

## การประเมินความเสี่ยงด้านการยศาสตร์และความเมื่อยล้าจากการทำงานของกลุ่มอาชีพจักสานหวดหนึ่ง ชาวบ้านยางเครือ ตำบลบึงแก อำเภอมหาชนะชัย จังหวัดยโสธร

Risk Assessment And Fatigue Of The Jaksanan Rice Steamer InYang KrueaVijjage Bueng Kae Sudistrict Mahachanachai  
District Yasothon Province

นายสิทธิพล หมุ่มมาศ<sup>1</sup> วรรณภา วรรณศรี<sup>2\*</sup>

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา

E-mail: wannasee2538@gmail.com

### บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อประเมินความเสี่ยงด้านการยศาสตร์และความเมื่อยล้าจากการทำงานของ  
กลุ่มอาชีพจักสานหวดหนึ่งชาวบ้านยางเครือ ตำบลบึงแก อำเภอมหาชนะชัย จังหวัดยโสธร จำนวน 36 คน  
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลประกอบด้วย แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมิน ความ  
เมื่อยล้า (Body discomfort) และการประเมินโดยการสังเกตท่าทางการทำงานโดยใช้ แบบการประเมิน  
ร่างกายส่วนบนแบบรวดเร็ว (RULA) และวิธีการประเมินทั่วร่างกาย (REBA) วิเคราะห์ข้อมูล ด้วยโปรแกรม  
คอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติเชิงพรรณนาในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มอาชีพจักสานหวดหนึ่งชาวบ้าน จำนวน 36 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 66.67  
และเพศชาย 33.33 มีอายุระหว่าง 40-60 ปี ร้อยละ 75.00 น้ำหนักอยู่ระหว่าง 60-80 กิโลกรัม ร้อยละ 88.88  
น้ำหนักระหว่าง 60-80 กิโลกรัม ร้อยละ 88.88 ส่วนสูงอยู่ระหว่าง 160-170 เซนติเมตร ร้อยละ 75.00 ดัชนีมวล  
กายอยู่ระหว่าง 25.00-29.90 (อ้วน) ร้อยละ 50.00 มีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณหลัง ร้อยละ 58.33  
การประเมิน (Rapid Entire Body Assessment; REBA) ในท่าทางการตัดไม้ไผ่ ร้อยละ 80.00 และท่าทางการ  
ผ่าไม้ไผ่เป็นซีกๆ ร้อยละ 60.00 ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ 4 (ความเสี่ยงสูงมาก) งานนั้นมีปัญหาทางยศาสตร์  
และความเสี่ยงสูง ควรวิเคราะห์เพิ่มเติม และควรปรับปรุง การประเมิน (Rapid Entire Body Assessment  
(RULA) ในท่าทางการสานแปรรูปหวดหนึ่งชาวบ้าน ร้อยละ 62.5 และท่าทางการจักตอก ร้อยละ 60.00 ส่วนใหญ่  
อยู่ในระดับ 3 (ความเสี่ยงปานกลาง) ความเสี่ยงปานกลาง การวิเคราะห์เพิ่มเติมและควรได้รับการปรับปรุง

ดังนั้นเจ้าของสถานประกอบการ ควรพิจารณาให้มีการจัดอบรมให้ความรู้และส่งเสริมลักษณะท่าทาง  
การทำงานที่ถูกต้อง เพื่อป้องกันการบาดเจ็บจากการทำงาน

**คำสำคัญ:** อาชีพจักสานหวดหนึ่งชาวบ้าน ความเสี่ยงทางยศาสตร์ ความเมื่อยล้าจากการทำงาน

### ABSTRACT

Exploratory research studies To assess the risk of ergonomics and fatigue from working  
in Ban Yang Kruea Occupational Basketry Group, Bueng Khae Sub-district, Chanachai District,  
Yasothon Province, 36 persons. were used to collect data. questionnaire on personal  
information Body discomfort assessment form and observational assessment of working

posture technique. The Rapid Entire Assessment (REBA) and Rapid Entire Assessment (REBA) methods were used for descriptive statistical computer programs to analyze the data.

