

## บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษาผลของการนวดด้วยเทคนิคการนวดทางการกีฬาที่มีผลต่อการลดอาการปวดกล้ามเนื้อเนื่องจากโรคออฟฟิศซินโดรมในกลุ่มบุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อเนื่องจากโรคออฟฟิศซินโดรม จำนวน 30 คน โดยเข้ารับการนวดด้วยเทคนิคการนวดทางการกีฬา จำนวน 8 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 30 - 45 นาที ก่อนการทดลองกลุ่มตัวอย่างวัดอาการปวดของกล้ามเนื้อด้วยเครื่องมือประเมินมาตรฐานวัดความเจ็บปวดอย่างง่าย Simple Descriptive Pain Intensity Scale : SDS และภายหลังการทดลองได้ให้กลุ่มตัวอย่างประเมินอาการปวดกล้ามเนื้อ แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Paired T-Test และ Independent T-Test และ Content Analysis ผลการวิจัยพบว่า อาการปวดของกล้ามเนื้อของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สรุปได้ว่า ภายหลังการทดลองนวดด้วยเทคนิคการนวดทางการกีฬา กลุ่มตัวอย่างมีอาการปวดกล้ามเนื้อเนื่องจากโรคออฟฟิศซินโดรมลดลง

## Abstract

This study was an experimental study to investigate the effect of massage with the sports massage technique on the reduction of muscle pain from office syndrome in the faculty member of Suranaree University of Technology. The sample was a faculty member of Suranaree University of Technology with symptoms of office syndrome 30 persons attended the massage for 8 weeks, each time 30 to 45 minutes. Before the study, the subjects measured muscle pain with a simple pain assessment tool (Simple Descriptive Pain Intensity Scale : SDS). After the experiment, the subjects were assessed for muscle pain. Data were analyzed using percentage, mean, standard deviation, Paired T-Test, Independent T-Test and content analysis. The research found that muscle pain was significantly different at the 0.05 level of significance before and after the experiment. It was concluded that after the massage with the sports massage technique, the sample had a decrease in muscle pain from office syndrome.



มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี