

ผลการเข้าร่วมโปรแกรมบริหารร่างกาย

Long Life Thai Fit (LLTF) ที่มีต่อกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม ของพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในพื้นที่กรุงเทพมหานคร

กรรณตน์ สาเซตร*

ภัทรภรณ์ เอมย่านยาว

รุจิตรา ธัญญเจริญ

สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับจังหวัด กรุงเทพมหานคร



วันรับ 20 สิงหาคม 2568



วันแก้ไข 10 พฤศจิกายน 2568



วันตอบรับ 19 พฤศจิกายน 2568

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินผลโปรแกรมบริหารร่างกาย Long Life Thai Fit (LLTF) ที่มีต่อกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม (ปวดเมื่อยคอ บ่า ไหล่) ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ใช้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร จำนวน 40 คน อายุระหว่าง 30-49 ปี มีอาการออฟฟิศซินโดรมด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมบริหารร่างกาย LLTF ระยะเวลาดำเนินการ 8 สัปดาห์ และวัดผลโดยการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว และสเกลวัดความเจ็บปวด Numeric Rating Scale (NRS) สำหรับอาการปวดเมื่อยคอ บ่า ไหล่ ผลการวิจัย พบว่า หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรม LLTF คะแนนอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณคอ บ่า ไหล่ จากสเกล NRS ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) จากค่าเฉลี่ย ปวดระดับปานกลางก่อนการทดลอง ลดเหลือ ระดับปวดเล็กน้อยถึงปานกลางหลังการเข้าร่วมโปรแกรม การลดลงของคะแนน NRS แสดงถึงการบรรเทาอาการปวดที่สัมผัสได้ ซึ่งอาจส่งผลให้คุณภาพชีวิตและการทำงานของพนักงานดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด นอกจากนี้ ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวของกลุ่มตัวอย่างดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ในทุกการทดสอบ ได้แก่ การทดสอบเอื้อมแตะมือด้านหลังทั้งสองข้าง และการทดสอบนั่งงอตัวด้านหน้า แสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลของโปรแกรม LLTF ที่ไม่เพียงแต่ช่วยลดอาการปวดเมื่อยได้เพียงอย่างเดียว แต่ยังสามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวได้อีกด้วย สรุป โปรแกรมบริหารร่างกาย LLTF มีประสิทธิผลในการลดอาการออฟฟิศซินโดรมได้ อีกทั้งยังช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวในพนักงานบริษัทที่มีบริบทการทำงานในท่าทางเดิมๆ ซ้ำๆ ได้ ซึ่งการวิจัยในอนาคตควรพิจารณาการออกแบบเชิงทดลองที่มีกลุ่มควบคุมและการติดตามผลระยะยาวเพื่อยืนยันความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและประเมินความยั่งยืนของโปรแกรม

คำสำคัญ: โปรแกรมบริหารร่างกาย Long Life Thai Fit (LLTF) กลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม

*ผู้นิพนธ์หลัก, ✉ : gs.tumtum@gmail.com

Effects of participating in the Long Life Thai Fit (LLTF) physical exercise program on office syndrome among employees of a company in Bangkok.

Gandanu Saket*

Phataraporn Aimyanyao

Rujitra Thanyacharoen

Metropolitan Health and Wellness Institution, Department of health

Abstract

This quasi-experimental research aimed to evaluate the effects of the Long Life Thai Fit (LLTF) physical exercise program on office syndrome symptoms (neck, shoulder, and back pain) before and after participating in the program. A single sample group was used to measure the results before and after the experiment. The sample consisted of 40 employees of a company in Bangkok, aged 30-49 years, with office syndrome symptoms. The selection method was purposive sampling. The research instrument was the LLTF physical exercise program, which lasted for 8 weeks. The results were measured by a physical fitness test on flexibility and a Numeric Rating Scale (NRS) for neck, shoulder, and back pain.