The results of the study found that The group of weaving, steaming and steaming rice consists of 36 people mostly 66.67% female and 33.33% male, aged between 40-60 years old 75.00%. Weight between 60-80 kg, 88.88% weight between 60-80 kg. 88.88% height between 160-170 centimeters, 75.00% pushing gibbons, body mass between 25.00-29.90 (obesity), 50.00% having aches and pains. Muscles in the back 58.33% Assessment Rapid Entire Body Assessment; REB Aln the stance of cutting bamboo 80% and slicing 60.00%, most of them were at level 4 (very high risk). and high pitch should be analyzed further and should update the assessment Rapid Entire Body Assessment RULA 62.5% in the weaving and steaming gestures and 60.00% in hammering gestures mostly at level 3 (medium risk) moderate risk. Further analysis and should be improved

Therefore, the owner of the establishment should consider providing training to educate and promote characteristics correct behavior To prevent injuries from work

**Keywords:** Occupation: weaving, steaming, steaming rice Ergonomics risk fatigue from work

#### บทนำ

หัตถเป็นเครื่องใช้อย่างหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของชาวบ้านทุกวันจะต้องใช้หัตถนี้ข้าวเป็นประจำ การนี้ข้าวเหนียวด้วยหัตถนั้นนับว่าเป็นวิธีง่ายและสะดวกที่สุดตั้งนั้นหัตถนี้ข้าว จึงเป็นเครื่องใช้ที่ชาวบ้านผู้ผลิตสามารถสร้างรายได้ให้กับครอบครัวโดยทำเป็นอาชีพเสริมได้ เพราะนอกจากจะใช้หัตถนี้ข้าวแล้วยังสามารถดัดแปลงหัตถเป็นเครื่องใช้อย่างอื่นได้ด้วย เช่น นำไปประดิษฐ์ตกแต่งเป็นโคมไฟตกแต่งร้านค้าได้ (มนตรี โคตรคันทา, 2563 ) เกิดปัญหาด้านสุขภาพได้ เช่น การทำงานเป็นเวลานานและอาจเกิดความผิดปกติต่อร่างกายหรือท่าทางการทำงานในท่าเดิมๆ ที่ไม่เหมาะสมเนื่องจากการก้มตัวหรือเอียงลำตัวเป็นเวลานานไปจากท่าปกติ หรือ ท่าทางที่ทำให้แนวของร่างกายมีการเอียงออกจากแนวธรรมชาติเช่น การบิดเอียงตัว การงอหรือยึดมากเกินไป หรืออาจเกิดจากข้อต่อ

ต่าง ๆ ในร่างกายมีการคลายออกจากตำแหน่งปกติสามารถก่อให้เกิดอันตรายต่อทั้งกล้ามเนื้อข้อต่อหรือเส้นเอ็นได้ (อรุณีย์ พรหมศรี, 2556) ความผิดปกติทางระบบกระดูก และกล้ามเนื้อที่มีสาเหตุไม่ว่าจะเป็นการทำงานหนัก การอยู่ในท่าไม่ถูกต้อง กามหลักการยศาสตร์ ทำงานในท่าเดิมๆ ล้วนเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บสะสม (อารยา วุฒิกุล, 2563) จากการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มอาชีพจักสานหัตถนี้ข้าวบ้านยางเครือ ตำบลบึงแก อำเภอมหาชนะชัย จังหวัดยโสธร จำนวน 36 คน เมื่อวันที่ 13 เดือนสิงหาคม พ.ศ.2563 มีอาการพบมากที่สุดบริเวณหลัง ร้อยละ 30.55 บริเวณไหล่ ร้อยละ 25.00 บริเวณข้อมือ ร้อยละ 19.44 บริเวณแขนส่วนล่าง ร้อยละ 25.00 รวมถึงพฤติกรรมที่มีความเสี่ยงต่อร่างกายและได้ศึกษาแนวทางวิธีการป้องกัน

ปัญหาที่เกิดจากการทำงานไม่ให้เกิดผลกระทบ หรือ  
ปัญหา

ตามมาซึ่งลักษณะของกลุ่มงานจักสานหวด  
นั่งข้ามมีการบาดเจ็บของระบบโครงร่าง และ  
โรคเรื้อรังตามมาไม่ว่าจะเป็นโรคปวดหลัง โรคหมอน  
รองกระดูกเคลื่อน (วีระพร ศุภธากรณ์, 2559)

จากปัญหาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะ  
ประเมินความเสี่ยงทางด้านกายศาสตร์ และความ  
เมื่อยล้าจากท่าทางการทำงานของกลุ่มอาชีพ  
หัตถกรรมจักสานหวดนั่งข้ามบ้านยางเครือ ตำบลบึง  
แก อำเภอมหาชนะชัย จังหวัดยโสธร เพื่อเป็นการ  
เฝ้าระวังของกลุ่มงานอาชีพหัตถกรรมสานหวดนั่ง  
ข้าม รวมถึงการป้องกันภาวะเนื่องจากความผิดปกติ  
ของ ระบบโครงร่าง และกล้ามเนื้อ หรือผู้ที่เกี่ยวข้อง  
นำไปประยุกต์ใช้ในการทำงาน เพื่อลดความเสี่ยง  
จากท่าทางการทำงานในอนาคตต่อไป

#### วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. เพื่อประเมินระดับความเสี่ยง  
ทางด้านกายศาสตร์ของกลุ่มอาชีพจักสาน  
หวดนั่งข้าม บ้านยางเครือ ตำบลบึงแก อำเภ  
มหาชนะชัย จังหวัดยโสธร

2. เพื่อศึกษาระดับความเมื่อยล้าจาก  
ท่าทางการทำงานของกลุ่มอาชีพจักสานหวดนั่งข้าม  
บ้านยางเครือ ตำบลบึงแก อำเภอมหาชนะชัย  
จังหวัดยโสธร

**วิธีดำเนินการวิจัย** 1. การประเมิน RULA จะใช้วิธีใน  
การให้คะแนนในแต่ละส่วนของร่างกายเทียบกับ 3  
ตาราง A (แขนส่วนบน แขนส่วนล่าง มือและข้อมือ)  
ตาราง B (คอ ลำตัว และขา) และตาราง C (คะแนน  
สรุป แขน ข้อมือ คอ ลำตัวและขา)

2. การให้คะแนนแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่ม  
A ประกอบด้วย แขนส่วนบน แขนส่วนล่าง มือและ  
ข้อมือ และกลุ่ม B ประกอบด้วย คอ ลำตัวและขา

กล้ามเนื้อในการทำงานที่ต้องใช้ทำนั่งและกล้ามเนื้อ  
ในการเคลื่อนไหว

การศึกษาครั้งนี้มีรูปแบบการศึกษาเชิงสำรวจ  
(Survey research) เพื่อประเมินความเสี่ยงทางด้าน  
กายศาสตร์ และความเมื่อยล้าจากท่าทางการ  
ทำงานของกลุ่มอาชีพจักสานหวดนั่งข้ามบ้านยาง  
เครือ ตำบลบึงแก อำเภอมหาชนะชัย จังหวัดยโสธร  
ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive  
sampling) โดยมีประสบการณ์ในการทำงานไม่น้อย  
กว่า 1 ปี และยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย จำนวน  
ทั้งสิ้น 36 คน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมวิจัยประกอบด้วย 4  
ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ น้ำหนัก  
ส่วนสูง ค่าดัชนีมวลกาย ประสบการณ์ในการทำงาน  
ระยะเวลาการทำงาน การผ่าตัดอวัยวะในร่างกาย  
โรคประจำตัว การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่  
ลักษณะแบบสอบถามเป็นปลายเปิดและแบบ  
ปลายเปิดเติมข้อความ จำนวน 12 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบประเมินร่างกายส่วนบนรวดเร็ว (Rib  
Upper Limb Assessment: RULA) อ้างอิงใน:  
McAtamney & Corlett, (1993)

3. อวัยวะในกลุ่ม A (แขนส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ  
และข้อมือ) ประเมินคะแนนโดยเทียบจากตาราง A  
และอวัยวะส่วน B (คอ ลำตัว และขา) ประเมินโดย  
เทียบกับตาราง B

4. นำคะแนนที่ได้จากตารางทั้ง 2 ตารางมาคำนวณ  
รวมกัน ในตาราง C โดยคะแนนที่ได้จากตาราง C เป็น  
คะแนนสรุป เพื่อใช้ในการประเมินความเสี่ยง และการ  
ตัดสินใจในการปรับปรุงแก้ไขท่าทางในการทำงาน

