



ฝ่ายวิจัย คณะศึกษาศาสตร์ มช.
 เลขรับ 142 / 2562
 วันที่ 01 / ก.ค. 2562
 เวลา 16.08 น.

คณะศึกษาศาสตร์
 วันที่ 23 / 7 / 62
 วันที่ 28 / ส.ค. / 2562
 เวลา 11.11 น.

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา สาขาวิชาร่วม บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 42422
 ที่ อว 660302.1/ว.2699 วันที่ 26 มิถุนายน 2562
 เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์อาสาสมัครโครงการวิจัย ฯ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ด้วย นางสาวพนิดา ไชยมิ่ง นักศึกษาระดับปริญญาเอก สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาหมอนและการรักษาด้วยการออกกำลังกายสำหรับผู้ใช้งานคอมพิวเตอร์ที่มีอาการปวดคอแบบไม่เฉพาะเจาะจง (Development of pillow and therapeutic exercise for computer users with nonspecific neck pain) โดยมี รศ.ดร.วิชัย อึ้งพิณิจพงศ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก โครงการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลแบบทันที และผลระยะสั้น (6 สัปดาห์) ของการนอนบนหมอนรองศีรษะที่ขยายตามท้องตลาด หมอนรองศีรษะที่ออกแบบใหม่ และการช้บกระดุกต้นคอด้วยตัวเองร่วมกับการออกกำลังกายกล้ามเนื้อคอ ต่อความสามารถในการทำงาน (functional ability) ความเจ็บปวด (pain) ช่วงการเคลื่อนไหวของศีรษะ (cervical range of motion) ความผันแปรของอัตราการเต้นของหัวใจ (heart rate variability) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อคอ (neck muscle strength) ระยะห่างระหว่างท้ายทอยกับผนัง (occiput to wall distance) ความแข็งของเนื้อเยื่อและระดับก้นความรู้สึกเจ็บของกล้ามเนื้อ upper trapezius (tissue hardness and pressure pain threshold) ของผู้ใช้งานคอมพิวเตอร์ที่มีอาการปวดคอแบบไม่เฉพาะเจาะจง ซึ่งขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการเก็บข้อมูล

บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอเรียนเชิญบุคลากรในหน่วยงานของท่านที่เป็นผู้ใช้งานคอมพิวเตอร์อายุ 26-40 ปี ที่มีอาการปวดคอชนิดไม่จำเพาะ (non-specific neck pain) เข้าร่วมโครงการวิจัยดังกล่าวที่ห้องปฏิบัติการวิจัย ชั้น 4 บัณฑิตวิทยาลัย อาคารพิมล กลกิจ ตั้งแต่วันที่ 1 มิถุนายน 2562 เป็นต้นไป เวลา 08.30 - 17.00 น. โดยผู้สนใจเข้าร่วมโครงการวิจัย โปรดติดต่อ นางสาวพนิดา ไชยมิ่ง นักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา สาขาวิชาร่วม บัณฑิตวิทยาลัย เบอร์โทรศัพท์มือถือ 084-3312541 หรือ e-mail: panida_ch@hotmail.com

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาประชาสัมพันธ์แก่บุคลากรในหน่วยงานของท่าน หรือผู้เกี่ยวข้อง ได้ทราบ บัณฑิตวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

Handwritten notes:
 1. วิชาจิตวิทยา
 2. ภาควิชาจิตวิทยา
 3. ภาควิชาจิตวิทยา
 4. ภาควิชาจิตวิทยา
 5. ภาควิชาจิตวิทยา

(ศาสตราจารย์วราภรณ์ ภูตะลุน)
 รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

Handwritten signature:
 - ศาสตราจารย์วราภรณ์ ภูตะลุน

ปฏิบัติการแทน คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพล อาจอินทร์)
 รองคณบดีฝ่ายบริหาร
 ปฏิบัติการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตามเห็นควร
 (นางสาววิภา ภูคำจินดาเขต)
 หัวหน้างานบริหารและรวม
 (นางทองสุข สี)
 ผู้อำนวยการกองบริหารงานคณะศึกษาศาสตร์

