและประโยชน์ที่ได้จากการศึกษา และการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ขอขอบแต่คณาจารย์และผู้ที่มีความสนใจนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อไป

### เอกสารอ้างอิง

กาญจนาภ คางคาน้อย อองอาจ ศิริกุงพิสุทธิ์. (2562). ประสิทธิภาพของการฝังเข็มเพื่อลดอาการปวดกล้ามเนื้อในผู้ป่วยกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม และความพึงพอใจต่อการรักษาพยาบาลแผนกผู้ป่วยนอก ศูนย์การแพทย์ทางเลือก. เข้าถึงได้จาก <https://bit.ly/3c38SSd>

กิตติศักดิ์ จันทร์สุข. (2558). Botany, traditional uses and phytochemistry of *Jasminum sambac* ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ การใช้แบบดั้งเดิม และองค์ประกอบทางเคมีของมะลิ. เข้าถึงได้จาก <https://bit.ly/3c3L2pv>

กฤษมา ศรียากุล. (2543). รูปแบบที่พึงประสงค์ในการให้บริการนวด อบ ประคบสมุนไพรเพื่อส่งเสริมสุขภาพ : กรณีศึกษาศูนย์ศึกษาการพัฒนาเขาหินซ้อนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ จังหวัดฉะเชิงเทรา.

จันทร์ทิพย์ นามสว่าง. (2551). วิธีการใช้ลูกประคบสมุนไพร.

จินดาลักษณ์ วัฒนสินธุ์. (2529). กล่าวหา ประสิทธิภาพ. เข้าถึงได้จาก <https://bit.ly/3pHhm4D>

ชัยนาท จิตต์วัฒน์. (2540). สรุปเรียบเรียงไว้ว่า ประสิทธิภาพหมายถึง . เข้าถึงได้จาก <https://bit.ly/3pDiYMB>

- ณัฐพงศ์ วงศ์วิวัฒน์. (2561). กลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม. เข้าถึงได้จาก <https://bit.ly/3qHZtmY>
- ธงชัย สันติวงษ์ ชัยยศ สันติวงศ์. (2533). ความเห็นของประสิทธิผล. เข้าถึงได้จาก <https://bit.ly/3dB5ZIY>
- ธารารัตน์ อินสว่าง สิริลักษณ์ เจริญเขตร. (2558). เอกสารรายงานการวิจัยสิ่งประดิษฐ์ นวัตกรรมการแข่งขันทักษะวิชาชีพ ครั้งที่ 29 ปีการศึกษา 2558. เข้าถึงได้จาก <https://bit.ly/3qMXKNw>
- นุชสรา อังอภิธรรม. (2554). ศึกษาเรื่องผลของการประคบเย็นและการประคบร้อนต่อความเจ็บปวดในการคลอดของผู้คลอดครั้งแรก. เข้าถึงได้จาก <https://bit.ly/3c5Fmv9>
- เบญจวรรณ เหมือนตา รัฐพร บุญสุข. (2553). การใช้สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐานเพื่อการดูแลสุขภาพสุขภาพของประชาชน ในชุมชนตำบลไม้เค็ด อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี.
- ปราโมทย์ เสถียรรัตน์ และคณะ. (2546). ประสิทธิภาพเบื้องต้น ของการประคบสมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ.
- ปุระชัย เปี่ยมสมบูรณ์. (2526). กล่าววา ประสิทธิภาพ หมายถึง . เข้าถึงได้จาก <https://bit.ly/3dB5ZIY>
- พยอม สุวรรณ. (2543). ผลของการประคบร้อนด้วยสมุนไพรต่ออาการปวดข้อ ข้อฝืด และความลำบากในการทำกิจกรรมในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม. เข้าถึงได้จาก <https://bit.ly/3c5Fmv9>
- พรรณี ปิงสุวรรณ และคณะ. (2552). การศึกษาการเปรียบเทียบผลของความร้อนระหว่างแผ่นประคบร้อนและลูกประคบสมุนไพรต่อการบรรเทาปวดและเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา .
- พัชรพร สุนทรสรรพ. (2546). ศึกษาถึงผลการใช้ลูกประคบและการบริหารเข้าเสื่อมเพื่อ ลดอาการปวดเข่าใน ผู้สูงอายุ . เข้าถึงได้จาก <https://bit.ly/3qHZtmY>
- มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิมา โรงเรียนอายุรเวท ชิวโกมาร ภัจจ. (2548). ดอกมะลิ หรือ *Jasminum sambac* Ait. เข้าถึงได้จาก <https://bit.ly/3dBqghF>
- วีระพล สุวรรณนันต์. (2524). กล่าววา ประสิทธิภาพคือ. เข้าถึงได้จาก <https://bit.ly/3dB5ZIY>
- สมจิตร คำจันทร์ กิตยา ปฏิเวทย์. (2556). ศึกษาเรื่องประสิทธิภาพการประคบร้อนด้วยถุงทรายประคบสมุนไพร . เข้าถึงได้จาก <https://bit.ly/3c5Fmv9>
- สมพงษ์ เกษมสิน. (2514). ความหมายของประสิทธิผล. เข้าถึงได้จาก <https://bit.ly/3pHhm4D>
- สุนทรี่ สิงหบุตรี. (2535). มะลิหรือ *Jasminum sambac* Ait (OLEACEAE). เข้าถึงได้จาก <https://bit.ly/3dBqghF>
- สุนีย์ จันทร์สกา. (2553). ลูกประคบสมุนไพร. เข้าถึงได้จาก <https://bit.ly/3qMXKNw>
- สุปราณี โกลมวานิช ปะถะวรรณ เยาวะ. (2554). ศึกษาเรื่องผลของการจัดการความปวดผู้ป่วยที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อต่อการประคบร้อนด้วยหม้อเกลือ . เข้าถึงได้จาก <https://bit.ly/3c5Fmv9>