

Office Syndrome ออฟฟิศซินโดรม

ออฟฟิศซินโดรม(officesyndrome) คือกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อและเยื่อพังผืดจากการทำงานจากการใช้กล้ามเนื้อ มัดเดิมซ้ำๆอย่างต่อเนื่องที่มักพบในวัยทำงาน ส่งผลให้เกิดการอักเสบของกล้ามเนื้อและอาการปวด โดยเฉพาะบริเวณคอหลัง ไหล่บ่า แขนหรือข้อมือ อาจมีอาการปวดเรื้อรังหากไม่ได้รับการรักษาอย่างเหมาะสม



สาเหตุหลัก



นั่งทำงานในท่าเดิมเป็นเวลานานๆ



ทำงานต่อเนื่อง ไม่ค่อยลุกหรือขยับร่างกาย



นั่งทำงานในท่าที่ไม่เหมาะสม



ขาดการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย



ภาวะความเครียด และพักผ่อนไม่เพียงพอ

อาการที่พบบ่อย



ปวดคอ บ่า ไหล่
ตั้งแต่ปวดเมื่อยบริเวณคอและไหล่



ปวดศีรษะ ไมเกรน
จากความเครียดและการเพ่งหน้าจอ



ปวดหลัง ปวดตึงบริเวณแผ่นหลังหรือหลังส่วนล่าง



ปวดข้อมือและนิ้วมือ
จากการพิมพ์งานหรือใช้เมาส์นานๆ



ตาเมื่อยล้า แสบตา ตาพร่ามัว น้ำตาไหลจากการจ้องหน้าจอนานๆ

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ป้องกันออฟฟิศซินโดรม

✓ จอคอมพิวเตอร์อยู่ระดับสายตา
ห่างประมาณ 50-70 ซม.

✓ ไหล่ผ่อนคลาย ไม่ยกไหล่



✓ พนักพิงรองรับหลังส่วนล่าง

✓ พิมพ์งานโดยให้ข้อศอกงอประมาณ 90 องศา

✓ หลังพิงพนักพิงนั่งหลังตรง

✓ เท้าวางราบกับพื้นหรือมีที่รองเท้า

ทำยืดเหยียด บริเวณคอ บ่า ไหล่

ท่าที่1 ยืดคอบ่า

เอียงศีรษะไปด้านตรงข้าม และใช้นิ้วช่วยยืด (ทำสลับซ้ายและขวา)

ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 3 รอบ

ท่าที่2 ยืดต้นคอ

ก้มหน้า ให้คางชิดอกจนรู้สึกตึงบริเวณต้นคอ

ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 3 รอบ

ท่าที่3 ยืดหัวไหล่และแขน

ประสานมือไว้ด้านหลัง พร้อมยืดแขนขึ้นเหนือศีรษะ และเหยียดแขนตึงแบบชิดในหู

ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 3 รอบ

ท่าที่4 ยืดสะบักและแขน

ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ มือจับข้อศอก และดึงยืดไปด้านหลัง (ทำสลับซ้ายและขวา)

ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 3 รอบ

ท่าที่5 ยืดหัวไหล่ด้านหน้า

ประสานมือไว้ข้างหลัง ยืดออกขึ้น

ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 3 รอบ

ท่าที่6 ยืดสะบักและหัวไหล่

ไขว่แขนมาด้านตรงข้ามและใช้แขนช่วยดึงเข้าหาตัว (ทำสลับซ้ายและขวา)

ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 3 รอบ

สนใจติดต่อสอบถามได้ที่ งานแพทย์แผนไทย



• 032-327824 ต่อ 1536 หรือ
• 061-2264451
ในวันและเวลาราชการ

** นางสาวกาญจนา อุ่นสงคราม ตำแหน่งแพทย์แผนไทย **