เรียน รองคณบดีฝ่ายวิจัยฯ
 เพื่อโปรดพิจารณาแจ้ง จนท.
 ที่เกี่ยวข้องเพื่อประชาสัมพันธ์
 9. บุคลากรในหน่วยงานเข้าร่วม
 เป็นอาสาสมัครในโครงการดังกล่าว
 (นางสาววิภา ภูคำจินดาเขต)
 เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป ๑/ส.๖/๖2

Handwritten signature:
 e-office

แบบคำชี้แจงอาสาสมัคร

ชื่อโครงการวิจัย : การพัฒนาหมอนและการรักษาด้วยการออกกำลังกายสำหรับผู้ใช้งานคอมพิวเตอร์ที่มีอาการปวดคอแบบไม่เฉพาะเจาะจง

หัวหน้าโครงการวิจัย : นางสาวพนิดา ไชยมิ่ง

ผู้ร่วมวิจัย : รศ.ดร. วิชัย อิงพิณิจพงศ์

ได้รับทุนสนับสนุนจาก : ทุนวิจัย สำหรับคณาจารย์บัณฑิตศึกษา เพื่อให้สามารถรับนักศึกษาที่มีความสามารถและศักยภาพสูงเข้าศึกษาในหลักสูตรและทำวิจัยในสาขาที่อาจารย์มีความเชี่ยวชาญประจำปีการศึกษา 2560

บทนำ :

จากการสำรวจความชุก ความรุนแรง ผลกระทบ และปัจจัยที่สัมพันธ์กับอาการปวดคอในประเทศไทย พบว่ามีบุคลากรสายสนับสนุนที่ใช้งานคอมพิวเตอร์เป็นประจำมีอาการปวดต้นคอมากที่สุด สัมพันธ์กับการใช้คอมพิวเตอร์ติดต่อกันมากกว่า 2 ชั่วโมง และมากกว่า 4 ชั่วโมงต่อวัน สัมพันธ์กับลักษณะการทำงานที่ไม่เหมาะสม การทำงานที่ซ้ำซากด้วยท่าทางโน้มลำตัวหรือก้มเงยคอซ้ำๆ สัมพันธ์กับคนที่อายุน้อยกว่า 40 ปี และสัมพันธ์กับการทำงานของกล้ามเนื้อคอและบ่าที่มากเกินไป ทำให้เกิดอาการปวดคอเรื้อรังจากการทำงาน ซึ่งอาการปวดคอเรื้อรังดังกล่าวพบว่าเป็นปัจจัยทางด้านร่างกายสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ตำแหน่งการทรงท่ากระดูกสันหลังส่วนคออยู่ในลักษณะที่ไม่เหมาะสมระหว่างนอน รวมถึงรบกวนสมดุลการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ ส่งผลให้ประสิทธิภาพการนอนและความสามารถในการทำงานลดลง นอกจากนี้ยังพบว่าอาการปวดคอเกิดขึ้นได้หลังจากการตื่นนอน ซึ่งเกิดจากขณะนอนมีการทรงท่าของกระดูกสันหลังส่วนคอที่ไม่ดี เกิดความเครียดทางชีวกลศาสตร์ต่อโครงสร้างทางกายวิภาคมากกว่า 1 ตำแหน่ง เกิดการกดทับเส้นประสาทที่มาเลี้ยงบริเวณกระดูกสันหลังส่วนคอระดับนั้น ส่งผลให้มีอาการปวดศีรษะ ปวดและการติดแข็งของคอ ปวดแขนและปวดสะบัก ตื่นมารู้สึกไม่สดชื่น ประสิทธิภาพการนอนลดลง และมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต อีกทั้งจากการศึกษาความชุกพบว่าผู้ที่มีอาการปวดคอต้องหยุดงานในรอบ 12 เดือน และการหยุดงานดังกล่าวทำให้สูญเสียรายได้ ส่งผลกระทบต่อการใช้จ่ายในครัวเรือนและอาจส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจของชาติได้

