

長期照護機構照顧服務員應用精油按摩改善肩頸疼痛之分析

*劉家勇¹ 高麗閑² 鄭媚璟³ 黃暉婷⁴

¹長庚科技大學老人照顧管理系 ²財團法人豐榮護理之家

³伊甸基金會大龍養護中心 ⁴衛福部台北醫院

1. 研究背景與目的

我國邁入高齡化社會後，隨著老年人口與失能比率的持續上升，照護需求也隨之增加。預估現階段約有 30 萬名以上的失能者須接受長期照護，而在長期照護機構中的照顧主力，主要是依賴照顧服務員（照服員）。照服員需協助被照護者的生活起居、病患搬運、轉位、清潔等基本照護工作。由於需長期執行病人翻身、轉位、拍背等重覆性動作，很可能因過度施力、高頻率反覆性動作或不適當姿勢，導致肩頸肌肉韌帶酸痛疲勞的症狀，致使照服員成為肩頸肌肉韌帶傷害或疼痛的高危險族群，尤其是肩頸肌力或肌耐力較差者、發生頸部疼痛機率較高（李雪楨等，2011）。目前肩頸部疼痛的緩解方法諸多，除止痛藥的使用外，尚有許多另類療法運用於此種疼痛的處置，例如針灸、推拿、穴壓、熱敷和芳香按摩等方式（卓芷律，2006）。但針灸為侵入性治療，需要專業醫師來執行，唯有芳香療法為非侵入性行為，平時即可作為自我護理保健，且使用方式安全簡便（孫嘉玲等，2005）。

本研究之目的在於運用芳香按摩中之精油按摩方式，嘗試其是否能改善照顧服務員肩頸酸痛之問題。本研究的發現不但具有學術上的意義，更具有實務運用上的價值。透過本研究的執行，一面可瞭解精油按摩的實施成效，二面也可累積針對照顧服務員勞動疲乏緩解的實務經驗，提供未來改善照服員工作條件的參考。

2. 研究方法

本研究採用類實驗法(quasi experiment)及訪談法(interview)。抽樣方式採立意取樣法，以台北市某長照機構之本國籍照服員為對象，共獲得 20 位受試者。實驗開始前後均使用 FRS (Face Rating Scale)臉譜量表，以 0-5 分評估疼痛等級，並篩選出大於 0 分之個案，作為前後測之依據。本研究收案之個案，皆採用單方薰衣草精油來按摩緩解肩頸疼痛之現象，其薰衣草精油主要具有止痛、抗痙攣與安撫情緒之特質，當精油的香氣傳達到腦部時，會刺激腦內分泌腦內啡，有助於壓力的釋放，可令人感到放鬆與幸福安寧的感覺（孫嘉玲等，2005）。實驗過程為每次按摩肩頸部位 15 分鐘，每週二次，共為期八週，每次均蒐集前後測疼痛等級資料。並採用廣義估計方程式(Generalized estimating equation, GEE)作後續的統計分析。

3. 結果與討論

圖 1 及圖 2 分別精油按摩前、後原始資料的疼痛指數。由圖 1 可看出，按摩對於緩解肩頸疼痛有效果，且具有時間效應。然而，若要檢定按摩對於緩解肩頸疼痛是否有效果，需要於每次測量時間點做一次檢定，此時需要調整個別檢定的顯著水準值以修正型一誤差因多重比較而上升的狀況，最常見的做法就是用 Bonferroni 法校正（顯著水準 $\alpha=0.05/8=0.00625$ ），但容易造成將可能顯著的因子拒絕的窘境。因此，本分析以 GEE 建立模型後再來檢定，緩解肩頸疼痛的效果及時間效應，如此便不會遭遇到多重比較的狀況。依序將 GEE 所估計八次精油按摩前、後疼痛指數類別的機率值整理成圖 2。

圖 2 顯示，第四次按摩前，按摩後肩頸疼痛指數屬 3~5 分類別的機率，先隨著按摩次數增加再降低，之後隨著按摩次數增加降的越快，直到第六次按摩後，緩解的效果才又趨緩。由此可知，精油按摩緩解肩頸疼痛有時間效應存在，且此效應並非固定的，比例隨著按摩次數增加而降低（疼痛指數屬 3~5 分類別的機率遞減，亦即肩頸較疼痛的人數減少）。

