

ผลของโปรแกรมการดูแลตนเองด้วยมณีเวชต่อปัญหาสุขภาพและสมดุลโครงสร้างร่างกาย  
ของสมาชิกชมรมออกกำลังกายตำบลหอกลองอำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก  
THE EFFECTS OF A SELF-CARE BY MANEEVEJ PROGRAM ON HEALTH PROBLEMS  
AND POSTURAL BALANCE OF MEMBER IN THE SPORT CLUB, HO-KLONG  
SUBDISTRICT, PHROMPHIRAM DISTRICT,PHITSANULOKD PROVINCE

ศรศิริ ประพฤติธรรม, นพวรรณ ขำโอด, สมพร บุญนพร, ณัฐสุดา แก้วเงิน, สายรุ่ง ลาดเพ็ง  
ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก, รพ.สต.หอกลอง

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการดูแลตนเองด้วยมณีเวชต่อปัญหาสุขภาพและสมดุลโครงสร้างร่างกายของสมาชิกชมรมออกกำลังกาย ตำบลหอกลอง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียว วัดผลก่อน-หลัง กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกโดยวิธีเฉพาะเจาะจง จำนวน 15 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองได้แก่ โปรแกรมการดูแลตนเองด้วยมณีเวชระยะเวลา 4 เดือน ประกอบด้วย การรู้จักโครงสร้างร่างกายตนเอง การปรับอิริยาบถ และการบริหารมณีเวชทุกวัน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ได้แก่ 1) แบบสอบถามข้อมูลสุขภาพ 2) เครื่องมือในการวิเคราะห์สมดุลโครงสร้างร่างกายโดยวิธีการวิเคราะห์การทรงท่า (Posture analysis) ได้แก่ การวัดระยะห่างจากแนวโครงสร้างปกติ (Posture Translations) และมุมเบี่ยงเบนจากแนวโครงสร้างปกติ (Posture Angulations) ประกอบด้วย Posture Grid Chart, กล้องถ่ายรูป,ไม้บรรทัด, แบบบันทึกPostureวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละและค่ามัธยฐาน และสถิติ non-parametric ได้แก่ Wilcoxon Singed Ranks tests ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมทดลองโปรแกรมมีจำนวนทั้งหมด 15 คน เป็นชาย ร้อยละ 53.30 เป็นหญิง ร้อยละ 46.67 ส่วนใหญ่อายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 46.67 ส่วนใหญ่มีอาชีพทำนา ร้อยละ 53.30 มีโรคประจำตัว ร้อยละ 53.30 ส่วนใหญ่ออกกำลังกายน้อยกว่าหรือเท่ากับ 3 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 73.33 หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการดูแลตนเองด้วยมณีเวช พบว่าปัญหาสุขภาพได้แก่ อาการปวดเมื่อย เวียนศีรษะ นอนไม่หลับ ท้องผูก ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} < 0.05$ ) และผลการวิเคราะห์การทรงท่า (Posture analysis) พบว่าสามารถลดมุมเบี่ยงเบนจากแนวโครงสร้างปกติ ได้ (Posture Angulations) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} < 0.05$ ) แต่ผลต่อระยะห่างจากแนวโครงสร้างปกติ (Posture Translations) ลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

คำสำคัญ: มณีเวช ปัญหาสุขภาพ สมดุลโครงสร้างร่างกาย