Results: After participating in the LLTF program, the neck, shoulder, and back pain scores on the NRS scale were significantly reduced ($p < 0.05$) from a moderate pain level before the experiment to mild to moderate pain after the program. The reduction in NRS scores indicated a palpable pain relief, which may significantly improve the employees' quality of life and work performance. In addition, the results of the flexibility test of the sample group improved significantly ($p < 0.05$) in all tests, including the back-reaching test and the forward-bending test. This demonstrates the effectiveness of the LLTF program in not only reducing pain but also improving flexibility.

Conclusion: The LLTF exercise program was effective in reducing office syndrome symptoms and also improved physical fitness in terms of flexibility in office workers who work in the same posture repeatedly. Future research should consider an experimental design with a control group and long-term follow-up to confirm the causal relationship and evaluate the sustainability of the program.

Keyword: Long Life Thai Fit (LLTF) physical exercise program, Office syndrome

*Corresponding Author,  : gs.tumtum@gmail.com

บทนำ

ในปัจจุบันวัยทำงานเป็นกลุ่มประชากรสำคัญที่มีบทบาทในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจและการพัฒนาประเทศ ซึ่งพฤติกรรมการดำเนินชีวิตของคนวัยทำงานที่มีลักษณะนั่งอยู่กับที่ (Sedentary Behavior) เช่น การนั่งทำงานติดต่อกันเป็นเวลานาน การขาดการเคลื่อนไหวร่างกาย และความเครียดจากการทำงานได้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจนนำไปสู่การเกิดอาการออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) ซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพที่พบได้บ่อยในวัยทำงาน โดยเฉพาะในสถานประกอบการที่มีการทำงานลักษณะซ้ำ ๆ หรือนั่งในอิริยาบถเดิมนานๆ

ข้อมูลความชุกของออฟฟิศซินโดรมในประเทศไทยแสดงให้เห็นถึงความรุนแรงของปัญหานี้ โดยสถิติจากสำนักงานสถิติแห่งชาติระบุว่า ร้อยละ 35 ของแรงงานในกรุงเทพมหานครมีปัญหาเกี่ยวกับระบบกระดูกและกล้ามเนื้อจากการทำงาน⁽¹⁾ นอกจากนี้การสำรวจโดยกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุขพบว่า ร้อยละ 65.4 ของพนักงานสำนักงานมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และ ร้อยละ 52.7 มีความเสี่ยงต่อกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม ข้อมูลทางระบาดวิทยาในประเทศไทยยังระบุว่ามากกว่าร้อยละ 30 ของพนักงานออฟฟิศมีปัญหากล้ามเนื้อและกระดูกที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน โดยเฉพาะอาการปวดบริเวณคอ บ่า ไหล่ และหลัง⁽²⁾ ซึ่งเป็นกลุ่มอาการที่เชื่อมโยงกับ Office Syndrome ตัวเลขความชุกที่สูงเหล่านี้สะท้อนถึงภาระด้านสุขภาพและเศรษฐกิจที่สำคัญ ซึ่งส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงานขององค์กรและต้นทุนการดูแลสุขภาพของประเทศ

จากสถานการณ์ดังกล่าวผู้วิจัยจึงนำโปรแกรม “Long Life Thai Fit” (LLTF) ที่ได้ถูกพัฒนาขึ้นโดยกองกิจกรรม

ทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย ซึ่งเน้นการบริหารร่างกายแบบองค์รวม ผสมผสานการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเข้ากับการออกกำลังกายประกอบเพลงที่มีความสนุกสนาน และมีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและลดความเมื่อยล้าสะสม โปรแกรมนี้ยังมีการปรับปรุงให้เหมาะสมกับพนักงานที่มีเวลาออกกำลังกายจำกัด เนื่องจากสามารถทำได้ง่ายในที่ทำงาน และไม่ต้องใช้อุปกรณ์มาก งานวิจัยที่ผ่านมาในกลุ่มตัวอย่างคนไทยได้ยืนยันว่าการออกกำลังกายที่เหมาะสม เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และการออกกำลังกายแบบเสริมสร้างความแข็งแรง (Strengthening Exercise) สามารถลดความรุนแรงของอาการปวดและเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อได้อย่างมีนัยสำคัญ⁽³⁾ นอกจากนี้การออกกำลังกายร่วมกับทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อยังได้รับการยืนยันในงานวิจัยว่าช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิตในกล้ามเนื้อที่ตึงตัว ลดความเจ็บปวด และฟื้นฟูสมรรถภาพกล้ามเนื้อได้ดี⁽⁴⁾