จากการวิจัยก่อนหน้านี้พบว่าหมอนรองศีรษะทำให้ลักษณะกระดูกสันหลังส่วนคอเปลี่ยนแปลงไป ถ้ากระดูกสันหลังส่วนคอทรงท่าอยู่ในแนวที่ไม่เหมาะสม จะส่งผลให้มีแรงเครียดมากระทำต่อกระดูกสันหลังส่วนคอและกล้ามเนื้อรอบ ๆ ต้นคอ ทำให้ชีวกลศาสตร์การเคลื่อนไหวของกระดูกสันหลังส่วนคอผิดปกติ เกิดอาการปวดคอ คอติดแข็ง ปวดศีรษะ ปวดสะบักและต้นแขน กล้ามเนื้อรอบ ๆ ต้นคอเกิดความตึงตัวสูงมากกว่าปกติ เป็นต้น นอกจากนี้หมอนรองศีรษะที่เหมาะสมจะต้องรู้สึกนอนสบาย ผ่อนคลาย สามารถช่วยลดอุณหภูมิของศีรษะหรืออุณหภูมิแกนกลางของร่างกายได้ ส่งผลให้หัวใจเต้นช้าลง นอนหลับได้ลึกขึ้น ส่งผลให้ประสิทธิภาพการนอนเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่าการรักษาด้วยการทำหัตถการ การออกกำลังกาย และการทำหัตถการร่วมกับการออกกำลังกายก็มีผลต่ออาการปวดคอ การลดความไร้ความสามารถจากการปวดคอ ช่วงกึ่งกลางคอก่อนหน้าของศีรษะ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อคอ ความแข็งของเนื้อเยื่อและระดับกันความรู้สึกเจ็บของกล้ามเนื้อคอแล้วในผู้ที่มีอาการปวดคอได้ โดยการออกกำลังกายเพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อคอ และ

ฉบับที่ 2.0 วันที่ 17 เมษายน 2562

DATE 01 พ.ค. 2562.....



ฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อคอ สามารถลดความเจ็บปวด ทำให้รู้สึกสบายหรือระยะเวลาที่มีอาการเจ็บปวดลดลง และลดความรู้ความสามารถจากการปวดคอได้ ในขณะที่การออกกำลังกายโดยการยืดกล้ามเนื้อคอสามารถเพิ่มระดับกันความรู้สึกเจ็บของกล้ามเนื้อคอและป่าได้ นอกจากนี้ยังพบว่ามีอาการออกกำลังกายร่วมกับการยับยั้งข้อต่อกระดูกสันหลังส่วนคอด้วยเทคนิค Mulligan โดยการให้แรงยับยั้งเคลื่อนข้อต่อคอในช่วงกลางถึงช่วงสุดท้ายของการเคลื่อนไหวข้อต่อตามแนวระนาบของข้อต่อกระดูกสันหลัง ร่วมกับการเคลื่อนไหวคอในทิศทางเหยียดลำคอ เอียงลำคอ และหมุนลำคอ สามารถลดอาการปวดคอ เพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของศีรษะ เพิ่มความสามารถในการทำงานของคอ และทำให้ความโค้งของกระดูกต้นคอกลับมาใกล้เคียงกับแนวปกติได้

