

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	ประสิทธิผลของการบริหารร่างกายแบบมณีเวชเพื่อลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการทำงานในกลุ่มพนักงานออฟฟิศ
ชื่อผู้เขียน	วิทวัส สิทธิวัชรพงศ์
หลักสูตร	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (เวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ)
อาจารย์ที่ปรึกษา	ศาสตราจารย์ ดร. วิจิตร บุญยะโทตระ

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาผลของการนำการบริหารร่างกายแบบมณีเวชไปใช้เพื่อลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการทำงาน การบริหารร่างกายแบบมณีเวชคิดค้นโดย อาจารย์ประสิทธิ์ มณีจิระประการ โดยนำหลักการปรับสมดุลให้โครงสร้างแกนหลักของร่างกายกลับสู่ตำแหน่งปกติด้วยการบริหารยืดกล้ามเนื้อที่บุคคลทั่วไปสามารถฝึกปฏิบัติได้ด้วยตัวเอง ทำการศึกษาวิจัยโดยการสาธิตการบริหารร่างกายแบบมณีเวชและแจกคู่มือการบริหารแก่พนักงานออฟฟิศที่เข้าร่วมวิจัย คือ กลุ่มพนักงานนวดหน้า นวดตัวในคลินิกผิวพรรณสองแห่ง กลุ่มตัวอย่างรวม 25 คน แนะนำให้บริหารด้วยตัวเองทุกวัน ครั้งละ 15 นาที วันละสองครั้ง เช้าและเย็น โดยมีการเก็บข้อมูลอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการทำงาน ด้วยแบบสอบถาม Wong-Baker faces pain rating scale ร่วมกับ modified Nordic questionnaire ก่อนและหลังบริหารร่างกายแบบมณีเวช ด้วยตนเองแล้ว 4 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับอาการปวดเมื่อยบริเวณต่าง ๆ ก่อนและหลังการบริหาร ด้วย pair t-test

ผลการวิจัย บริเวณที่มีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อมากที่สุดก่อนการบริหารร่างกายคือ คอ ไหล่ หลังส่วนบน หลังส่วนล่าง และข้อมือ/มือ (ร้อยละ 96, 84, 84, 84 และ 68 ตามลำดับ)

ตำแหน่งของร่างกายที่มีอาการปวดเมื่อยจนต้องหยุดงานในช่วง 12 เดือน ที่ผ่านมามากที่สุดคือ หลังส่วนบน คอและไหล่ ตามลำดับ

หลังบริหารร่างกายแบบมณีเวชเป็นเวลาสี่สัปดาห์ ตำแหน่งที่ระดับอาการปวดเมื่อยลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) คือ ไหล่ (mean±SD ก่อน 3.52 ± 2.96 , หลัง 2.00 ± 2.16) ข้อมือ/มือ (mean±SD ก่อน 2.08 ± 2.04 , หลัง 0.80 ± 1.53) หลังส่วนบน (mean±SD ก่อน 4.00 ± 2.94 , หลัง 1.20 ± 1.73) หลังส่วนล่าง (mean±SD ก่อน 3.76 ± 3.13 , หลัง 1.76 ± 2.03) และสะโพก (mean±SD ก่อน 1.68 ± 2.56 , หลัง 0.56 ± 1.36)

คำสำคัญ: การบริหารร่างกายแบบมณีเวช/กลุ่มอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเนื่องจากการทำงาน/
พนักงานออฟฟิศ



Thesis Title	Effectiveness of Maneevej Exercise for Reducing Work Related Musculoskeletal Syndrome in Office Workers
Author	Wittawat Sithiwatcharapong
Degree	Master of science (Anti-Aging and Regenerative Medicine)
Advisor	Prof. Dr. Vichit Punyahotra

ABSTRACT

This clinical trial study aimed to reduce work related musculoskeletal syndrome by Maneevej exercise, which is created by master Prasit Maneejiraprakarn. The principle of Maneevej is self stretching exercise to restore the muscle and skeletal back to balance. The samples were 25 facial and body therapist from two cosmetic clinics. Maneevej exercise was demonstrated to the samples, then they were assigned to perform self exercise for 15 minutes twice a day for 4 weeks. Data collection was done with Wong-Baker faces pain rating scale and modified Nordic questionnaire before and after the exercise. The data was analyzed by descriptive statistics and pair t-test.

The major findings are as follows: The most painful body area before the exercise are neck, shoulder, upper back, lower back and wrist/hand (96%, 84%, 84%, 84% and 68% respectively). The most painful body area that cause absent from work during the last 12 months are upper back, neck and shoulder respectively. After exercising Maneevej for 4 weeks, the body areas which the pain level reduced significantly ($p < 0.05$) are shoulder (mean $\pm$ SD before 3.52 ± 2.96 , after 2.00 ± 2.16) , wrist/hand (mean $\pm$ SD before 2.08 ± 2.04 , after 0.80 ± 1.53), upper back (mean $\pm$ SD before 4.00 ± 2.94 , after 1.20 ± 1.73), lower back (mean $\pm$ SD before 3.76 ± 3.13 , after 1.76 ± 2.03) and hip (mean $\pm$ SD before 1.68 ± 2.56 , after 0.56 ± 1.36).

Keywords: Maneevej exercise/Work related musculoskeletal syndrome/Office worker