

PROBLEMS RELATED TO INJURY IN VOCAL ORGANS OF AEROBIC LEADERS

Nattapong Wongsurin , Salee Supaporn

Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University

Abstract

Purpose: The purpose of this study was to examine problems related to injury in vocal organs of aerobic leaders.

Methods: Participants were 35 aerobic leaders who volunteered and signed consent forms to participate in the study. These participants completed the critical incident forms. Then 16 out of 35 were selected based on three conditions, namely ageing between 26-36 years, having at least 1 year of experience in leading aerobic, and teaching aerobic at least 6 sessions per week. These 16 participants were observed and interviewed. Data from critical incidence, observation and interview were analyzed through a constant comparison and triangulated across methods.

Results: Results indicated 4 themes. First, (1) reasons of injury in vocal organs were due to (1.1) ways of using voice while leading such as yelling, screaming, (1.2) leading a lot of class sessions (1.3) having many attendants, the more participants, the louder the voice required, (1.4) poor quality of voice maker equipment and (1.5) disturbance of noise around workplace. Theme two (2) was about symptom of injury related to vocal organs. Those were (2.1) coughing, itching, and sore throat, (2.2) losing of voice on and off, and (2.3) having some rash in the throat. Third theme, (3) the effect of vocal organs injury was found 3 categories namely, (3.1) missing the job and losing income, (3.2) problems in using voice during communication, and (3.3) other health related problems. Last theme (4) was ways to reduce problems related to injury in vocal organs. Those were (4.1) drinking more liquid, (4.2) having enough rest, (4.3) using proper voice maker equipments and (4.4) learning techniques of how to use voice properly.

Conclusion: Aerobic leaders had high risk of injury related to vocal organs. Most of the problems caused from improper uses of voices while leading the activities resulting in health problems. There were a numbers of ways, however, that aerobic leaders could reduce problems related to injury in vocal organs, such as drinking more liquid, having enough rest, using proper voice maker equipments and learning techniques of how to use voice properly.

Key Words: Aerobic, Leader, Vocal Problems

ปัญหาเกี่ยวกับการบาดเจ็บของอวัยวะในการใช้เสียงของผู้นำเต้นแอโรบิก

ณัฐพงษ์ วงษ์สุรินทร์, สาลี สุภาภรณ์
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์การวิจัย จุดมุ่งหมายของการวิจัยนี้เพื่อศึกษาปัญหาเกี่ยวกับการบาดเจ็บของอวัยวะในการใช้เสียงของผู้นำเต้นแอโรบิก

วิธีดำเนินการวิจัย ผู้นำเต้นแอโรบิกชายและหญิงจำนวน 35 คน ซึ่งสมัครใจเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ และเซ็นหนังสือแสดงความยินยอมเพื่อเข้าร่วมในการวิจัย อายุระหว่าง 26-36 ปี มีประสบการณ์ในการนำเต้นอย่างน้อย 1 ปี มีรอบในการเต้นอย่างน้อย 6 รอบต่อสัปดาห์ จากนั้นคัดเลือกไว้ 16 คน เพื่อทำการสัมภาษณ์ และการสังเกต ข้อมูลที่ได้จากการเขียนแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ การสังเกตและการสัมภาษณ์ด้วยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูลและตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยวิธีการสามเส้า

ผลการวิจัย ผลการวิจัยสรุปได้เป็น 4 หัวเรื่อง คือ (1) สาเหตุของปัญหาการบาดเจ็บการใช้เสียง เนื่องจาก (1.1) พฤติกรรมการใช้เสียงขณะนำเต้น มีการตะโกนหรือตะเบ็งเสียง (1.2) จำนวนรอบในการเต้นมาก (1.3) จำนวนสมาชิกที่เข้าร่วมเต้นมากก็ต้องใช้เสียงเพิ่มขึ้น (1.4) อุปกรณ์ที่ใช้ในการเต้นไม่ดีพอ และ (1.5) สถานที่มีเสียงดังรบกวน หัวเรื่องที่ (2) ลักษณะของการบาดเจ็บจากการใช้เสียง ได้แก่ (2.1) อาการแสบคอ ไอ คันทคอ (2.2) อาการเสียงแหบ เสียงหาย และ (2.3) มีตุ่มขึ้นบนเส้นเสียง หัวเรื่องที่ (3) ผลกระทบของการบาดเจ็บ คือ (3.1) ขาดงานทำให้ขาดรายได้ (3.2) มีปัญหาในการสนทนากับผู้อื่น และ (3.3) มีปัญหาสุขภาพ ส่วนหัวเรื่องที่ (4) วิธีการลดปัญหาการใช้เสียง สามารถทำได้โดยการ (4.1) ต้มเครื่องต้ม (4.2) พักผ่อนให้เพียงพอ (4.3) การเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อม และ (4.4) เรียนรู้เทคนิคการใช้เสียง

