

ชื่อเรื่อง : การประเมินภาวะข้อเข่าเสื่อมเบื้องต้นและการดูแลตนเอง ความสัมพันธ์ระหว่างการออกกำลังกาย
กิจวัตรประจำวัน ลักษณะห้องสุขา กับผู้ที่มีอาการปวดเข่าในเขต อ.เมือง จ.ศรีสะเกษ

ชื่อผู้วิจัย พร้อมหน่วยงาน : นางสาวกนิษฐา เสนาะเสียง งานกายภาพบำบัด โรงพยาบาลศรีสะเกษ

บทนำและวัตถุประสงค์ : ปี พ.ศ. ๒๕๕๘ ในการออกหน่วยเยี่ยมชุมชนพบว่าผู้ป่วยที่มารับการ
ประเมินมีปัญหาด้านข้อเข่าเป็นจำนวนมากโดยเฉพาะผู้สูงอายุ ซึ่งส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการดูแลตนเองยังไม่
ถูกต้อง งานวิจัยครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินภาวะข้อเข่าเสื่อมทางคลินิกเบื้องต้น และหาความสัมพันธ์
ระหว่างพฤติกรรมการดูแลตนเอง กับการออกกำลังกาย กิจวัตรประจำวัน ลักษณะห้องสุขาในผู้ที่มีอาการปวด
เข่า

วิธีการศึกษา : กลุ่มตัวอย่างได้แก่ ผู้ป่วยที่เข้ารับบริการรักษาที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ใน
เขต อ.เมือง จ.ศรีสะเกษ ระหว่างเดือน มิถุนายน ถึง ตุลาคม ๒๕๕๙ จำนวน ๑๘๑ คน โดยการเลือกแบบ
เจาะจงเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามประกอบด้วย ๑) ข้อมูลส่วนบุคคล ระยะเวลาที่ปวด และ
แบบประเมินความเสี่ยงข้อเข่าเสื่อม ๒) แบบประเมินกิจวัตรประจำวัน การออกกำลังกาย และลักษณะสุขา ๓)
เป็นแบบวัดการดูแลตนเอง ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงโดยผู้เชี่ยวชาญ และ ทดสอบความเชื่อมั่นด้วย
วิธีอัลฟาของของครอนบาค ได้ค่า เท่ากับ ๐.๘๕ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ สถิติวิเคราะห์ ได้แก่ chi square

ผลการศึกษา : การวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ ๗๑.๓ โดยมีอายุเฉลี่ย
๖๗.๖๒± ๑๑.๙๔ มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ระดับปกติมากที่สุดถึงร้อยละ ๕๐.๓ และพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่
มีอาการออกกำลังกายร้อยละ ๗๒.๙ ออกกำลังกายทุกวัน ถึงร้อยละ ๔๓.๖ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะออก
กำลังกายท่ากายบริหารกายทั่วไปมากที่สุดถึงร้อยละ ๖๕.๒ ลักษณะห้องสุขาจะเป็นแบบ ส้วมซึม(นั่งยองๆ)
มากที่สุดถึงร้อยละ ๕๙.๑ ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างจะมีพฤติกรรมนั่งเก้าอี้มากที่สุดถึงร้อยละ ๕๓ รองลงมาคือนั่ง
กับพื้นร้อยละ ๕๐.๓ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาการปวดเข่า ใน ๑ เดือนที่ผ่านมา ร้อยละ ๗๐.๗ ยังพบว่าระดับ
ความปวดเข่ามีค่าเฉลี่ย ๕.๙๔±๒.๐ ระยะเวลาการปวดเข่าของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาการปวดมากกว่า ๑
ปีร้อยละ ๕๐.๘ นอกจากนี้ยังพบว่ามีอาการปวดเข่าทั้งสองข้างมากที่สุดร้อยละ ๔๕.๙ แสดงผลการคัดกรอง
ภาวะเสี่ยงข้อเข่าเสื่อมพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอาการปวดเข่าแล้วอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ ๒.๓ และผู้ที่มีภาวะ
เสี่ยงต่อข้อเข่าเสื่อม ร้อยละ ๙๗.๗ ระดับการดูแลตนเองของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อย
ละ ๖๔.๖ การออกกำลังกาย การนั่งกับพื้น มีความสัมพันธ์กับอาการปวดเข่าใน ๑ เดือนที่ผ่านมา อย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น ๙๕ % $P < ๐.๐๕$

สรุปและข้อเสนอแนะ : ควรมีส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่า มีการดูแลตนเองเพิ่มขึ้น
โดยแนะนำการออกกำลังกาย และท่าทางที่เหมาะสมในการใช้กิจวัตรประจำวันเพื่อป้องกันการปวดเข่าเช่น
การนั่งเก้าอี้ หลีกเลี่ยงการนั่งยองๆ ควรจัดให้มีการอบรมเพื่อพัฒนาศักยภาพของบุคลากรทีมสุขภาพประสาน
ความร่วมมือกับบุคลากรเครือข่ายสุขภาพกลุ่มต่างๆ ในชุมชนอันจะส่งผลให้ผู้ป่วยกลุ่มนี้มีสุขภาพที่ดีอย่าง
ยั่งยืน