แต่อย่างไรก็ตามผู้วิจัยพบว่าหมอนรองศีรษะราคาไม่แพงที่ขายตามท้องตลาดทั่วไปในปัจจุบันมีหลากหลายรูปแบบ เช่น หมอนสี่เหลี่ยม หมอนทรงกลม ทรงกระบอก เป็นต้น ซึ่งจากงานวิจัยก่อนหน้านี้พบว่าหมอนทั่วไปในท้องตลาดไม่มีการรองรับบริเวณต้นคอ หมอนนิ่มเกินไป มีการยุบตัวของหมอนอย่างสมบูรณ์ เส้นใยภายในหมอนมีการเคลื่อนตัวไปด้านข้างขณะนอน หมอนมีความสูงมากเกินไป และไม่มีการคั่นตัวของหมอนให้กลับสู่สภาพเดิม และจากผลวิจัยแสดงให้เห็นว่าการใช้หมอนรองศีรษะทั่วไปในท้องตลาดทำให้อาการปวดต้นคอลดลงเมื่อตื่น และความพึงพอใจในการใช้หมอนน้อยกว่าหมอนที่ทำจากน้ำ หรือหมอนที่มีลักษณะทรงกลมรองรับต้นคอ ดังนั้นเพื่อช่วยให้กระดูกคออยู่ในลักษณะเป็นส่วนโค้งตามธรรมชาติขณะนอนตะแคงและนอนหงาย ผู้วิจัยจึงมีการประดิษฐ์หมอนที่มีส่วนหนุนพอดีกับส่วนโค้งของกระดูกคอในลักษณะหมอนหนุนสูง 2 ตำแหน่ง คือ 1. ตำแหน่งส่วนหนุนสูงหนุนได้คอ ในขณะที่มีส่วนแบบราบรองรับศีรษะในขณะที่นอนหงาย และ 2. ตำแหน่งส่วนหนุนสูงของหมอนด้านข้างสำหรับนอนตะแคง ซึ่งหวังผลว่าจะสามารถลดความรู้ความสามารถจากการปวดคอ เพิ่มประสิทธิภาพการนอน และลดอาการปวดคอได้ อีกทั้งการยับยั้งข้อต่อกระดูกสันหลังส่วนคอร่วมกับการออกกำลังกายก็ยังไม่มียานวิจัยที่รายงานผลว่าสามารถลดความรู้ความสามารถจากการปวดคอได้ชัดเจน ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาการนำการยับยั้งข้อต่อกระดูกสันหลังส่วนคอร่วมกับการออกกำลังกายมาประยุกต์ใช้ในผู้ที่มีอาการปวดคอ โดยหวังผลให้เป็นวิธีการทางเลือกที่สามารถลดความรู้ความสามารถจากการปวดคอ ส่งเสริมให้คนไทยมีประสิทธิภาพการนอนที่ดีขึ้น และอาการปวดคอลดลงได้อีกทางหนึ่ง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย :

1. เพื่อศึกษาผลแบบทันที และผลระยะสั้น ของการนอนบนหมอนรองศีรษะที่ขายตามท้องตลาด การนอนบนหมอนรองศีรษะที่ออกแบบใหม่ และการยับยั้งกระดูกต้นคอด้วยตัวเองร่วมกับการออกกำลังกายกล้ามเนื้อคอ ต่อความสามารถในการทำงาน ความเจ็บปวด ช่วงการเคลื่อนไหวของศีรษะ ความผันแปรของอัตราการเต้นของหัวใจ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อคอ ระยะห่างระหว่างท่าท่ายกกับผนัง ความแข็งของเนื้อเยื่อ และระดับกันความรู้สึกเจ็บของกล้ามเนื้อคอและป่าของผู้ใช้คอมพิวเตอร์ที่มีอาการปวดคอแบบไม่เฉพาะเจาะจง
2. เพื่อเปรียบเทียบผลแบบทันที และผลระยะสั้น ของการนอนบนหมอนรองศีรษะที่ขายตามท้องตลาด หมอนรองศีรษะที่ออกแบบใหม่ และการยับยั้งกระดูกต้นคอด้วยตัวเองร่วมกับการออกกำลังกายกล้ามเนื้อคอ ต่อความสามารถในการทำงาน ความเจ็บปวด ช่วงการเคลื่อนไหวของศีรษะ ความผันแปรของอัตราการเต้นของ

หัวใจ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อคอ ระยะห่างระหว่างทำท่ายกกับผนัง ความแข็งของเนื้อเยื่อและระดับกันความรู้สึกเจ็บของกล้ามเนื้อคอและป่าของผู้ใช้คอมพิวเตอร์ที่มีอาการปวดคอแบบไม่เฉพาะเจาะจง

การเข้าร่วมโครงการวิจัยของท่านเป็นไปด้วยความสมัครใจ :

การเข้าร่วมโครงการเป็นอาสาสมัครด้วยความสมัครใจ หากไม่ยินดีเข้าร่วมฯ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ และอาจถอนตัวออกจากโครงการได้ตลอดเวลาโดยไม่มีผลกระทบเช่นกัน

ทางเลือกอื่นหากไม่เข้าร่วมโครงการ :

ท่านอาจจะไปรับการรักษาพยาบาลตามมาตรฐาน หรือการรักษาในคลินิกกายภาพบำบัด

ขั้นตอนการปฏิบัติตัวหากท่านเข้าร่วมโครงการวิจัย :

ถ้าท่านตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัยและเซ็นชื่อเป็นหลักฐานลงในแบบยินยอมอาสาสมัครแล้ว ผู้วิจัยจะทำการเก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐานเบื้องต้นครั้งเดียวใช้เวลาประมาณ 5 นาที ดังนี้

1. อายุ (ปี)
2. ส่วนสูง (เซนติเมตร)
3. น้ำหนัก (กิโลกรัม)

หลังจากนั้นผู้วิจัยจะทำการทดสอบประสิทธิภาพก่อนทำการทดลองใช้เวลาประมาณ 40 นาที ดังนี้

1. ประเมินความสามารถในการทำงานของคอ
2. ประเมินความเจ็บปวด
3. ประเมินช่วงการเคลื่อนไหวของคอ
4. ประเมินความผันแปรของอัตราการเต้นของหัวใจ
5. ประเมินความแข็งแรงของกล้ามเนื้อคอ
6. ประเมินระยะห่างระหว่างทำท่ายกกับผนัง
7. ประเมินความแข็งของเนื้อเยื่อและระดับกันความรู้สึกเจ็บของกล้ามเนื้อคอป่า

เมื่อทำการทดสอบประสิทธิภาพก่อนทำการทดลองเรียบร้อยแล้ว อาสาสมัครจะถูกสุ่มเข้ากลุ่มโปรแกรมวิจัยดังนี้

1. กลุ่มที่ได้นอนหนุนหมอนรองศีรษะที่ขายทั่วไปตามท้องตลาด ผู้วิจัยจะทำการนัดหมายกับอาสาสมัครให้มานอนหนุนหมอนที่ห้องปฏิบัติการวิจัยหลักสูตรวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา อาคารพิมล กลกิจ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เป็นเวลา 30 นาทีต่อครั้ง 3 วันต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 6 สัปดาห์

2. กลุ่มที่ได้นอนหนุนหมอนรองศีรษะรูปแบบใหม่ ผู้วิจัยจะทำการนัดหมายกับอาสาสมัครให้มานอนหนุนหมอนที่ห้องปฏิบัติการวิจัยหลักสูตรวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา อาคารพิมล กลกิจ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เป็นเวลา 30 นาทีต่อครั้ง 3 วันต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 6 สัปดาห์

