



5 ท่านวด กดปวดออฟฟิศซินโดรม

เมื่อมีอาการปวดกล้ามเนื้อ คอ บ่า ไหล่ ที่เป็นอาการของออฟฟิศซินโดรม หากจะให้กินยาลดปวดกล้ามเนื้อบ่อย ๆ อาจมีผลข้างเคียงและอันตรายจากยาได้ การนวด บีบ คลึง กดจุด เคาะ ทูบ หรือดึง เพื่อผ่อนคลายและลดอาการตึงปวดกล้ามเนื้อ จึงเป็นวิธีที่ได้รับความนิยมในการบรรเทาอาการของออฟฟิศซินโดรมอย่างมาก และนอกจากจะลดอาการปวดแล้ว ยังทำให้ผ่อนคลาย สบายตัวอีกด้วย

1. นวดต้นคอ

เนื่องจากการนั่งก้มหน้าในการทำงานนาน ๆ จะทำให้กล้ามเนื้อเกิดความตึงปวดและกระดูกเกิดการคดงอได้ โดยเริ่มจากการนำมือซ้ายไปจับศีรษะด้านขวาแล้วดันหัวลงมาด้านซ้ายเพื่อเป็นการคลายกล้ามเนื้อ นับ 1-10 จากนั้นมาใช้มือด้านขวาดันหัวซ้ายลงมาด้านขวา นับ 1-10 และดันคอไปข้างหน้าสลับกันไปมา ส่วนการนวดด้วยการใช้นิ้วหัวแม่มือบีบ ๆ คลายมือ ๆ ประมาณ 5-10 ครั้ง

2. นวดหัวไหล่

เป็นจุดที่คนส่วนใหญ่มีอาการปวด เนื่องจากการนั่งทำงานเป็นเวลานาน ๆ หรือการนั่งงอตัว ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่เกิดการตึงเครียด และเกร็งได้ ก่อนอื่นจึงควรคลายกล้ามเนื้อก่อนโดยการยืดกล้ามเนื้อก่อน เริ่มจากการขยับไหล่โดยการนำแขนไปไว้ด้านหลังให้รู้สึกว่ายืด ทำค้างไว้แล้วนับ 1-10 ต่อมาเป็นการนวดโดยใช้นิ้วมือส่วนที่ตึงเป็นพิเศษ โดยให้กดน้ำหนักนิ้วและฝ่ามือลงไป ค้างไว้ประมาณ 5 วินาที ทำซ้ำประมาณ 3 ครั้ง แล้วเปลี่ยนไปนวดอีกข้างเหมือนกัน

3. นวดนิ้วและฝ่ามือ

พบบ่อยในผู้ที่ทำงานโดยใช้เมาส์บ่อย ๆ นาน ๆ เช่น กราฟิก ติดต่อ เป็นต้น จึงทำให้มือและนิ้วเกิดการเหมื่อยล้าได้ หากต้องการผ่อนคลายกล้ามเนื้อลดการปวดด้วยการกำมือทั้ง 2 ข้างให้แน่นที่สุดแล้วนับ 1-5 จากนั้นจึงค่อย ๆ คลายออกช้า ๆ ทำแบบนี้สลับไปมาประมาณ 2-3 ครั้ง

4. นวดหลัง

การปวดหลังเกิดจากท่านั่งทำงานที่ไหล่ไม่ตรง หลังค่อม สามารถแก้อาการปวดได้จากการนวด โดยการนอนหงายและชันเข่า ข้างหนึ่งขึ้นมา วางตั้ง ขนานไปกับขาอีกข้าง ที่เหยียดตรง ใช้มือข้างตรงข้ามจับเข่าที่ ตั้งขึ้น หายใจเข้า หายใจออก พร้อมกับดึง หัวเข่าให้พับลงมาฝั่งเดียว กับมือที่จับให้แตะถึงพื้น โดยไม่ยกไหล่ หายใจเข้าออกปกติ 3-5 ครั้งแล้วผ่อนออก ทำสลับอีกข้าง

5. นวดน่อง และข้อเท้า

เหยียดขาข้างหนึ่งออกและวางขาอีกข้าง วางไว้ระดับเข่า ใช้นิ้วหัวแม่มือข้อนิ้วกันเป็นแนวนอน กดจุดแนวขิดกระดูกหน้าแข้งด้านใน โดยวางนิ้วขนานกับแนวกระดูก

ข้อควรระวัง

จุดที่ห้ามนวดเด็ดขาดคือ ตามแนวกระดูกและหลอดเลือด ได้แก่ แนวกระดูก คอ ต้นคอบริเวณข้างคอ ไตหูล หลังหู เพราะบริเวณนี้มีหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง ถ้าไปกดหรือบีบโดนหลอดเลือดจะทำให้เลือดไปเลี้ยงสมอง ลดลง มีรายงานการฉีกขาดของหลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงสมองในคนที่ไปนวดบริเวณคออย่างยาวนานและรุนแรง ทำให้เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต นอกจากนี้การนวดที่รุนแรงมากเกินไปอาจจะทำลายกล้ามเนื้อหรือ ทำให้กล้ามเนื้อตาย จนสารในกล้ามเนื้อที่ตายออกมาปนในเลือดและเป็นอันตรายต่อไตได้ สุดท้ายการนวดอาจเกิดการทำลายเส้นประสาท