5. เกณฑ์การสรุปผลการวิเคราะห์งาน โดยวิธี RULA ระดับ 1 คะแนนเท่ากับ 1-2 ยอมรับได้ แต่อาจมีปัญหาการยศาสตร์ได้ ถ้ามีการทำงานดังกล่าวซ้ำ ๆ ต่อเนื่องเป็นเวลานานกว่าเดิม

2) ระดับ 2 คะแนนเท่ากับ 3-4 ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมและติดตามวัดผลอย่างต่อเนื่อง อาจจะเป็นที่จะต้องมีการออกแบบงานใหม่

3) ระดับ 3 คะแนนเท่ากับ 5-6 งานนั้นเริ่มมีปัญหา ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมและรีบดำเนินการปรับปรุง

4) ระดับ 4 คะแนนเท่ากับ 7 งานนั้นมีปัญหาทางด้านการยศาสตร์ที่ต้องได้รับการปรับปรุงทันที ส่วนที่ 3 แบบประเมินท่าทางการเคลื่อนไหวทั่วร่างกาย (Rapid Entire Body Assessment: REBA) อ้างอิงใน (Hignett and MCatamney, 2000)

1. การประเมิน REBA ใช้วิธีในการให้คะแนนในแต่ละส่วนของร่างกายเทียบกับ 3 ตาราง ได้แก่ ตาราง A ตาราง B และตาราง C

2. การให้คะแนนแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่ม A ประกอบด้วย ลำตัว คอ ขาและกลุ่ม B ประกอบด้วย คอ ลำตัวและขา

3. อวัยวะในกลุ่ม A ประเมินคะแนน โดยเทียบจากตาราง A และอวัยวะกลุ่ม B ประเมินโดยเทียบกับตาราง B

4. นำคะแนนที่ได้จากตารางทั้ง 2 ตาราง มาคำนวณรวมกัน ในตาราง C โดยคะแนนที่ได้จากตาราง C เป็นคะแนนสรุป เพื่อใช้ในการประเมินความเสี่ยง และการตัดสินใจในการปรับปรุงแก้ไขท่าทางการทำงาน

5. เกณฑ์การสรุปวิเคราะห์งานโดยวิธี REBA โดยการให้คะแนนและแบ่งผลการประเมินเป็น 5 ระดับตามความเสี่ยง อ้างอิงใน (Hignett and MCatamney, 2000)

1) ระดับ 1 คะแนนอยู่ที่ 1 ความเสี่ยงน้อยมาก

2) ระดับ 2 คะแนนอยู่ที่ 2-3 ความเสี่ยงน้อย ยังต้องมีการปรับปรุง

3) ระดับ 3 คะแนนที่อยู่ 4-7 ความเสี่ยงปานกลาง การวิเคราะห์เพิ่มเติมและควรได้รับการปรับปรุง

4) ระดับ 4 คะแนนอยู่ที่ 8-10 ความเสี่ยงสูง ควรวิเคราะห์เพิ่มเติมและปรับปรุง

5) ระดับ 5 คะแนนอยู่ที่ 11 ความเสี่ยงสูงมาก ควรปรับปรุงทันที

1) ระดับ 0 = ไม่รู้สึกเมื่อยหรือเจ็บป่วย

2) ระดับ 1 = รู้สึกนิดหน่อย (ไม่เป็นอุปสรรคในการทำงาน)

3) ระดับ 2 = รู้สึกปานกลาง (ต้องพักชั่วคราว)

4) ระดับ 3 = รู้สึกมาก (พักแล้วไม่หายเหนื่อย)

5) ระดับ 4 = รู้สึกมากเกินทนไม่ไหว (หมดแรง ต้องรับประทานยา หรือพบแพทย์ใช้เวลามากกว่า 1 วัน)

### การเก็บรวบรวมข้อมูลงานวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการแจกแบบสอบถามแก่ผู้เข้าร่วมวิจัย

### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ค่าสถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่ามัธยฐาน และค่าพิสัย (ค่าสูงสุด-ค่าต่ำสุด)

### ผลการศึกษา

ข้อมูลโดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 การประเมินความเสี่ยงทางด้านการยศาสตร์ ด้วยแบบประเมินร่างกายส่วนบนรวดเร็ว Rapid Upper Limb Assessment (RULA)

ส่วนที่ 3 การประเมินความเสี่ยงทางด้านการยศาสตร์ ด้วยแบบประเมินทั่วร่างกาย Rapid Entire Body Assessment (REBA)

ส่วนที่ 4 แบบประเมินระดับการปวดเมื่อยทางโครงร่างและกล้ามเนื้อในแต่ละส่วนของร่างกาย (Body discomfort)

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ค่าดัชนีมวลกาย ประสบการณ์ในการทำงาน ระยะเวลาการทำงาน การผ่าตัดด้วยวิธีในร่างกาย โรคประจำตัว การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ ลักษณะแบบสอบถามเป็นปลายเปิดและแบบปลายเปิดเติมข้อความ จำนวน 12 ข้อ

กลุ่มอาชีพจักสานหวดหนึ่งข้าวบ้านยางเครือ ตำบลบึงแก อำเภอมหาชนะชัย จังหวัดยโสธร

ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 66.67 ระยะเวลาในการทำงาน 8 ชั่วโมง/วัน ร้อยละ 100 อายุเฉลี่ย  $50.11 \pm 8.10$  ปี ดัชนีมวลกายอยู่ระหว่าง 18.51-22.90 กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup> ร้อยละ 16.67 ประสบการณ์ทำงาน 1-5 ร้อยละ 58.33 อยู่ระหว่าง 6-10 ปี ร้อยละ 41.67 ไม่เคยได้รับการผ่าตัด ร้อยละ 100 โรคประจำตัว ความดัน ร้อยละ 25.00 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 63.89 การออกกำลังกายส่วนใหญ่เดิน ร้อยละ 58.33 ส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 80.5

ส่วนที่ 2 แบบประเมินทั่วร่างกาย (Rapid Entire Body Assessment; REBA)

มี 2 ท่าทาง ได้แก่ ท่าทางการตัดไม้ไผ่

2.1 ท่าทางการตัดไม้ไผ่ จากการประเมินท่าทางการตัดไม้ไผ่ของกลุ่มจักสานหวดหนึ่งข้าวส่วนใหญ่อยู่ในระดับ 4 ความเสี่ยงสูง ควรวิเคราะห์เพิ่มเติมและควรปรับปรุง ร้อยละ 80 และ ระดับ 3 ความเสี่ยงปานกลาง ควรวิเคราะห์เพิ่มเติมและควรได้รับการปรับปรุง ร้อยละ 20

ตารางที่ 1 การวิเคราะห์ระดับความเสี่ยงท่าทางการตัดไม้ไผ่

คะแนน	ระดับความเสี่ยง	จำนวน	ร้อยละ	การแปลผล
4-7	3	1	20.00	ความเสี่ยงปานกลาง ควรวิเคราะห์เพิ่มเติมและควรได้รับการปรับปรุง
8-10	4	4	80.00	ความเสี่ยงสูง ควรวิเคราะห์เพิ่มเติมและควรปรับปรุง

2.2 ท่าทางการผ่าไม้ไผ่เป็นซี่ๆ จากการประเมินท่าทางการตัดไม้ไผ่ของกลุ่มจักสานหวดหนึ่งข้าว (ตารางที่ 1) ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ 3 ความเสี่ยงปานกลาง ควรวิเคราะห์เพิ่มเติมและควร

ได้รับการปรับปรุง ร้อยละ 60 และ ระดับ 4 ความเสี่ยงสูงควรวิเคราะห์เพิ่มเติมและควรปรับปรุง ร้อยละ 4

**ตารางที่ 2** การวิเคราะห์ระดับความเสี่ยงท่าทางการผ่าไม้ไผ่

คะแนน	ระดับความเสี่ยง	จำนวน	ร้อยละ	การแปลผล
4-7	3	3	60.00	ความเสี่ยงปานกลาง ควรวิเคราะห์เพิ่มเติมและควรได้รับการปรับปรุง
8-10	4	2	40.00	ความเสี่ยงสูง ควรวิเคราะห์เพิ่มเติมและควรปรับปรุง

**ตารางที่ 3** การวิเคราะห์ระดับความเสี่ยงในท่าทางการจักตอก

คะแนน	ระดับความเสี่ยง	จำนวน	ร้อยละ	การแปลผล
3-4	2	6	60.00	ควรมีการศึกษาเพิ่มเติม และติดตามวัดผลอย่างต่อเนื่อง อาจจะเป็นที่จำเป็นต้องมีการออกแบบงานใหม่
5-6	3	4	40.00	งานนั้นเริ่มเป็นปัญหาควรทำการศึกษาเพิ่มเติม แล้วควรปรับปรุงทันที