3. กลุ่มที่ได้การช้บกระดุกสันหลังส่วนคอร่วมกับการออกกำลังกายกลั่มเนื้อคอด้วยตัวเอง ผู้วิจัยจะทำการนัดหมายกับอาสาสมัครให้มาออกกำลังกายที่ห้องปฏิบัติการวิจัยหลักสูตรวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา อาคารพิมล กลกิจ มหาวิทยาลัยขอนแก่น โดยก่อนเริ่มใช้ยางยืดออกกำลังกาย ผู้วิจัยจะใช้ปากกาที่สามารถล้างทำความสะอาดออกได้ด้วยแอลกอฮอล์ ทำเครื่องหมายตำแหน่งของกระดุกสันหลังส่วนคอระดับบน และระดับล่างบริเวณผิวหนังของอาสาสมัคร หลังจากนั้นผู้วิจัยจะให้คำสั่งอาสาสมัครตั้งยึดให้รู้สึกมีความตึงบริเวณต้นคอด้านหลัง แต่ต้องไม่เกิดความรู้สึกเจ็บปวดมากขึ้นกว่าที่มีอาการอยู่ เป็นเวลา 30 นาทีต่อครั้ง 3 วันต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 6 สัปดาห์

การช้บกระดุกสันหลังส่วนคอระดับบนร่วมกับการออกกำลังกายกลั่มเนื้อคอด้วยตัวเอง

ท่าเงยศีรษะ



ทำค้าง 9 วินาที/ครั้ง 10 ครั้ง/เซต จำนวน 2 เซต

ท่าหมุนศีรษะไปทางซ้ายและทางขวา



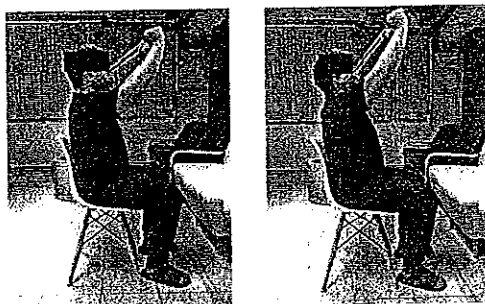
ทำค้าง 9 วินาที/ครั้ง 10 ครั้ง/เซต จำนวน 2 เซต



DATE 01 พ.ค. 2562

การขยับกระดูกสันหลังส่วนคอระดับล่างร่วมกับการออกกำลังกายกล้ามเนื้อคอด้วยตัวเอง

ท่าเงยศีรษะ



ทำค้าง 9 วินาที/ครั้ง 10 ครั้ง/เซต จำนวน 2 เซต

ท่าหมุนศีรษะไปทางซ้ายและทางขวา



ทำค้าง 9 วินาที/ครั้ง 10 ครั้ง/เซต จำนวน 2 เซต

*หมายเหตุ มีการพักระหว่างเซต และระหว่างท่า ครั้งละ 1 นาที

ซึ่งในระหว่างได้รับโปรแกรมการทดลองวิจัยครั้งแรก อาสาสมัครจะได้รับการประเมินความผันแปรของอัตราการเต้นของหัวใจร่วมด้วย

หลังจากได้รับโปรแกรมการทดลองครั้งแรก หลังจากการฝึก 2 สัปดาห์ หลังจากการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังจากการฝึก 6 สัปดาห์ อาสาสมัครจะได้รับการประเมินผลเหมือนกับก่อนการทดลองซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 40 นาทีต่อครั้ง

หลังจากการทดสอบทั้งหมดเสร็จสิ้นถือว่าการเข้าร่วมโครงการวิจัยของท่านเป็นอันสิ้นสุด

ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยทุกคนจะได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการยืดกล้ามเนื้อคอ การใช้ความร้อนลดปวด การปรับการทำงานการใช้คอมพิวเตอร์ให้ถูกหลักกายศาสตร์ในรูปแบบของแผ่นพับให้คำแนะนำ นอกจากนี้ อาสาสมัครยังคงใช้หมอนเดิมนอนที่บ้านได้ตามปกติ และในขณะที่ท่านทำการทดลองโปรแกรมของงานวิจัย การทดสอบประสิทธิภาพผลต่าง ๆ แล้วรู้สึกไม่สบาย สามารถขอถอนตัวออกจากการศึกษาได้ตลอดเวลา

