



การประเมินลักษณะกลุ่มอาการโลเวอร์ครอสในนักศึกษาคณะทันตแพทยศาสตร์ ชั้นคลินิก มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปี พ.ศ. 2559

ธนาภรณ์ ศรีเจษฎารักษ์^{1,2}, ยอดชาย บุญประกอบ^{3*}, ดาราพร แซ่ลี^{2,4}, ลักขณา มาทอ³,
สาวิตรี วัฒนเพ็ญ³ และเสาวนันทน์ บำเรอราช⁵

Investigations of lower crossed syndrome's characteristics in clinical dental students at Khon Kaen University in 2016

Thanaporn Srijessadarak^{1,2}, Yodchai Boonprakorb^{3*}, Daraporn Sae-Lee^{2,4}, Lugkana Mator³,
Sawitri Wanpen³ and Sauwanan Bumrerraj⁵

¹ หลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น 40002

² กลุ่มวิจัยและพัฒนาด้านประสาทวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น 40002

³ ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น 40002

⁴ ภาควิชาทันตกรรมประดิษฐ์ คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น 40002

⁵ ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น 40002

¹ A Master of Sciences Program in Physical Therapy, Faculty of Associated Medical Sciences, Khon Kaen University, Khon Kaen Province, 40002

² Neuroscience Research and Development Group, Khon Kaen University, Khon Kaen Province, 40002

³ Department of Physical Therapy, Faculty of Associated Medical Science, Khon Kaen University, Khon Kaen Province, 40002

⁴ Department of prosthodontic, Faculty of Dentistry, Khon Kaen University, Khon Kaen Province, 40002

⁵ Department of Community Medicine, Faculty of Medicine, Khon Kaen University, Khon Kaen Province, 40002

*Corresponding author. E-mail: yodchai@kku.ac.th

บทคัดย่อ

กลุ่มอาการโลเวอร์ครอสเป็นความไม่สมดุลในการทำงานของกล้ามเนื้อส่วนลำตัวของร่างกายประกอบด้วย ภาวะหดสั้นของกล้ามเนื้อเนื้ออสะโพกและกล้ามเนื้อเหยียดหลังร่วมกับภาวะอ่อนแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องและกล้ามเนื้อเหยียดสะโพก ปัจจัยเสี่ยงที่ส่งเสริมให้เกิดกลุ่มอาการนี้บ่อยคือ ท่าทางในการทำงานไม่ถูกต้องตามหลักกายศาสตร์ อาชีพทันตแพทย์มีปัญหาปวดหลังส่วนล่างได้บ่อยเนื่องจากท่าทางในการทำงานต้องก้มลำตัวขณะทำหัตถการเป็นระยะเวลานานจึงอาจเกิดกลุ่มอาการนี้ได้ ดังนั้นจุดประสงค์ของการศึกษาคือการประเมินทางคลินิกเพื่อบ่งบอกองค์ประกอบของกลุ่มอาการโลเวอร์ครอสในนักศึกษาคณะทันตแพทยศาสตร์ชั้นคลินิก มหาวิทยาลัยขอนแก่น ในระหว่างปี พ.ศ.2559 จำนวน 110 คน การตรวจประเมินร่างกาย ได้แก่ การตรวจประเมินภาวะหดสั้นของกล้ามเนื้อเนื้ออสะโพกด้วยการทดสอบ Thomas (มุมเท่ากับ 0 องศา) และกล้ามเนื้อเหยียดหลังด้วยการทดสอบ Schober (ความยาวมากกว่า 6 เซนติเมตร) ร่วมกับการตรวจประเมินภาวะอ่อนแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องด้วยการทดสอบลดระดับขา (มุมเท่ากับ 0 องศา) และกล้ามเนื้อเหยียดสะโพกด้วยอุปกรณ์วัดกำลังกล้ามเนื้อ (กำลังมากกว่า 20.7 กิโลกรัม) ผลการศึกษาพบ ภาวะหดสั้นของกล้ามเนื้อเนื้ออสะโพกข้างขวาร้อยละ 70.9 และข้างซ้ายร้อยละ 70.0 และกล้ามเนื้อเหยียดหลังร้อยละ 93.6 ร่วมกับภาวะอ่อนแรงของกล้ามเนื้อท้องร้อยละ 74.5 และกล้ามเนื้อเหยียดสะโพกข้างขวาร้อยละ 98.2 และข้างซ้ายร้อยละ 99.1 สรุปได้ว่าอาสาสมัครพบภาวะหดสั้นของกล้ามเนื้อเนื้ออสะโพกและกล้ามเนื้อเหยียดหลังสูง ภาวะอ่อนแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องและกล้ามเนื้อเหยียดสะโพกสูง จึงมีแนวโน้มที่จะเกิดกลุ่มอาการโลเวอร์ครอสและอาการปวดหลังได้

คำสำคัญ: กลุ่มอาการโลเวอร์ครอส ภาวะกล้ามเนื้อทำงานไม่สมดุล ทันตแพทย์



Abstract

Lower crossed syndrome (LCS) is a term similar to muscles imbalance of lower body, which consists of muscle tightness of hip flexors and back extensors muscles, weakness of abdominal and hip extensor muscles. The most common risk to promote this syndrome is a poor working posture. Dentists often are common career who have low back pain due to poor working posture. They often bend their trunks in dental operation for a long time. The objective of this study was to evaluate components of LCS in clinical dental students at Khon Kaen University in 2016. 110 participants were recruited and examined in this study. Physical examination consists of tightness testing of hip flexors by Thomas's test (angle = 0 degree) and back extensors muscles by modified Schober's test (length > 6 cm) and weakness testing of abdominal by double leg lowering test (angle = 0 degree) and hip extensor muscles by hand held dynamometer (power > 20.7 kg) . The results were shown that 70.9% of the right hip flexors tightness, 70.0% of the left hip flexors tightness, 93.6% of back extensors whereas 74.5% of abdominal weakness, 98.2% of the right hip extensor weakness, 99.1% of the left hip extensor weakness. In conclusion, hip flexors tightness, back extensors tightness, abdominal weakness, and hip extensor weakness are elicited in the high level. This situation may lead to lower crossed syndrome and other back disorders.

Keywords: Lower crossed syndrome, Muscles imbalance, Dentist