**ตารางที่ 4** ข้อมูลการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อของกลุ่มชีพจักษานทวหนึ่งข้าว

ส่วนของร่างกาย	ระดับการปวดเมื่อยร่างกาย				
	0	1	2	3	4
1) คอด้านซ้าย		4 (12.12)	13 (39.40)	16 (48.48)	21 (56.80)
คอด้านขวา		5 (15.15)	7 (21.21)	21 (63.64)	
2) ไหล่ด้านซ้าย		5 (15.15)	14 (42.43)	11 (33.33)	3 (9.09)
ไหล่ด้านขวา		2 (6.06)	4 (12.12)	25 (75.76)	2 (6.06)
3) หลังส่วนบนซ้าย		3 (9.09)	24 (72.73)	6 (18.18)	
หลังส่วนบนขวา		5 (15.15)	6 (18.18)	22 (66.67)	
4) หลังส่วนล่างซ้าย		5 (15.15)	22(66.67)	6 (18.18)	
หลังส่วนล่างขวา		5 (15.15)	24(72.73)	4 (12.12)	
5) แขนส่วนบนซ้าย		8 (24.24)	21(63.64)	4 (12.12)	
แขนส่วนบนขวา		7 (21.21)	11(33.33)	15(45.46)	
6) ข้อศอกซ้าย	7 (21.21)	21 (63.64)	5 (15.15)		
ข้อศอกขวา	7 (21.21)	15 (45.46)	11 (33.33)		
7) แขนส่วนล่างซ้าย		14 (42.42)	17 (51.52)	2 (6.06)	
แขนส่วนล่างขวา	3 (9.09)	13 (39.39)	17 (51.52)		
8) มือ/ข้อมือซ้าย		4 (12.12)	23 (69.70)	6 (18.18)	
มือ/ข้อมือขวา		7(21.21)	21(63.64)	5(15.15)	

9) สะโพก/ต้นขาซ้าย	15 (45.46)	10 (30.30)	8 (24.24)	
สะโพก/ต้นขาขวา	16 (48.49)	10 (30.30)	7 (21.21)	
10) หัวเข่าซ้าย	21(63.64)	12 (36.36)		
หัวเข่าขวา		24(72.73)	6 (18.18)	3 (9.09)
11) น่องซ้าย	20 (60.61)	13 (39.39)		
น่องขวา		22 (66.67)	8 (24.24)	3 (9.09)
12) เท้า/ข้อเท้าซ้าย	16 (48.49)	17 (51.52)		
เท้า/ข้อเท้าขวา	19 (57.58)	14 (42.42)		

**หมายเหตุ:** 0(ไม่รู้สึกเมื่อย) 1(รู้สึกนิดหน่อย) 2(รู้สึกปานกลาง) 3(รู้สึกมาก) 4 (รู้สึกมากเกินทนไหว)

ส่วนที่ 3 แบบประเมินร่างกายส่วนบนรวดเร็ว (Rib บริเวณคอด้านซ้าย ร้อยละ 44.44 และข้อมือขวา Upper Limb Assessment: RULA) ร้อยละ 41.66 รองลงมาคือระดับความเมื่อยล้าสูงสุด

3.1 ท่าทางการจักตอก จากการประเมิน ท่าทางการจักตอกของกลุ่มจักสานหัตถ์หนึ่งซ้าย (ดังตารางที่ 2) ส่วนใหญ่ในระดับ 2 ควรมีการศึกษาเพิ่มเติม และติดตามวัดผลอย่างต่อเนื่อง อาจจะ จำเป็นที่จะต้องมีการออกแบบงานใหม่ ร้อยละ 60.00 และระดับ 3 งานนั้นเริ่มเป็นปัญหาควร ทำการศึกษาเพิ่มเติม แล้วควรปรับปรุงทันที ร้อย ละ 40.00