ฉบับที่ 2.0 วันที่ 17 เมษายน 2562

CERTIFIED TRUE COPY OF AN ORIGINAL DOCUMENT
 CENTER FOR ETHIC IN HUMAN RESEARCH
 KKUEC
 DATE 01 พ.ค. 2562

ความเสี่ยงและ/หรือความไม่สบายที่อาจเกิดขึ้น :

1. อาจเกิดอันตรายต่อร่างกายคือ ท่านอาจรู้สึกไม่สบายที่คอเล็กน้อยขณะทดลองหนุนหมอนรองศีรษะที่มีรูปแบบใหม่ และการชั้บกระดูกสันหลังส่วนคอร่วมกับการออกกำลังกายกล้ามเนื้อคอด้วยตัวเอง
2. ผู้วิจัยวางแผนที่จะป้องกันผลแทรกซ้อนและการระมัดระวังในการทดลองเก็บข้อมูล หากอาสาสมัครรู้สึกไม่สบายที่คอหรือส่วนอื่นของร่างกายขณะทดลองนอนบนหมอนและการออกกำลังกาย ซึ่งผู้วิจัยจะบันทึกผลและยุติการทดลองการนอนบนหมอนและการออกกำลังกายทันที
3. ผู้วิจัยเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลกรณีเกิดผลแทรกซ้อน
4. ผู้วิจัยไม่ได้มีการจัดการการประกันภัย ต่อความเสียหาย/บาดเจ็บ

ประโยชน์ที่อาสาสมัครจะได้รับ :

อาสาสมัครจะได้ประโยชน์โดยตรงจากการประเมินความสามารถในการทำงานของคอ ประเมินความเจ็บปวด ประเมินช่วงการเคลื่อนไหวของคอ ประเมินความผันแปรของอัตราการเต้นของหัวใจ ประเมินความแข็งแรงของกล้ามเนื้อคอ ประเมินระยะห่างระหว่างท่าท่ายกน้ำหนัก ประเมินความแข็งแรงของเนื้อเยื่อและระดับกันความรู้สึกเจ็บของกล้ามเนื้อคอบำเมื่อเข้าร่วมโครงการ

ค่าใช้จ่ายในการวิจัย/ค่าชดเชยเดินทาง/ค่าเสียเวลา :

อาสาสมัครจะได้รับค่าชดเชยการเดินทางครั้งละ 70 บาท ทั้งหมด 18 ครั้ง เป็นจำนวนเงิน 1,260 บาท/ตลอดโครงการ

การรักษาความลับ :

ในระหว่างที่เข้าร่วมการศึกษานี้ ข้อมูลที่ได้จากคำตอบและการตรวจของท่านจะถูกนำไปรวมกับข้อมูลของคนอื่นๆ ที่เข้าร่วมในการศึกษา โดยข้อมูลของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับและเราจะใช้รหัสแทนชื่อนามสกุลของท่าน ในแบบบันทึกข้อมูลและในการสืบค้นชื่อของท่านและรหัสประจำตัวของท่านในการศึกษานี้จะมีเพียงกลุ่มผู้ศึกษาวิจัยนี้เท่านั้น หากเราตีพิมพ์ผลการศึกษาในวารสารทางการแพทย์ เราจะไม่มีการระบุชื่อของท่านไม่ว่ากรณีใดๆ

หากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับงานวิจัย โปรดติดต่อได้ที่ นางสาวพนิดา ไชยมิ่ง สังกัดสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา คณะบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น เบอร์โทรศัพท์มือถือ 084-3312541

หากท่านได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามที่ระบุไว้หรือต้องการทราบสิทธิของท่านขอแจ้งให้ผู้วิจัยนี้สามารถติดต่อได้ที่ “ศูนย์จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น (สำนักวิจัย) สำนักงานอธิการบดีอาคาร 2 ชั้น 2 มหาวิทยาลัยขอนแก่น” โทร. 043-203331 , 089-714117

ฉบับที่ 2.0 วันที่ 17 เมษายน 2562