สรุปผลการวิจัย สรุปได้ว่า ผู้นำเต้นแอโรบิกมีความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดการบาดเจ็บของอวัยวะในการใช้เสียง โดยปัญหาที่พบมากมีสาเหตุมาจากการแสดงพฤติกรรมการใช้เสียงขณะนำเต้นที่ผิดวิธี ซึ่งส่งผลต่อปัญหาสุขภาพ อย่างไรก็ตาม การต้มเครื่องต้ม พักผ่อนให้เพียงพอ การเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อมและการเรียนรู้เทคนิคการเสียง เป็นทางเลือกในการลดปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้นำเต้นแอโรบิกเอง

คำสำคัญ : แอโรบิก ผู้นำเต้น ปัญหาการใช้เสียง

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กิจกรรมการออกกำลังกายมีมากมายหลายชนิด ทำให้ผู้ที่สนใจมีโอกาสเลือกรูปแบบการออกกำลังกายตามความต้องการและความสนใจของตน เช่น ผู้ที่ต้องการเพิ่มความยืดหยุ่นก็จะเลือกกิจกรรมการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และโยคะ เป็นต้น ส่วนผู้ที่ต้องการพัฒนาความอดทนของหัวใจ ปอดและหลอดเลือด ก็จะเลือกกิจกรรมที่กระทำได้อย่างต่อเนื่อง ได้แก่ ขี่จักรยาน ว่ายน้ำและเดินแอโรบิก

การเดินแอโรบิกเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ใช้เสียงดนตรีหรือเสียงเพลงประกอบการเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยในกิจกรรมรูปแบบนี้เป็นกรประกอบรวมเอาทักษะต่างๆ ที่พบได้ในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง ผสมผสานกับการเดินรำ โดยมีการเดินต่อเนื่องกันระหว่าง 15-60 นาที ก่อให้เกิดผลดีต่อการพัฒนาความแข็งแรงและความอดทนของระบบหัวใจ ปอด ตลอดจนกล้ามเนื้อหลายๆ ส่วนของร่างกาย (สุกัญญา พานิชเจริญนาม. 2545)

การออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิก ได้วิวัฒนาการและมีการพัฒนาให้เกิดกิจกรรมได้อีกหลายรูปแบบ เช่น สเต็ปแอโรบิก การเต้นแจ๊สเซอร์ไชส์ การเต้นแอโรบิกในน้ำ และยังรวมไปถึงการนำเอาท่าศิลปะป้องกันตัวต่างๆ เช่น มวยไทย มาผสมผสานเข้ากับจังหวะของเสียงดนตรี ซึ่งเป็นการอนุรักษ์ไว้ซึ่งศิลปะวัฒนธรรมของไทยอีกด้วย นอกจากนี้ รูปแบบการเต้นที่หลากหลายประกอบกับความสามารถในการสอนของผู้นำเต้น ทำให้ผู้เข้าร่วมได้รับความสนุกสนานมาก (สุกัญญา พานิชเจริญนาม. 2545)

ผู้นำเต้นแอโรบิกต้องมีพื้นฐานการเคลื่อนไหวที่ดี นับจังหวะเพลงแม่นยำและใช้เสียงเพื่อคิวการสอนหรือเพื่อปลุกเร้าผู้เข้าร่วมได้ดี การใช้เสียงพูดหรือตะโกนแข่งกับเสียงเพลงกล่าวได้ว่าเป็นเรื่องปกติของผู้เต้นแอโรบิกทุกคน ด้วยเหตุนี้ ภายหลังจากการเต้นครูแอโรบิกจึงมักมีปัญหาเกี่ยวกับระบบอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการเปล่งเสียง ได้แก่ หลอดคออักเสบ เสียงแหบแห้ง หรือบางคนเกิดอาการเจ็บคอเป็นประจำ อย่างไรก็ตาม อาการเจ็บป่วยดังกล่าว มีลักษณะเป็นๆ หายๆ ผู้นำเต้นแอโรบิกส่วนใหญ่ไม่ได้ให้ความสนใจกับปัญหานี้มากนัก

จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า ผู้นำเต้นแอโรบิกจำนวนมากมีอาการบาดเจ็บของการใช้เสียงภายหลังจากการเต้นเสร็จ และมีอีกจำนวนไม่น้อยที่ใช้เสียงมากในการสร้างแรงกระตุ้นให้กับผู้เข้าร่วมเต้น (Wolfe, et al. 2002) นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้นำเต้นแอโรบิกจะมีปัญหาเรื่องการใช้เสียงกันมากขึ้น เพราะขณะเต้นจะมีการเปล่งเสียงที่ดังมากกว่าปกติ ทั้งในช่วงเริ่มต้น ช่วงกลาง และในช่วงท้ายของการนำเต้นแอโรบิก ผู้นำแอโรบิกจำนวนไม่น้อยจึงมีอาการ เสียงแหบ เจ็บคอ เสียงหาย หลังจากการนำเต้นแอโรบิก (Long, et al. 1998) สอดคล้องกับผลการวิจัยของเฮดเดลและทอร์เกอร์สัน (Heidel & Torgerson. 1993) ที่พบว่า ผู้นำเต้นที่มีประสบการณ์ในการนำเต้นมาก จะมีความเสี่ยงและเกิดอาการเสียงแหบและการสูญเสียของเสียงในช่วงระหว่างการนำเต้นและภายหลังจากการนำเต้น ซึ่งอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นมาจากหลายปัจจัยเสียง ซึ่ง (Long, et al. 1998) ได้ทำการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการสอนเต้น (การตะโกนคิวท่า) การใช้พลังในการเต้นที่มากเกินไป อุปกรณ์ไม่พร้อม การขาดทักษะในการเต้น เป็นปัจจัยเสี่ยงที่อาจก่อให้เกิดปัญหาในการใช้เสียงของผู้นำเต้นแอโรบิก

ปัจจัยเสียงต่างๆ ดังกล่าว เป็นอุปสรรคต่อการแสดงขีดความสามารถของผู้นำเต้น หากผู้นำเต้นมีทักษะการเต้นความรู้ และวิธีการป้องกันการบาดเจ็บและการใช้เสียงไม่เพียงพอในด้านการเป็นผู้นำ ย่อมก่อให้เกิดการบาดเจ็บได้ แต่หากปัจจัยเสียงต่างๆ ได้มีการแก้ไขและพัฒนาอย่างต่อเนื่องก็จะสามารถช่วยลดความเสี่ยงของการบาดเจ็บลงได้

การใช้เสียงของผู้นำเต้นนับได้ว่าเป็นส่วนประกอบที่สำคัญประการหนึ่งของการเป็นผู้นำกิจกรรมการเต้นแอโรบิก ซึ่งในประเทศไทยยังไม่พบการศึกษาที่แน่ชัด ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัญหาเกี่ยวกับการบาดเจ็บของอวัยวะในการใช้เสียงของผู้นำเต้นแอโรบิก เพื่อนำผลไปใช้ปรับปรุงหรือแก้ไขป้องกันการใช้เสียงของผู้นำเต้นแอโรบิก ครูสอนเต้น ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องกับการเป็นผู้นำเต้นประเภทอื่นๆ หรือผู้ที่อยู่ในภาวะเสี่ยงในการใช้เสียงต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาปัญหาเกี่ยวกับการบาดเจ็บของอวัยวะในการใช้เสียงของผู้นำเต้นแอโรบิก

คำถามในการวิจัย

1. ปัญหาเกี่ยวกับการบาดเจ็บของอวัยวะในการใช้เสียงของผู้นำเต้นแอโรบิก มีสาเหตุมาจากอะไรบ้าง
2. ผู้นำเต้นแอโรบิกมีอาการเจ็บป่วยจากการใช้เสียงในการนำเต้นแอโรบิกในลักษณะใดบ้าง