ส่วนที่ 4 แบบประเมินความไม่สะดวกสบาย (Body discomfort) การใช้แบบประเมินความ เมื่อยล้าของกลุ่มอาชีพจักสานหัตถ์หนึ่งซ้ายบ้านยาง เครือ ตำบลบึงแก อำเภอมหาชนะชัย จังหวัดยโสธร จำนวน 36 คน (ตารางที่ 3) พบว่า ระดับความ เมื่อยล้าสูงสุดระดับ 4 (รู้สึกมากเกินทนไหว) พบมาก ที่สุดคือ บริเวณหลัง ร้อยละ 58.33 แลรองลงมาคือ ระดับความเมื่อยล้าสูงสุดระดับ 3 (รู้สึกมากพักแล้ว ไม่หายเหนื่อย) บริเวณไหล่ด้านขวา ร้อยละ 55.55 และข้อมือขวา ร้อยละ 50.00 รองลงมาคือระดับ ความเมื่อยล้าสูงสุดระดับ 2 (รู้สึกปานกลาง รู้สึกขั้ว ขณะ) บริเวณแขนส่วนล่างซ้าย ร้อยละ 66.66 และ น่องขวา ร้อยละ 44.44 รองลงมาคือระดับความ เมื่อยล้าสูงสุดระดับ 1 (รู้สึกปานกลาง รู้สึกขั้วขณะ)

ระดับ 0 (รู้สึกปานกลาง รู้สึกขั้วขณะ)บริเวณ ข้อศอกซ้าย ร้อยละ 10.80 ข้อศอกขวา ร้อยละ 10.80

### อภิปรายผล

จากการศึกษาอาการปวดเมื่อยทางโครง ร่างและกล้ามเนื้อจากการทำงานของกลุ่มอาชีพจัก สานหัตถ์หนึ่งซ้ายบ้านยางเครือ ตำบลบึงแก อำเภอ มหาชนะชัย จังหวัดยโสธร จำนวน 36 คน พบว่า การประเมินส่วนบนแบบรวดเร็ว Rapid Upper Limb Assessment (RULA) พบว่า ท่าทางการจัก ตอกอยู่ในระดับ 3 (รู้สึกปวดมาก) ควรมีการศึกษา เพิ่มเติม และติดตามวัดผลอย่างต่อเนื่อง อาจจะ จำเป็นที่ จะต้องมีการออกแบบงานใหม่ ควรมิ การศึกษาเพิ่มเติมและรีบดำเนินการปรับปรุง 61.53 และท่าทางการสานหัตถ์หนึ่งซ้ายอยู่ในระดับ 2 (รู้สึกปานกลาง) ยอมรับได้แต่อาจจะมีปัญหา ทางกายศาสตร์ได้ ถ้ามีการทำงานดังกล่าว ซ้ำๆ ต่อเนื่องเป็นเวลานานกว่าเดิม ร้อยละ 38.46 ตามลำดับ การประเมินทั่วทั้งร่างกาย (Rapid Entire Assessment; REBA) พบว่า ท่าทางการตัด ไม้ไผ่อยู่ในระดับ 4 (ความเสี่ยงสูง) ควรวิเคราะห์

เพิ่มเติมและควรได้รับการปรับปรุง ร้อยละ 60.00 และท่าทางการผ่าไม้ไผ่เป็นซีกๆอยู่ในระดับระดับ 3 (ความเสี่ยงปานกลาง) ยังต้องมีการปรับปรุง ร้อยละ 40.00 ตามลำดับ เนื่องจากลักษณะท่าทางการทำงานท่าเดิมซ้ำ ๆ โดยมีระยะเวลาการทำงาน 8 ชั่วโมง

#### ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. กลุ่มอาชีพจักสานหวดหนึ่งข้าว ควรปรับปรุงท่าทางการทำงานโดยเฉพาะท่าทางการทำงานในขั้นตอนการสานขึ้นรูป ควรจัดให้มีเก้าอี้ที่เหมาะสมให้มีความสูงพอดีกับความสูงของขา ท่านั่ง และให้ระดับความสูงข้อศอกขณะนั่งอยู่ในระดับเดียวกับงานที่ทำ เพื่อลดปัญหาการปวดเมื่อยระบบโครงร่างและกล้ามเนื้อ

2. ควรให้ความรู้ ความเข้าใจในท่าทางการทำงานของกลุ่มจักสานหวดหนึ่งข้าว เอกสารอ้างอิง