ด้วยเหตุผลดังกล่าว โครงการวิจัย “การศึกษาผลของโปรแกรมบริหาร Long Life Thai Fit ร่วมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่มีต่ออาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรมของพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในพื้นที่กรุงเทพมหานคร” จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง โดยมุ่งเน้นให้เกิดองค์ความรู้เชิงประจักษ์ เพื่อพัฒนาแนวทางการป้องกันและดูแลสุขภาพของวัยทำงานในสถานประกอบการอย่างยั่งยืน อีกทั้งยังสอดคล้องกับแผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และช่วยตอบสนองเป้าหมายการพัฒนาสุขภาพของวัยทำงานในประเทศไทย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อประเมินผลโปรแกรมบริหารร่างกาย Long Life Thai Fit (LLTF) ที่มีต่อกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม (ปวดเมื่อยคอ บ่า ไหล่) ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม
2. เพื่อเปรียบเทียบอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อของกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม (ปวดเมื่อยคอ บ่า ไหล่) ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม (LLTF)

วิธีการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) โดยการเปรียบเทียบกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโปรแกรมบริหารร่างกาย Long Life Thai Fit (LLTF) ที่มีต่อกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรมก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม และได้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยโดยคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยเกี่ยวกับมนุษย์ กรมอนามัย รหัสโครงการวิจัย 826/2568 รับรองตั้งแต่วันที่ 19 มีนาคม 2568 ถึง 18 มีนาคม 2569 กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้เป็นพนักงาน บริษัท แพนดอร่าโปรดักชั่น จำกัด ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีอายุตั้งแต่ 30 – 49 ปี และมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม จำนวน 40 คน ที่สมัครเข้าร่วมโครงการวิจัยและสามารถเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ตามกำหนด มีสุขภาพแข็งแรงและความพร้อมที่จะออกกำลังกายโดยประเมินจากแบบสอบถามประวัติสุขภาพทั่วไปและแบบประเมินความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย (Physical activity readiness questionnaire; PAR-Q) กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป G*Power โดยเลือกใช้สถิติ Means: Difference between two dependent means (matched pairs) ตรวจสอบความแตกต่างทั้งสองทิศทาง กำหนดค่าขนาดของผลกระทบ (Effect size) 0.5 และค่าอำนาจการทดสอบ (Power) 0.80 ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 34 คน แต่ผู้วิจัยได้ทำการเพิ่มกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 15 ของกลุ่มตัวอย่างเพื่อป้องกันการสูญหาย (Drop out) ของกลุ่มตัวอย่าง อีกจำนวน 6 คน รวมเป็น 40 คน สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยต้อง

เป็นผู้ที่มีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรมจากการคัดกรองด้วยสเกลวัดความเจ็บปวด Numeric Rating Scale (NRS) มีความสมัครใจร่วมโครงการวิจัยและสามารถเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ตามกำหนด กลุ่มตัวอย่างที่ผ่านการคัดเลือกจะได้รับการชี้แจงและทำความเข้าใจการใช้โปรแกรมบริหารร่างกาย LLTF เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 2 ครั้ง (เช้า 1 ครั้ง / บ่าย 1 ครั้ง) ครั้งละ 5 นาที” ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วยนักวิทยาศาสตร์การกีฬา 2 ท่าน และนักกายภาพบำบัด 1 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงวัตถุประสงค์ (Item objective congruence: IOC) โดยต้องมีคะแนนในแต่ละข้อไม่ต่ำกว่า 0.5 ก่อนเริ่มโปรแกรมกลุ่มตัวอย่างจะได้รับการประเมินความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย (Physical activity readiness questionnaire; PAR-Q) ทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว และวัดสเกลวัดความเจ็บปวด Numeric Rating Scale (NRS) โดยกลุ่มตัวอย่างจะได้รับการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว และวัดสเกลวัดความเจ็บปวด Numeric Rating Scale (NRS) อีกครั้งหลังสิ้นสุดการใช้โปรแกรมบริหารร่างกาย LLTF เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติโดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายและสเกลการเจ็บปวด ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (paired t-test) โดยกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

กรอบแนวคิดการศึกษา

ตัวแปรต้น

โปรแกรมบริหาร Long Life Thai Fit
ร่วมกับทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ



ตัวแปรตาม

พนักงานบริษัทมีอาการปวดเมื่อย คอ บ่า ไหล่
ของกลุ่มโรคออฟฟิศซินโดรม ลดลง
และ มีความอ่อนตัว เพิ่มขึ้น

• การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ได้รับรองจริยธรรมการวิจัยโดยคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยเกี่ยวกับมนุษย์ กรมอนามัย รหัสโครงการวิจัย 826/2568 ตั้งแต่วันที่ 19 มีนาคม 2568 ถึง 18 มีนาคม 2569

ผลการศึกษา

ผลการศึกษาจะแนบอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณคอ บ่า ไหล่ ของกลุ่มตัวอย่างลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 หลังการเข้าร่วมโปรแกรม LLTF ผลการเปรียบเทียบแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 : การเปรียบเทียบอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณ คอ บ่า ไหล่ ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม (n=40)

ตัวแปร	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t-value	p-value
	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
คะแนนอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณ คอ บ่า ไหล่ (Numeric Rating Scale - NRS)	5.63	1.41	3.73	1.69	7.76	0.000*

*p < 0.05

จากตารางที่ 1 การลดลงของคะแนนเฉลี่ย Numeric Rating Scale (NRS) หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรม LLTF ร่วมกับทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ จาก 5.63 เป็น 3.73 ซึ่งคิดเป็นการลดลงเกือบ 2 คะแนน บนมาตรา 0-10 ถือเป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีนัยสำคัญทางคลินิก (clinically significant change) ซึ่งบ่งชี้ว่าการเข้าร่วมโปรแกรมบริหารร่างกาย Long Life Thai Fit (LLTF) สามารถลดอาการปวดเมื่อยคอ บ่า ไหล่ จากกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรมได้ และไม่ใช้แค่การ

เปลี่ยนแปลงทางสถิติเพียงอย่างเดียว แต่การเปลี่ยนแปลงระดับนี้มักแปลเป็นการปรับปรุงคุณภาพชีวิต และความสามารถในการทำงานที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน

ผลการศึกษาสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวของกลุ่มตัวอย่างหลังการเข้าร่วมโปรแกรมดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ในทุกการทดสอบ ผลการเปรียบเทียบแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 : การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม (n=40)

ตัวแปร	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t-value	p-value
	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
การทดสอบเอื้อมมือแต่ละด้านหลัง (ขวายู่ข้างบน)	-5.40	6.99	-4.63	6.96	-2.58	0.014*
การทดสอบเอื้อมมือแต่ละด้านหลัง (ซ้ายอยู่ข้างบน)	-10.33	8.29	-8.70	7.85	-4.59	0.000*
การทดสอบนั่งงอตัวด้านหน้า	10.88	4.37	11.53	4.19	-5.34	0.000*