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกชายและหญิงจำนวน 35 คน ทำการตอบแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญจากนั้นคัดเลือกไว้ 16 คน เพื่อทำการสัมภาษณ์และการสังเกต การเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง โดยผู้นำเต้นแอโรบิกมีอายุระหว่าง 26-36 ปี มีประสบการณ์การนำเต้นอย่างน้อย 1 ปีขึ้นไป มีชั่วโมงการสอนเต้น อย่างน้อย 6 รอบต่อสัปดาห์ นอกจากนั้น กลุ่มตัวอย่างต้องเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ด้วยความสมัครใจ พร้อมทั้งลงลายมือชื่อในหนังสือแสดงความยินยอมและยินดีให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูล

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธี (1) แบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ (2) การสัมภาษณ์ (3) การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม โดยให้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 35 คน ตอบแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ จากนั้นคัดเลือกผู้นำเต้นที่อยู่ในข่ายของผู้ที่ระบุว่าตนเองมีปัญหาเกี่ยวกับการบาดเจ็บของอวัยวะในการใช้เสียง ได้กลุ่มตัวอย่าง 16 คน คือ ชาย 4 คนและหญิง 12 คน (ดังแสดงในตาราง 1) เพื่อทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์และสังเกตการนำเต้นของแต่ละคน และนำข้อมูลทั้งหมดไปวิเคราะห์ผล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีอุปนัยด้วยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล (Constant Comparison) เพื่อหาหัวเรื่องและหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับการบาดเจ็บของอวัยวะในการใช้เสียง ทำการตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลโดยใช้วิธีการสามเส้า (Triangulation) ของข้อมูลที่ได้อาจมาจากการสังเกต การสัมภาษณ์ และบรรยายเหตุการณ์สำคัญ เพื่อสรุปและอภิปรายผลการวิจัย

ลำดับ	ชื่อ (สมมุติ)	เพศ	อายุ (ปี)	สถานที่เต้น	รอบเต้น/ สัปดาห์	ประสบการณ์ (ปี)	จำนวนผู้เต้น แต่ละรอบ (คน)
1	พร	หญิง	26	ฟิตเนส	10 - 12	4	5 - 10
2	เมย์	หญิง	26	สวนสาธารณะ	10 - 12	4	20 - 30
3	อ้อ	หญิง	27	ฟิตเนส	12	6	10 - 15
4	ญาญา	หญิง	27	สวนสาธารณะ	9 - 10	3	25 - 40
5	โบว์	หญิง	27	สวนสาธารณะ	9	4	35 - 42
6	ไอ้	หญิง	28	สวนสาธารณะ	9	5	15 - 20
7	เขี้ยว	หญิง	31	สวนสาธารณะ	8 - 10	6	15 - 25
8	ปอย	หญิง	32	สวนสาธารณะ	11	7	15 - 30
9	โบว์ตัน	หญิง	32	สวนสาธารณะ	10 - 12	8	20 - 40
10	หนิง	หญิง	33	ฟิตเนส	15 - 16	3	11 - 16
11	เปรี้ยว	หญิง	34	สวนสาธารณะ	11	4.5	25 - 30
12	โหน่ง	หญิง	36	สวนสาธารณะ	7 - 10	5	20 - 40
13	หนุ่ม	ชาย	27	สวนสาธารณะ	12 - 15	2	30 - 50
14	กล่อม	ชาย	28	ฟิตเนส	10 - 15	6	15 - 20
15	แก้ว	ชาย	29	ฟิตเนส	10	5	7 - 12
16	ตัวเล็ก	ชาย	30	ฟิตเนส+สวนสาธารณะ	11	5	5 - 10

ตาราง 1 แสดงคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

หมายเหตุ ฟิตเนส คือ ศูนย์ออกกำลังกาย (Fitness Center)

ผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลการบรรยายเหตุการณ์สำคัญ การสังเกตและการสัมภาษณ์ด้วยวิธีเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล สรุปผลการวิจัยได้เป็น 4 หัวเรื่อง แต่ละหัวเรื่อง จะประกอบด้วยหัวข้อต่างๆ ดังแสดงในตาราง 2 (ดูตาราง 2 ประกอบ)

