

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของการศึกษา

การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่สำคัญอย่างยิ่ง ร่างกายมนุษย์ตั้งแต่เกิดมาจนตายล้วนต้องการการออกกำลังกาย เพื่อการเจริญเติบโตและรักษาไว้ซึ่งสมรรถภาพและสุขภาพทั้งสิ้น นอกจากนั้น การออกกำลังกายยังเป็นพื้นฐานสำคัญของการเสริมสร้างศักยภาพของคน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา การมีสุขภาพพลานามัยที่ดีเป็นเสมือนเครื่องมือ หรือโอกาสที่จะทำให้นักคนมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดีและเป็นประชากรที่มีคุณภาพของประเทศชาติ แม้แต่การแพทย์และการสาธารณสุข ยังถือว่าการออกกำลังกายเป็นวิธีส่งเสริมสุขภาพ และนำมาใช้ในการบำบัดรักษาหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายได้อย่างประหยัดและมีประสิทธิภาพ อีกทั้งเป็นกลวิธีที่ไม่ต้องใช้จ่ายค่าเวชภัณฑ์แต่อย่างไร การออกกำลังกายถือเป็นยุทธศาสตร์เชิงรุกอย่างหนึ่ง สามารถใช้ในการแก้ปัญหาโรคภัยไข้เจ็บที่กลายเป็นสาเหตุการป่วยและการตาย รวมทั้งก่อให้เกิดความสูญเสียทั้งทางเศรษฐกิจและสังคมเป็นจำนวนมากและมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นในแต่ละปี นั่นคือภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ร่วมกับการขาดการออกกำลังกายและปัญหาสิ่งแวดล้อมทั้งทางกายและทางสังคมซึ่งได้แก่ การเกิดแผลกดทับ ข้อติดแข็ง กล้ามเนื้อลีบ

เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายเป็นวิธีเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้อย่างดี ยิ่ง นอกจากนั้นยังเป็นพื้นฐานของกิจกรรมการเคลื่อนไหว และกิจกรรมแห่งการสร้างสรรค์รวมทั้งเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในด้านอื่นๆ ด้วย โดยมีปัจจัยเอื้อซึ่งสนับสนุนให้แสดงพฤติกรรมได้แก่ สถานที่ การเข้าถึงบริการ เวลา บุคลากรที่ให้คำแนะนำ ทักษะในการออกกำลังกาย ฯลฯ รวมไปถึงปัจจัยสนับสนุนจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น ครอบครัว เพื่อน ฯลฯ เป็นสิ่งเอื้ออำนวยให้พฤติกรรมเกิดขึ้นได้ สอดคล้องกับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Theory of Reasoned Action) ของ Ajzen และ Fishbein. (1980) แม้ว่าจะมีการรณรงค์จากทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ก็ยังไม่สามารถทำให้ประชาชนเปลี่ยนพฤติกรรมมาออกกำลังกายเพิ่มขึ้นได้เท่าที่ควร โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มของผู้พิการเองยังไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่เท่าที่ควร และตามแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการแห่งชาติ พ.ศ. 2545-2549 โดยกำหนดให้ดำเนินงานในเชิงบูรณาการงานฟื้นฟูสมรรถภาพ

คนพิการในทุกด้าน ซึ่งหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนได้ใช้แผนดังกล่าว เป็นแนวทางกำหนด แผนงานและแผนปฏิบัติการของแต่ละหน่วยงาน ซึ่งในการดำเนินงานฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการทั้ง ในอนาคตตามที่กำหนดในแผนและการดำเนินงานในปัจจุบัน ต่างอยู่บนพื้นฐานของการดำเนินงาน ให้คนพิการมีสิทธิอย่างเสมอภาคกับคนทั่วไปตามที่กำหนดไว้ในกฎหมายต่างๆ เช่น สิทธิมนุษยชน ในการเป็นพลเมือง ประกอบด้วย สิทธิเพื่อความเท่าเทียม สิทธิเพื่อการดำรงชีวิต ในด้านต่างๆ เช่น

- 1) บัญชี 4 คือ อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่และยา
- 2) การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน รวมทั้งการมีคนช่วยเหลือ
- 3) เศรษฐกิจ เช่น นโยบาย ประกันรายได้ ประกันสังคม ประกันอุบัติเหตุ
- 4) สังคม โดยเป็นสมาชิก ครอบครัว มีเกียรติภูมิ/ศักดิ์ศรี ได้ร่วมกิจกรรม และแสดงความคิดเห็น
- 5) ศาสนา เช่น การบวช
- 6) วัฒนธรรม เช่น การใช้ภาษา มือ อักษรเบรลล์ และ
- 7) การดำรงพันธุ์ เช่น แต่งงาน มีลูก เป็นต้น