จากตารางที่ 2 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการด้านความอ่อนตัวดีขึ้นในทุกการทดสอบหลังจากเข้าร่วมโปรแกรม LLTF ร่วมกับทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยการทดสอบความอ่อนตัวส่วนบนของร่างกายด้วยท่าเอื้อมตะมือนับด้านหลังมีคะแนนเฉลี่ยดีขึ้นทั้ง 2 ข้าง ข้างขวาอยู่บน จาก -5.40 เป็น -4.63 ข้างซ้ายอยู่บน จาก -10.33 เป็น -8.70 และการทดสอบความอ่อนตัวส่วนล่างของร่างกายทำนั่งงอตัวด้านหน้าพบค่าคะแนนเฉลี่ยดีขึ้นเช่นกัน จาก 10.88 เป็น 11.53 ซึ่งบ่งชี้ถึง

อภิปรายผล

ผลการวิจัยนี้ชี้ให้เห็นถึงประสิทธิผลของโปรแกรมบริหารร่างกาย Long Life Thai Fit (LLTF) ในการลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและเพิ่มสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวในพนักงานวัยทำงานที่มีกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และสมมติฐานของการวิจัยในครั้งนี้

1. ประสิทธิภาพของโปรแกรม LLTF ในการลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

การลดลงของคะแนนอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณคอ บ่า ไหล่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากค่าเฉลี่ย 5.63 เหลือ 3.73 หลังการเข้าร่วมโปรแกรม LLTF เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ตอกย้ำถึงศักยภาพของโปรแกรมนี้ในการบรรเทาอาการปวดเมื่อยที่เกิดจากออฟฟิศซินโดรม ผลลัพธ์นี้มีความสอดคล้องกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการบริหารร่างกายหลายเรื่อง ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ

งานวิจัยในประเทศไทย โดยอารีรัตน์ นวลแย้ม และ นวรัตน์ ไวยสมภู (2563) พบว่า โปรแกรมยืดกล้ามเนื้อที่ออกแบบเฉพาะสำหรับพนักงานออฟฟิศช่วยลดอาการปวดคอ บ่า ไหล่ ได้อย่างมีนัยสำคัญ⁽³⁾ เช่นเดียวกับการศึกษาของ พัชรินทร์ สังวาลย์ และคณะ (2564) ที่พบว่า โปรแกรมการออกกำลังกายแบบมีแรงต้านสามารถลดอาการปวดบริเวณต่างๆ ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในพนักงานสายสนับสนุนในบริษัทที่กว้างขึ้น⁽⁵⁾ Panyaporn et al. (2024) ศึกษาเปรียบเทียบการฝึกท่าฤๅษีดัดตน, โยคะ, และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ พบว่า ทั้งสามรูปแบบสามารถลดอาการปวดคอและไหล่ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเพิ่ม

การปรับปรุงกลไกทางกายภาพพื้นฐานที่ครอบคลุมโปรแกรม LLTF ร่วมกับทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อจึงไม่เพียงแต่ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย แต่ยังช่วยเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของข้อต่อและลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการลดความเสี่ยงของการบาดเจ็บและการสะสมความตึงเครียดที่นำไปสู่อาการออฟฟิศซินโดรมได้

ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อได้⁽⁶⁾ Shariat et al. (2018) ยังยืนยันว่าการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching Exercise) มีประสิทธิภาพในการลดอาการปวดไหล่และหลังส่วนล่างอย่างมีนัยสำคัญ และมีประสิทธิภาพมากกว่าการปรับปรุงตามหลักการยศาสตร์ (ergonomic adjustments) หลังจากสี่เดือน⁽⁷⁾ นอกจากนี้ BSR Physical Therapy (2020) ได้เขียนบทความเกี่ยวกับความจริงเกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบแอโรบิกและอาการปวดหลัง ระบุว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิก หรือการเคลื่อนไหวออกแรงแบบต่อเนื่องนั้น สามารถแบ่งออกเป็นช่วงๆ ได้ 2-3 ช่วง รวม 30 นาทีต่อวัน การทำเช่นนี้ไม่เพียงแต่จะช่วยให้สุขภาพและสมรรถภาพทางกายของคุณดีขึ้นเท่านั้น แต่ยังช่วยจัดการกับอาการปวดหลังได้อีกด้วย⁽⁸⁾ รวมถึง Tersa-Miralles et al. (2022) ได้สรุปว่าการแทรกแซงการออกกำลังกายในที่ทำงานมีประสิทธิผลในการลดความผิดปกติของระบบกล้ามเนื้อกระดูก และความเจ็บปวดในพนักงานออฟฟิศ⁽⁹⁾

จากงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายทั้งในแบบแอโรบิก หรือการเคลื่อนไหวออกแรงแบบต่อเนื่อง และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อนั้นสามารถช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้ การที่โปรแกรม LLTF ได้ผสมผสานระหว่างท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อและท่าบริหารร่างกายที่มีลักษณะการเคลื่อนไหวออกแรงแบบต่อเนื่องนั้น จึงแสดงผลลัพธ์เชิงบวกอย่างชัดเจน ซึ่งเป็นการเสริมหลักฐานที่เพิ่มขึ้นว่ากิจกรรมทางกายที่เน้นความยืดหยุ่นและเสริมสร้างความแข็งแรงเป็นกลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพในการจัดการกับออฟฟิศซินโดรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทของการทำงานที่ต้องนั่ง หรืออยู่ในท่าทาง

เดิมๆ เป็นระยะเวลาสั้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ จึงช่วยเสริมความน่าเชื่อถือของผลการศึกษาในครั้งนี้

กลไกทางสรีรวิทยาที่อาจนำไปสู่การลดความปวดนั้นมีความชัดเจน การยืดเหยียดกล้ามเนื้อช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิตในกล้ามเนื้อที่ตึงตัว ลดความเจ็บปวด และฟื้นฟูสมรรถภาพกล้ามเนื้อ อาการปวดจากออฟฟิศซินโดรมมักเกี่ยวข้องกับ Myofascial Pain Syndrome ซึ่งเกิดจากจุดกดเจ็บ (trigger points) ในกล้ามเนื้อจากการใช้งานซ้ำๆ หรือท่าทางที่ไม่เหมาะสม (Mayo Clinic. (n.d.), 2024)⁽¹⁰⁾ การที่โปรแกรม LLTF เข้าไปแก้ไขภาวะตึงตัวและเพิ่มการไหลเวียนโลหิตในกล้ามเนื้อ จึงช่วยลดการก่อตัวของจุดกดเจ็บเหล่านี้ ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของอาการปวดเรื้อรังในออฟฟิศซินโดรม การลดลงของอาการปวดจึงไม่ได้เป็นเพียงการบรรเทาอาการชั่วคราว แต่เกิดจากการแก้ไขกลไกทางสรีรวิทยาที่ต้นเหตุอีกด้วย

2. ประสิทธิภาพของโปรแกรม LLTF ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว

จากผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า คะแนนผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวของกลุ่มตัวอย่างดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกการทดสอบหลังการเข้าร่วมโปรแกรม LLTF สอดคล้องกับการลดลงของคะแนนอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณคอ บ่า ไหล่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากค่าเฉลี่ย 5.63 เหลือ 3.73 หลังการเข้าร่วมโปรแกรม LLTF เป็นเวลา 8 สัปดาห์ จากผลลัพธ์นี้ทำให้เห็นถึงความสำคัญของสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวที่มีต่ออาการปวดเมื่อย

สรุปผล

การวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมบริหารร่างกาย Long Life Thai Fit (LLTF) มีประสิทธิภาพในการลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณคอ บ่า ไหล่ และเพิ่มสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวในพนักงานวัยทำงานที่มีกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คะแนนอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากสเกล Numeric Rating Scale (NRS) ลดลงจากค่าเฉลี่ย 5.63 ก่อนการทดลอง เหลือ 3.73

