

โครงการ“มวล. กะหรือรวมใจ สร้างกาย พันภัย” มีวัตถุประสงค์ เพื่อตรวจประเมินปัญหาสุขภาพทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อแก่ประชาชน แรงงานต่างด้าว และผู้ป่วยติดเตียงในชุมชนตำบลกะหรอ และให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการดูแลตนเองเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ โดยมีประชาชนตำบลกะหรอที่เข้าร่วมจำนวน 30 คน ประกอบด้วย ประชาชนทั่วไป 26 คน แรงงานต่างด้าวชาวลาว 2 คน และผู้ป่วยติดเตียง 2 คน เป็นผู้หญิงจำนวน 21 คน (คิดเป็นร้อยละ 30) ผู้ชายจำนวน 9 คน (คิดเป็นร้อยละ 70) ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 93.3 คิดว่าการนอนหลับในเวลากลางคืนเพียงพอ ร้อยละ 63.4 ได้ออกกำลังกายอย่างน้อย 20 นาที/ครั้ง 3 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 73.3 มีอายุเฉลี่ย 60.33±16.29 ปี (อยู่ในช่วง 16-91 ปี) ประกอบอาชีพทำสวนยางพารา ร้อยละ 56.7 ค่าดัชนีมวลกายอยู่ในช่วง 18.5-24.9 กก/ม<sup>2</sup> หมายถึงประชาชนในชุมชนส่วนใหญ่มีรูปร่างปกติถึงท้วม จากการสอบถามอาการปวดทางระบบกล้ามเนื้อและกระดูก พบว่าประชาชนในชุมชน ร้อยละ 76.7 มีอาการปวดทางระบบกล้ามเนื้อและกระดูก และเมื่อทำการตรวจร่างกายประชาชนในตำบลกะหรอที่มีอาการปวดทางระบบกล้ามเนื้อและกระดูก พบว่า ประชาชนในชุมชนส่วนใหญ่มีอาการปวดหลังส่วนล่างจากความตึงตัวของกล้ามเนื้อหลังสูงและกระดูกสันหลังยึดติดแข็ง จึงให้การรักษาด้วยการยืดกล้ามเนื้อและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการยืดกล้ามเนื้อที่ถูกต้อง การรักษาทำทางที่เหมาะสม รองลงมาพบปัญหาข้อเข่าเสื่อม ทำให้ข้อเข่าไม่สามารถงอเข้าได้สุดช่วงการเคลื่อนไหว จึงให้การรักษาด้วยการแนะนำท่าออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า การใส่อุปกรณ์ช่วยพยุงข้อเข่า และอาการปวดกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อพังผืด (myofascial pain syndrome) ของกล้ามเนื้อ upper trapezius ทำให้ผู้ป่วยมีอาการปวดคอบ่าร้าวขึ้นไปที่ศีรษะ จึงให้การรักษาด้วยการยืดกล้ามเนื้อ การกดเพื่อคลายความตึงตัวของกล้ามเนื้อ และแนะนำท่าทางในการยืดกล้ามเนื้อที่ถูกต้อง การรักษาทำทางที่เหมาะสม หลังการรักษาผู้ป่วยมีอาการปวดลดลง ประชาชนในชุมชนกะหรอมีความรู้ความเข้าใจในการยืดกล้ามเนื้อเพื่อบรรเทาและป้องกันอาการปวดกล้ามเนื้อมากขึ้น ส่วนแรงงานต่างด้าวที่เข้าร่วมโครงการเป็นแรงงานชาวลาวที่ทำสวนทุเรียน พบว่าแรงงานชาวลาวทั้ง 2 ราย มีอาการปวดหลังส่วนล่างจากการทำงานต่อเนื่องติดต่อกันเป็นระยะเวลาานาน จึงได้ให้คำแนะนำในการยืดกล้ามเนื้อหลังเพื่อบรรเทาและป้องกันอาการ หลังยืดกล้ามเนื้อแรงงานชาวลาวรู้สึกว่าจะมีความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลง อาการปวดหลังส่วนล่างลดลง และจากการเยี่ยมผู้ป่วยติดเตียงจำนวน 2 ราย พบว่า ผู้ป่วยมีอาการอ่อนแรงและมีการยึดติดของกล้ามเนื้อแขนและขาของร่างกายซีกขวา ไม่สามารถนั่งทรงตัวบนเตียงได้เอง จึงให้การรักษาด้วยการ passive movement active assisted exercise เพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อและป้องกันข้อต่อยึดติดมากขึ้น นอกจากนี้เมื่อประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโครงการของประชาชนในชุมชน พบว่ามีความพึงพอใจต่อกระบวนการ (ขั้นตอนการให้บริการ เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ) ร้อยละ 97.78 มีความพึงพอใจต่อความรู้ความสามารถของวิทยากร เทคนิคการแนะนำและการตอบปัญหาหรือข้อซักถาม ร้อยละ 97.78 มีความพึงพอใจต่อเนื้อหาหลักการแก้ปัญหา ร้อยละ 97.04 และประชาชนทั้งหมด (ร้อยละ 100) คาดว่าสามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ได้ และอยากให้มีการจัดโครงการนี้อย่างสม่ำเสมอ