อรุณีย์ พรหมศรี (2559) ได้ศึกษาท่าทางและการบาดเจ็บจากการทำงานในกลุ่มผู้จักสานผักตบชวาตำบลสันป่าม่วง อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา

อารยา วุฒิกุล (2563) ปัจจัยด้านการยศาสตร์เป็นปัจจัยอันตรายจากการทำงานที่ส่งผลต่อการ

ปานจิต ศรีสวัสดิ์ (2562) การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาแนวทางการแก้ปัญหาหวดหนึ่งข้าว

เหนียว พรเทพ แก้วเชื้อ (2556) การประยุกต์ใช้คำ

สตรีนในงานการทำงาน มณฑาทิพย์ เตือนสุกแสง (2562) การวิจัยครั้งนี้

มี

เกิดอาการผิดปกติในระบบโครงร่างกล้ามเนื้อในแรงงานหัตถกรรมไม้ไผ่

วีระพร ศุทธากรณ์ (2559) ปัจจัยด้านท่าทางการทำงานเป็นหนึ่งในปัจจัยคุกคามสุขภาพที่ส่งผลต่อการเกิดกลุ่มอาการผิดปกติของระบบโครงร่างกล้ามเนื้อ

สุนิสา ชายเกลี้ยง (2556) ศึกษาการประเมินความเสี่ยงทางการยศาสตร์การทำงานโดยมาตรฐาน RULA ในกลุ่มแรงงานทำไม้กวาดรมสุขหลักการและวัตถุประสงค์คนงานต้องทำงานบางประเภทนั่งทำงานติดต่อกันนาน 8 ชั่วโมงต่อวัน

มนตรี โคตรคันทา (2563) เกิดปัญหาด้านสุขภาพได้เช่น การทำงานเป็นเวลานานและอาจเกิดความผิดปกติต่อร่างกายหรือท่าทางการทำงานในท่าเดิมๆ ที่ไม่เหมาะสม

วัชรวุฒิ แสนทวิสุข (2562) ผลของการปรับปรุงท่านั่งทำงาน เพื่อลดความเสี่ยงของกล้ามเนื้อและกระดูกในผู้ประกอบการอาชีพหัตถกรรมสานกลองไม้ไผ่อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรีสืบ

จิราพร มะโนวัง (2559) การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภูมิปัญญาเครื่องจักสานและพัฒนาผลิตภัณฑ์เครื่องจักสาน

วัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบผลิตภัณฑ์

หัตถกรรมท้องถิ่นตามอัตลักษณ์ของชุมชน

นิตยา พันธมาศ(2559)การปรับปรุงสถานี่งานเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ประกอบ

อา สุธิดา กรุงไกรวงศ์ (2544) สามารถลดความเสี่ยง

ของ ท่าทางการทำงาน ช่วยลดการบาดเจ็บหรือความผิดปกติของระบบโครงร่างกล้ามเนื้อและอาการเมื่อยล้ากล้ามเนื้อ



ชัยยุทธวงศ์ อัจฉริยาม (2536) การเปรียบเทียบ  
วิธีการประเมินภาระทางการยศาสตร์ใน  
สภาวะ

แวดล้อมการทำงาน

กิตติ อินทรานนท์ (2565) การศึกษาการเคลื่อนไหว  
ของคนในขณะที่ทำงานหรือทำกิจกรรมต่างๆ  
จำเป็นที่จะต้องทราบมวลของส่วนที่เคลื่อนไหว  
ไหวได้ของร่างกายและศูนย์กลางมวล

อุไรวรรณ หมัดอำดัม (2562) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์  
กับความผิดปกติของระบบโครงร่างและกล้ามเนื้อ  
กล้ามเนื้อในบุคลากรสำนักงาน มหาวิทยาลัย  
ลัยลักษณ์

จำนงค์ ธนะภพ (2561) สภาพการทำงาน ภาวะ  
สุขภาพและการรับบริการของแรงงานสูงอายุ  
ในชุมชน จังหวัดนครศรีธรรมราช

[Alice Lorusso](#) 2009 Musculoskeletal  
disorders among university student  
computer users

Antonio LORUSSO 2007 A Review of Low  
Back Pain and Musculoskeletal Disor  
ders among Italian Nursing Personnel

Mohammad Ali Karimi 2016

Musculoskeletal

symptoms among handicraft  
workers

engaged in hand sewing tasks