กล้ามเนื้อ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่แสดงประโยชน์ของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและกิจกรรมทางกายที่มีต่อความอ่อนตัว งานวิจัยในประเทศไทยและต่างประเทศชี้ว่าการออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อสามารถลดอาการปวดเมื่อยและเพิ่มความอ่อนตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกายที่เน้นความยืดหยุ่น เช่น ฤๅษีดัดตน (Ruesi Dadton exercise) และ โยคะ (Yoga exercise) ได้รับการยืนยันว่าช่วยเพิ่มพิสัยการเคลื่อนไหวของข้อต่อและลดความไม่สบายทางกล้ามเนื้อและกระดูก⁽⁶⁾ American Heart Association (AHA) ยังแนะนำให้มีการออกกำลังกายที่เสริมสร้างความแข็งแรงอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ และลดเวลาการนั่งลง เพื่อเพิ่มประโยชน์ต่อสุขภาพโดยรวม ซึ่งรวมถึงความยืดหยุ่น⁽¹¹⁾ การที่โปรแกรม LLTF สามารถเพิ่มความอ่อนตัวได้อย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งยืนยันบทบาทสำคัญของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการเคลื่อนไหวในโปรแกรมต่อการปรับปรุงสุขภาพของระบบกล้ามเนื้อและกระดูกโดยตรง เป็นรากฐานของการลดความเสี่ยงและการจัดการกับอาการออฟฟิศซินโดรม ความอ่อนตัวที่ดีช่วยให้กล้ามเนื้อและข้อต่อเคลื่อนไหวได้เต็มพิสัย ลดความเสี่ยงของการบาดเจ็บและความตึงเครียดสะสมที่นำไปสู่อาการปวดเรื้อรัง⁽¹²⁾ การปรับปรุงความอ่อนตัวยังเป็นตัวบ่งชี้ถึงการลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อเรื้อรัง การที่โปรแกรม LLTF ปรับปรุงความอ่อนตัวได้นั้น มีความสำคัญเกินกว่าแค่การลดอาการปวดชั่วคราว แต่เป็นการสร้างความสามารถทางกายภาพที่ยั่งยืน ซึ่งช่วยให้พนักงานสามารถรักษาสสมดุลของร่างกายและท่าทางที่ดีขึ้นในระหว่างวัน ลดโอกาสการกลับมาเป็นซ้ำของอาการออฟฟิศซินโดรมได้

หลังการทดลอง ซึ่งเป็นการทดลองที่มีนัยสำคัญทางคลินิก นอกจากนี้ สมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวในทุกการทดสอบ (เอื้อมแตะมือด้านหลังทั้งสองข้าง และนั่งงอตัวด้านหน้า) ก็ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ ซึ่งยืนยันว่ากิจกรรมทางกายและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นกลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพในการจัดการกับออฟฟิศซินโดรม

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการศึกษาในอนาคตที่ใช้การออกแบบเป็นการวิจัยเชิงทดลอง (experimental research) เพื่อยืนยันความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของโปรแกรม LLTF อย่างแท้จริง โดยมีกลุ่มควบคุมที่เหมาะสม เช่น กลุ่มที่ไม่มีการแทรกแซง หรือกลุ่มที่ได้รับคำแนะนำด้านสุขภาพทั่วไป
2. ควรเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างให้ใหญ่ขึ้นและใช้การสุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมเพื่อเพิ่มอำนาจการทดสอบและความสามารถในการสรุปผลไปยังประชากรที่กว้างขึ้น
3. การศึกษาในปัจจุบันมีระยะเวลาการทดลอง 8 สัปดาห์ ควรมีการติดตามผลในระยะยาว (เช่น 3 เดือน, 6 เดือน, 1 ปี) เพื่อประเมินการคงอยู่ของพฤติกรรมและผลลัพธ์ด้านสุขภาพอย่างยั่งยืน
4. ควรมีการวิจัยเชิงคุณภาพหรือเชิงผสมผสานเพื่อทำความเข้าใจปัจจัยส่งเสริมและอุปสรรคในการคงอยู่ของการเข้าร่วมโปรแกรม LLTF ในบริบทของสถานประกอบการ เพื่อพัฒนากลยุทธ์การแทรกแซงที่ยั่งยืนและปรับให้เข้ากับบริบทได้ดียิ่งขึ้น
5. ควรมีการเปรียบเทียบประสิทธิผลของ LLTF กับโปรแกรมการออกกำลังกายอื่นๆ ที่มีอยู่เพื่อหาแนวทางที่มีประสิทธิภาพสูงสุด