ตาราง 2 แสดงผลการวิจัยเกี่ยวกับการบาดเจ็บของอวัยวะในการใช้เสียง

1. สาเหตุของปัญหาการบาดเจ็บจากการใช้เสียง	2. ลักษณะของการบาดเจ็บจากการใช้เสียง	3. ผลกระทบจากการบาดเจ็บ	4. วิธีลดปัญหาการใช้เสียง
1.1 พฤติกรรมการใช้เสียงขณะนำเต้น	2.1 อาการแสบคอ ไอ คันคอ 2.2 อาการเสียงแหบ เสียงหาย	3.1 ขาดงานทำให้ขาดรายได้	4.1 ตีมีเครื่องตีมี 4.2 พักผ่อนให้เพียงพอ

<p>- การตะโกนหรือตะเบ็งเสียง</p> <p>1.2 จำนวนรอบในการเต้นมาก</p> <p>1.3 จำนวนสมาชิกที่เข้าร่วม</p> <p>1.4 อุปกรณ์ที่ใช้ในการเต้น</p> <p>- ลำโพง</p> <p>- ไมโครโฟน</p> <p>- เครื่องเล่นซีดี/เอ็มพีสาม (MP3)</p> <p>1.5 สถานที่มีเสียงดังรบกวน</p>	<p>2.3 มีตุ่มขึ้นบนเส้นเสียง</p>	<p>3.2 มีปัญหาในการสนทนากับผู้อื่น</p> <p>3.3 มีปัญหาสุขภาพ</p>	<p>4.3 การเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อม</p> <p>4.4 เรียนรู้เทคนิคการใช้เสียง</p>
--	----------------------------------	---	--

อภิปรายผลการวิจัย

จากตาราง 2 สามารถผลการวิจัยสรุปได้เป็น 4 หัวเรื่อง คือ (1) สาเหตุของปัญหาการบาดเจ็บจากการใช้เสียง (2) ลักษณะของการบาดเจ็บจากการใช้เสียง (3) ผลกระทบของการบาดเจ็บ และ (4) วิธีการลดปัญหาการใช้เสียง ดังจะได้อภิปรายผลตามลำดับ

1. สาเหตุของปัญหาการบาดเจ็บจากการใช้เสียง

ผลการศึกษาพบว่าสาเหตุของปัญหาการบาดเจ็บจากการใช้เสียงของผู้เต้นแอโรบิกนั้นมีหลายประการด้วยกัน พฤติกรรมการใช้เสียงที่ดังกว่าปกติในรูปแบบของการตะโกน ตะเบ็ง หรือกรี๊ดร้องด้วยเสียงดังทำให้อวัยวะในการใช้เสียงมีแนวโน้มที่จะบาดเจ็บได้มากขึ้น สอดคล้องกับว็อล์ฟและคณะ (Wolfe, et al. 2002) ที่ศึกษาพบว่า ผู้นำเต้นแอโรบิกที่รายงานว่าตนเองมีการใช้เสียงที่ดังขึ้นมากกว่าปกติ (ทั้งในช่วงต้น ช่วงกลางและช่วงท้ายของการนำเต้นแอโรบิก) เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีปัญหาเกี่ยวกับระบบเสียงมากกว่ากลุ่มที่ใช้เสียงดังในระดับปกติ นอกจากนี้ จำนวนรอบเต้นที่มากหรือรอบเต้นที่ผู้นำต้องเต้นติดต่อกันผนวกกับจำนวนสมาชิกที่เข้าร่วมเต้นมีมากทำให้ผู้นำเต้นแอโรบิกต้องใช้เสียงอย่างต่อเนื่องกันโดยไม่มีเวลาพักเท่าที่ควร โอกาสที่จะเกิดการบาดเจ็บของอวัยวะในการใช้เสียงก็เพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับคูลูจมันและคณะ (Kooijman, et al. 2006) ที่ศึกษาพบว่าสาเหตุที่ทำให้ครุมีปัญหาในการใช้เสียงได้แก่ การตะเบ็งหรือใช้เสียงที่ดังมากโดยเฉพาะเมื่อครุมีอาการตึงเครียด หรือเมื่อครุพยายามควบคุมชั้นเรียนโดยการเปล่งเสียงให้ดังขึ้นเพื่อให้ได้ยินทั่วถึง อนึ่ง ความไม่พร้อมของอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับระบบเสียง ไม่ว่าจะเป็นเครื่องเสียง ลำโพง ไมโครโฟน ก็ทำให้ผู้นำต้องตะโกนหรือเพิ่มความดังของเสียงทำให้เกิดปัญหาตามมา ดังนั้นผู้นำเต้นแอโรบิกจึงควรให้ความสำคัญกับการจัดการและการดูแลอุปกรณ์เครื่องเสียงต่าง ๆ ให้อยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ดีอื่นจะช่วยลดปัญหาการตะโกนหรือใช้เสียงที่ดังกว่าปกติลงได้เพราะแม้ว่างานวิจัยจะพบว่า ทั้งผู้เข้าร่วมเต้นและผู้นำเต้นแอโรบิกจะมีการตะโกน กรี๊ดร้อง และส่ง