สิทธิ ด้านบริการสุขภาพ เช่น 1) รักษาพยาบาล ทั้งการเลือกการรักษา และการปฏิเสธการรักษา 2) บริการช่วยเหลือระยะแรกเริ่ม 3) ฟื้นฟูสมรรถภาพ 4) เครื่องช่วยความพิการ 5) กายอุปกรณ์ 6) นันทนาการ 7) กีฬา 8) บริการสนับสนุน 9) สร้างเสริมสุขภาพ 10) แนวแนวสุขภาพจิต 11) ป้องกันความพิการ เป็นต้น สิทธิด้านการศึกษา สิทธิด้านการประกอบอาชีพ สิทธิการได้รับบริการตามความต้องการ จำเป็นพิเศษ สิทธิทางกฎหมาย และเสรีภาพพื้นฐาน การดำเนินงานด้านคนพิการทั้งในประเทศ และนานาชาติ ได้พัฒนาไปอย่างมาก โดยให้ความสำคัญเน้นที่การพัฒนาคนพิการ เพราะเป็น ทรัพยากรทางสังคม ที่ต้องได้รับการเสริมสร้างศักยภาพอย่างสูงสุดตามสภาพ มีความเสมอภาคที่จะ ได้รับผลจากการพัฒนาสังคม และ มีความสามารถดำรงชีวิตได้อย่างอิสระ ในครอบครัว ชุมชน และสังคม มีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม และมีความสามารถในการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ เพื่อให้ทันกับสังคมโลกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาว่า หลังจากที่มีผู้พิการได้เข้าโปรแกรมการออกกำลังกาย สำหรับผู้พิการแล้ว ผู้พิการจะมีสุขภาพแข็งแรง มีศักยภาพทางร่างกาย ทักษะที่ดีขึ้น ภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ลดลง เช่น กล้ามเนื้อลีบ ข้อติดแข็ง ฯลฯ รวมทั้งสามารถมีส่วนร่วมในการ ดำรงชีวิตในสังคมได้ดียิ่งขึ้น

1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1.2.1 เพื่อเปรียบเทียบอัตราการเดินของหัวใจขณะพัก และความดันโลหิตก่อนและหลัง การเข้าโปรแกรมการออกกำลังกาย

1.2.2 เพื่อเปรียบเทียบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน-ขา ก่อนและหลังการเข้าโปรแกรม การออกกำลังกาย

- 1.2.3 เพื่อเปรียบเทียบความจุปอดก่อนและหลังเข้าโปรแกรมการออกกำลังกาย
- 1.2.4 เพื่อเปรียบเทียบความคล่องตัวก่อนและหลังเข้าโปรแกรมการออกกำลังกาย
- 1.2.5 เพื่อเปรียบเทียบความอ่อนตัวก่อนและหลังเข้าโปรแกรมการออกกำลังกาย

1.3 สมมติฐานงานวิจัย

หลังเข้าโปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับผู้พิการ ผู้พิการมีศักยภาพทางกายดีขึ้น ความดันโลหิต และอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักลดลง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน-ขาเพิ่มขึ้น ความจุปอดเพิ่มขึ้น ความอ่อนตัวและความคล่องตัวดีขึ้นจากเดิม

1.4 ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

- 1.4.1 ผู้พิการที่เข้าโปรแกรมมีอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักและความดันโลหิตลดลง
- 1.4.2 ผู้พิการมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แขน-ขา เพิ่มขึ้น
- 1.4.3 ผู้พิการมีความจุปอดเพิ่มขึ้น
- 1.4.4 ผู้พิการหลังเข้าโปรแกรมมีความคล่องตัวเพิ่มขึ้น
- 1.4.5 ผู้พิการมีความอ่อนตัวเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนเข้าโปรแกรมการออกกำลังกาย

1.5 ขอบเขตการศึกษา

1.5.1 ขอบเขตเนื้อหา

เป็นการศึกษาวิจัยโดยทำการทดลองกับผู้พิการทางการเคลื่อนไหว โดยให้เข้าโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง แล้ววัดผลการเปลี่ยนแปลงเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังเข้าโปรแกรมการออกกำลังกาย

1.5.2 ขอบเขตของกลุ่มตัวอย่าง

- การวิจัยครั้งนี้ศึกษาเฉพาะผู้ที่มีความพิการทางการเคลื่อนไหวโดยมีคุณสมบัติดังนี้
- (1) อายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป

- (2) ไม่จำกัดเพศ
- (3) ไม่มีความพิการทางสมองร่วมด้วย
- (4) เป็นผู้ที่สนใจที่จะเข้าร่วมโปรแกรม และสามารถเข้าร่วมโปรแกรมตลอดระยะเวลา 8

สัปดาห์

- (5) ไม่มีความเจ็บป่วยรุนแรงที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย ได้แก่
 - 1) หัวใจเต้นผิดปกติจังหวะที่อันตราย และหรือควบคุมไม่ได้
 - 2) ภาวะหัวใจล้มเหลวเกินระดับที่ 2 (class II)
 - 3) อัตราการเต้นของหัวใจเกิน 100 ครั้งต่อนาทีในขณะที่พัก
 - 4) มีค่าความดันโลหิตสูงเกินระดับ 160/100 มิลลิเมตรปรอท

1.6 นิยามศัพท์เฉพาะ

ผู้พิการ หมายถึง ผู้ที่มีความพิการทางการเคลื่อนไหวโดยมีลักษณะของความพิการดังนี้ คือขาขาด แขนขาด หรือผู้ที่นั่งบนรถเข็น ที่อาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 30 คน

ความแข็งแรง (strength) หมายถึง ความสามารถในการหดตัวของกล้ามเนื้อเพื่อต่อต้านแรงที่จะมากระทำ เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนในการหดตัวงอข้อศอก

ความว่องไว (agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนท่าทางของร่างกาย หรือทิศทางการเคลื่อนไหวของร่างกายตามต้องการได้อย่างทันทีทันใด เช่น การเบี่ยงตัวหลบขณะเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

ความอ่อนตัว (flexibility) หมายถึง ความสามารถในการเหยียดและหดตัวของกล้ามเนื้อเอ็นข้อต่อต่างๆ ในปริมาณมุมที่มากกว่าปกติ เช่น การก้มและใช้ปลายนิ้วแตะพื้น เป็นความสามารถของข้อต่อที่สะโพก กล้ามเนื้อขา และหลัง