เอกสารอ้างอิง

1. กระทรวงแรงงาน. สถิติแรงงานประจำปี 2565 [Internet]. 2566 [เข้าถึงเมื่อ 10 มกราคม 2568]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.mol.go.th/wp-content/uploads/sites/2/2023/06สถิติแรงงานประจำปี-2565-ฉบับสมบูรณ์.pdf>
2. กรมอนามัย. สถานการณ์ปัญหาสุขภาพประชากรและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับประชากรวัยทำงาน [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึงเมื่อ 10 มกราคม 2568]. เข้าถึงได้จาก: <https://dopah.anamai.moph.go.th/webupload/8x6b2a6a0c1f8e85a9c274e6419fdd6071/tinymce/KPI2564/KPI119/25640111911.pdf>.
3. อาริรัตน์ นวลแย้ม และนวรรตน์ ไชยมภู. การพัฒนารูปแบบการบริหารร่างกายด้วยศาสตร์มณีเวชสำหรับผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่างโรงพยาบาลหาดใหญ่. วารสารสาธารณสุขและวิทยาศาสตร์สุขภาพ. 2563;3(3):39-51
4. Fitri FN, Romadhoni DL, Ramadhani AN, Setiawan C. Preventing Occupational Musculoskeletal Disorders: Effect of Stretching Exercise in Reducing Pain Among Factory Workers. Indones J Med. 2568;10(2):125-32.
5. พชรินทร์ สังวาลย์, พรณสุกิตต์ ทาทอง และลานนา หมื่นจันทร์. ผลของการออกกำลังกายแบบมณีเวชต่อกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรมของพนักงานสายสนับสนุนที่ทำงานในสำนักงานของมหาวิทยาลัย. วารสารพยาบาลสภากาชาดไทย. 2564;14(2):251-63.
6. Panyaporn C, & Jullamate P. Efficacy of Ruesi Dadton, Yoga, and Stretching Exercises on Reducing Neck and Shoulder Pain in Office Workers. Journal of Health Science and Medical Research. 2024;42(1):1-10.
7. Shariat A, Cleland JA, Danaee M, Kargarfard M, Sangelaji B, Tamrin SBM. Effects of stretching exercise training and ergonomic modifications on musculoskeletal discomforts of office workers: a randomized controlled trial. Braz J Phys Ther. 2018;22(2):144-53.

8. BSR Physical Therapy. The Truth About Aerobic Exercise and Back Pain [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึงเมื่อ 21 กรกฎาคม 2568]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.bsrphysicaltherapy.com/2020/08/02/aerobic-exercise-back-pain/>
9. Tera-Miralles C, Bravo C, Bellon F, Pastells-Peiró R, Rubinat Arnaldo E, Rubi-Carnacea F. Effectiveness of workplace exercise interventions in the treatment of musculoskeletal disorders in office workers: a systematic review. *BMJ Open*. 2022;12(2):120-29.
10. Mayo Clinic. Myofascial pain syndrome: Symptoms & causes [อินเทอร์เน็ต]. 2567[เข้าถึงเมื่อ 22 กรกฎาคม 2568]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/myofascial-pain-syndrome/symptoms-causes/syc-20375444>.
11. The American Heart Association. (n.d.). AHA Recommendations for Physical Activity in Adults [อินเทอร์เน็ต]. 2567 [เข้าถึงเมื่อ 22 กรกฎาคม 2568]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/aha-recs-for-physical-activity-in-adults>.
12. Greenbell Medical Clinic. Ease Office Syndrome: Effective Treatments in Thailand [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 21 กรกฎาคม 2568]. เข้าถึงได้จาก: <https://greenbellclinic.com/medical-blog-en/ease-of-fice-syndrome-effective-treatments-in-thailand/>.