เสียงดัง พอ ๆ กัน แต่ผู้นำเต็นแอโรบิกจะประสบปัญหาในการใช้เสียงมากผู้เข้าร่วมเต็น (Heidel & Torgerson. 1993)

2. ลักษณะของการบาดเจ็บจากการใช้เสียง

อาการแสบคอ เสียงแหบ เสียงหาย รวมทั้งมีตุ่มขึ้นที่เส้นเสียงเป็นลักษณะของการบาดเจ็บจากการใช้เสียงของผู้นำเต็นแอโรบิกซึ่งพบจากการวิจัยเรื่องนี้ สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาซึ่งพบว่าครูและนักศึกษาฝึกหัดครูมีปัญหาเกี่ยวกับอวัยวะในการใช้เสียงกันมาก ซึ่งอาการที่พบบ่อยได้แก่ การเจ็บคอ เสียงหาย การไอ เสียงแหบ พุดเบา และมีอาการเหนื่อยล้าของเสียง (Behlau, et al. 2011; Murphy, et al. 2005; Simberg, et al. 2003; Smith, et al. 1997)

3. ผลกระทบของการบาดเจ็บ

จากการวิจัยนี้พบว่าปัญหาการบาดเจ็บของอวัยวะในการใช้เสียงส่งผลกระทบต่อมาหลายอย่างได้แก่ ทำให้เจ็บป่วยหรือมีปัญหาสุขภาพอื่นๆ ตามมา เป็นผลให้ต้องขาดงาน ขาดรายได้ รวมไปถึงการขาดความมั่นใจในการใช้เสียงเพื่อสนทนากับผู้อื่น สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาซึ่งพบว่า ปัญหาเรื่องการเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากการใช้เสียงทำให้ครูมีปัญหาสุขภาพอื่นๆ ตามมา เช่น ปวดหัว ปวดคอ นอกจากนั้นปัญหาดังกล่าวยังมีความสัมพันธ์กับการขาดสอน ขาดงานของครู ตลอดจนต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นในการพบแพทย์เพื่อรักษาหรือฟื้นฟูระบบเสียงของตนเอง (Houtte, et al. 2010) และยังสอดคล้องกับการศึกษาของเบรลเลอร์และคณะ (Behlau, et al. 2011) ที่พบว่า ปัญหาการบาดเจ็บของอวัยวะในการใช้เสียงส่งผลให้ประสิทธิภาพในการสอนของครูลดลง หรือครูจำเป็นต้องหันไปทำอาชีพอื่นเพราะไม่สามารถใช้เสียงในการสอนจำนวนหลายชั่วโมงต่อสัปดาห์ได้อีกต่อไป

4. วิธีการลดปัญหาการใช้เสียง

ผลการวิจัยพบว่าผู้นำเต็นแอโรบิกสามารถลดปัญหาซึ่งเกิดจากการบาดเจ็บของอวัยวะในการใช้เสียงให้น้อยลงได้โดยการดื่มน้ำและเครื่องดื่มน้ำให้เพียงพอ พักผ่อนให้เพียงพอเพราะในช่วงที่พักผ่อนก็เป็นพักหรือลดการใช้เสียงไปด้วย ตลอดจนเรียนรู้เทคนิคการใช้เสียงว่าตนเองควรใช้เสียงหนัก เบา ในเวลาใด ลดการใช้เสียงให้น้อยลงบ้าง ไม่จำเป็นต้องพูดหรือคิดตลอดเวลาเพื่อลดการใช้เสียงอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับการวิจัยของเมอร์ฟีและคณะ (Murphy, et al. 2005) ที่ศึกษาพบว่า ครูที่ดูแลสุขลักษณะของลำคอ ฝึกการบริหารเสียง ให้ความสำคัญกับการดูแลอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบเสียงมีคุณภาพของเสียงที่ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการดูแล ดังนั้นครูหรือผู้นำเต็นแอโรบิก จึงควรให้ความสำคัญกับการดูแลอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการใช้เสียงของตนเองทั้งนี้รวมถึงการตรวจสอบอุปกรณ์เครื่องเสียงต่างๆ ให้อยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ดี ปัญหาเรื่องการบาดเจ็บของอวัยวะในการใช้เสียงก็จะลดน้อยลง

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

การศึกษาปัญหาการใช้เสียงของผู้นำเต็นแอโรบิกทำให้ทราบว่าผู้นำเต็นแอโรบิกทุกคนมีปัญหาเกี่ยวกับการใช้เสียงที่อาจนำไปสู่การเจ็บป่วยเรื้อรังเกี่ยวกับระบบเสียง ดังนั้น การอบรมหลักสูตรผู้นำเต็นแอโรบิกควรให้ความรู้แก่ผู้ที่เข้าอบรม เพื่อให้ตระหนักถึงปัญหานี้และเพิ่มความระมัดระวังในการใช้เสียงในขณะที่ทำเต็นให้มากขึ้น

ข้อเสนอแนะในงานวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัญหานี้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีรอบในการเดินมากกว่า 14 รอบต่อสัปดาห์
2. ควรศึกษาปัญหาการใช้เสียงในกลุ่มผู้นำเดินประเภทอื่นๆ และแจ๊ส สเตปแอโรบิก
3. ควรศึกษาปัญหาการบาดเจ็บของอวัยวะในการใช้เสียงของผู้นำเดินแอโรบิกโดยมีการวัดระดับความตึงเครียดเป็นเดซิเบลของเสียงเพลงและเสียงผู้นำเดินแอโรบิก

บรรณานุกรม

- สุกัญญา พานิชเจริญนาม. (2545). แอโรบิกตาทหซ์ คู่มือสำหรับครูฝึก. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Behlau, M., et al. (2011). Epidemiology of Voice Disorders in Teachers and Nonteachers in Brazil : Prevalence and Adverse Effects. **Journal of Voice**, 26(5), 665.e9-665.e18.
- Heidel, S.E., & Torgerson, J.K., (1998). Vocal Problem among Aerobic Instructors and Aerobic Participants. **Journal of Communication Disorders**, 26(3), 179-191.
- Houtte, E.V., et al. (2010). The Impact of Voice Disorders Among Teacher : Vocal Complaints, Treatment-Seeking Behavior, Knowledge of Vocal Care, and Voice-Related Absenteeism. **Journal of Voice**, 25(5), 570-575.
- Long, J. et al. (1998). Voice Problems and Risk Factors among Aerobics Instructors. **Journal of Voice**, 12(4), 197-207.
- Murphy, P.G., et al. (2005). The Effectiveness of a Voice Treatment Approach for Teachers with Self-Reported Voice Problems. **Journal of Voice**. 20(3), 423-231.
- Kooijman, P.G.C., et al. (2006). Risk Factors for Voice Problems in Teacher. **Folia Phoniatica et Logopaedica**. 58: 159-174.
- Simberg, S., et al. (2003). A Comparison of the Prevalence of Vocal Symptoms among Teacher Students and Other University Students. **Journal of Voice**, 18(3), 363-368.
- Smith, E., et al. (1997). Frequency of Voice Problems among Teachers and other Occupations. **Journal of Voice**, 12(4), 480-488.
- Wolfe, V., et al. (2002). Vocal Parameters of Aerobic Instructors with and without Voice Problem. **Journal of Voice**, 16(1), 52-60.