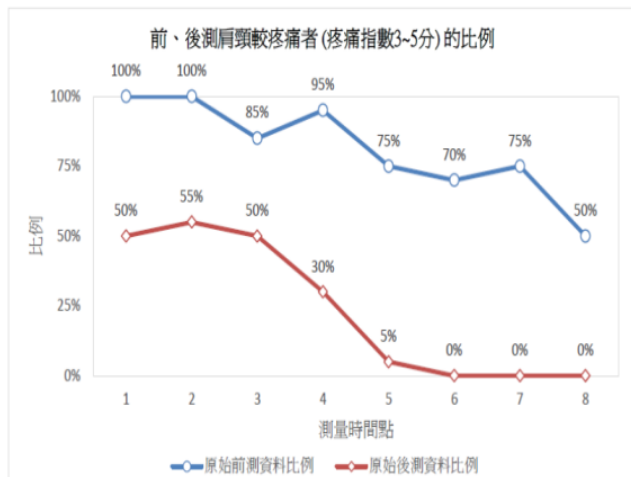


圖 1. 精油按摩前疼痛指數

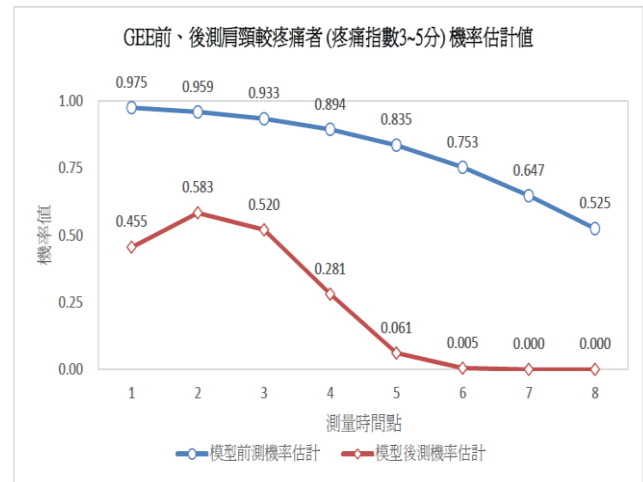


圖 2. 精油按摩後疼痛指數

研究結果顯示，研究對象在精油按摩後，其疼痛程度能由中度疼痛降為低度疼痛，此發現與 Yip 和 Tse(2006)的研究結果相符合，說明精油按摩對肩頸疼痛的緩解，具有顯著的效果。然而，本研究也有下列限制：首先，因採取類實驗設計，以同組樣本前後測作比較，而無對照組設計，使本研究的發現較難判斷介入效果是否原本即會因時間而緩解症狀。再者，由於未採雙盲設計，本研究結果也可能受到「霍桑效應」之影響，意即，照服員的問卷填答過程，可能會受到研究者期望之影響而干擾其主觀的認定。復者，由於本研究採用由受試者依據其個人主觀的感受作為評值的標準，故精油按摩對照服員肩頸痠痛的緩解程度，不可避免地呈現出個人主觀感受性的因素。再次，限於時間及經費的因素，在機構收案的過程中，無法提供收案對象一個舒適具有隱蔽性的環境，故使得個案可能無法達到完全的放鬆效果，因而可能會影響到研究結果的呈現。最後，由於研究期間，僅為連續八週的精油按摩作為介入措施，而非以長時間研究獲致此結論，故建議未來可以貫時性研究設計，作照服員肩頸疼痛成效之長期追蹤，並增加研究對象，以利研究結果的信效度。本研究的貢獻在於，可提供照服員緩解職業傷害問題的借鏡及參考，運用精油按摩緩解照服員的肩頸疼痛問題，並有助於未來重視改善照服員的職場工作環境，並提升自我照護之品質。

參考文獻

1. Yip, Y. B., & Tse, S. H (2006). An experimental study on the effectiveness of acupressure with aromatic lavender essential oil for sub-acute, non-specific neck pain in Hong Kong. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 12(1), 18-26.
2. 李雪楨、林佩君、周嫚君、黃裕淨、利怡慧、林慧敏、張谷州(2011)。看護人員肌肉骨骼傷害盛行率及危險因子回顧探。 *物理治療*, 3(2), 55-56。
3. 卓芷律(2006)。芳香療法於護理的應用，聞香舒緩身心壓力。 *安寧療護雜誌*, 11(4), 312-325。
4. 孫嘉玲、黃美瑜、宋梅生、王秀香(2005)。經痛的芳香療法。 *護理雜誌*, 52(2), 59-64。