

## บทที่ 5

### สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ

#### 5.1 สรุปผลการศึกษา

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความไม่สบายของระบบกล้ามเนื้อและโครงกระดูกของพนักงานขับรถโดยสารในภาคอีสานตอนล่างของประเทศไทย โดยวิเคราะห์อาการเจ็บปวดจากการทำงาน ท่าทางการนั่ง และพฤติกรรมการดูแลตนเอง รวมถึงการประเมินความเสี่ยงทางการยศาสตร์ด้วยวิธี RULA และเสนอแนะแนวทางการปรับปรุงท่าทางการทำงานเพื่อป้องกันการเกิดความเจ็บปวดในระยะยาว กลุ่มตัวอย่างคือพนักงานขับรถโดยสารจำนวน 98 คน ใช้เครื่องมือหลักได้แก่แบบสอบถาม Standardized Nordic Musculoskeletal Questionnaire (SNMQ) การประเมินความเสี่ยงทางการยศาสตร์ด้วย Rapid Upper Limb Assessment (RULA) และการวัดระดับความเจ็บปวด (Pain Scale) การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนาและ ANOVA เพื่อเปรียบเทียบท่าทางการนั่งก่อนและหลังการปรับปรุง ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1) ผลการวิเคราะห์ความผิดปกติทางระบบกล้ามเนื้อและโครงกระดูก พบว่า ร้อยละ 66.67 ของกลุ่มตัวอย่างมีอาการเจ็บปวดที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันในช่วง 7 วันที่ผ่านมา โดยบริเวณที่พบอาการมากที่สุดคือหลังส่วนล่าง รองลงมาคือสะโพก/ต้นขา หลังส่วนบน เข่า คอ และไหล่ตามลำดับ

2) ผลการประเมินท่าทางการทำงานด้วย RULA พบว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการปรับท่าทางอยู่ที่ 4 คะแนน ซึ่งอยู่ในระดับความเสี่ยงปานกลาง และหลังการปรับท่าทาง เช่น การเอนลำตัวแนบพนักพิง วางแขนและขาในมุมที่เหมาะสม คะแนนลดลงเหลือ 3 แสดงถึงความเสี่ยงที่ลดลงอย่างชัดเจน การวิเคราะห์ ANOVA ยืนยันว่าคะแนน RULA ก่อนและหลังการปรับปรุงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3) ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมดูแลตนเอง พบว่าร้อยละ 83.84 ของผู้ตอบแบบสอบถามไม่ดำเนินการใด ๆ เมื่อมีอาการเจ็บปวด ขณะที่บางคนเลือกใช้วิธีการรักษาด้วยตนเองหรือพบแพทย์

4) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยต่างๆ เช่น อายุงาน โรคประจำตัว และระยะเวลาการทำงาน พบว่ามีความสัมพันธ์กับระดับความเจ็บปวดในบางตำแหน่งของร่างกายอย่างมีนัยสำคัญ

จากผลการวิจัยดังกล่าว ข้อมูลสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการออกแบบเบาะที่นั่ง ปรับปรุงสภาพแวดล้อมในการทำงาน และจัดอบรมการดูแลสุขภาพแก่พนักงานขับรถเพื่อป้องกันการเกิดโรคระบบกล้ามเนื้อและโครงกระดูกในระยะยาวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### 5.2 ข้อเสนอแนะ

เมื่อเปรียบเทียบกับงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ ผลการวิจัยมีความสอดคล้องในหลายด้าน ทั้งในแง่ของบริเวณที่เกิดอาการเจ็บปวด พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ และการประเมิน

ความเสี่ยงจากท่าทางการทำงาน อย่างไรก็ตาม งานวิจัยนี้มีจุดเด่นคือการเสนอแนวทางการปรับปรุงท่าทางอย่างเป็นรูปธรรม พร้อมวัดผลการเปลี่ยนแปลงผ่านการวิเคราะห์ทางสถิติ ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในเชิงปฏิบัติได้ในอุตสาหกรรมขนส่งของไทย และแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการออกแบบสภาพแวดล้อมการทำงานและการปรับพฤติกรรมในการนั่งขับรถที่มีผลต่อสุขภาพระบบกล้ามเนื้อและโครงกระดูกของพนักงานขับรถอย่างชัดเจน และเป็นข้อมูลที่สามารถนำไปใช้ในการพัฒนานโยบายหรือแนวทางการบริหารแรงงานเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพในภาคแรงงานได้