

ออฟฟิศซินโดรม

Office Syndrome



คลินิกกายภาพบำบัด
และเวชศาสตร์ฟื้นฟู

ออฟฟิศซินโดรม

Office Syndrome

จากผลการสำรวจในทางสถิติของคลินิกกายภาพบำบัดและเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลวิชัยยุทธ พบว่ากลุ่มอาการที่มีผู้ป่วยมาเข้ารับการรักษาเป็นอันดับ 1 ในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา คือ กลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) เนื่องจากลักษณะการทำงานของคนในปัจจุบันมีการเคลื่อนไหวของร่างกายลดลง และอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งเป็นเวลานาน ทำให้เกิดกล้ามเนื้อหดสั้น ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเอ็นลดลง ส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะบริเวณคอและบ่า

ประโยชน์ของการยืดกล้ามเนื้อ

- 1 เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ
- 2 ลดการบาดเจ็บจากการใช้งาน
- 3 กระตุ้นการไหลเวียนโลหิตในร่างกาย
- 4 ช่วยปรับปรุงบุคลิกภาพ
- 5 ลดการเมื่อยล้าระหว่างวัน

ข้อควรระวังในการยืดกล้ามเนื้อ

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อไม่ถูกวิธี เช่น การยืดกระดูก กระชาก หรือยืดจนรู้สึกเจ็บ อาจทำให้กล้ามเนื้อฉีกขาด และบาดเจ็บเพิ่มขึ้นได้

การยืดกล้ามเนื้อที่ถูกต้องวิธี มีขั้นตอนดังนี้

- 1 ยืดกล้ามเนื้อแต่ละท่าอย่างช้าๆ จนรู้สึกตึง โดยไม่รู้สึกเจ็บ ค้างไว้ 10-20 วินาที ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง
- 2 ยืดกล้ามเนื้อทุกวัน วันละ 1-2 รอบ หรือยืดกล้ามเนื้อในระหว่างทำงานทุกๆ 1-2 ชั่วโมง

หมายเหตุ : หากมีอาการปวดเพิ่มขึ้น ควรหยุดและปรึกษาแพทย์

ท่ายืดกล้ามเนื้อ

ท่าที่ 1 ท่ายืดกล้ามเนื้อคอด้านหลัง



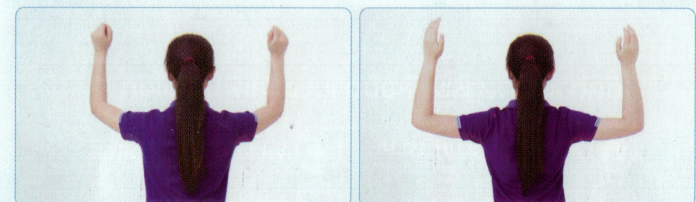
ท่าที่ 2 ท่ายืดกล้ามเนื้อคอและบ่าด้านข้าง



ท่าที่ 3 ท่ายืดกล้ามเนื้อคอด้านข้าง



ท่าที่ 4 ท่ายืดกล้ามเนื้อหน้าอก



ท่าที่ 5

ท่ายืดกล้ามเนื้อบริเวณไหล่และสะบัก



การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ท่าที่ 6

ตั้งศีรษะตรง ใช้มือดันต้านแรงศีรษะ: 4 ทิศทาง ค้างไว้ 5 วินาที ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง ต่อทิศทาง



ด้านซ้าย



ด้านขวา



ด้านหน้า



ด้านหลัง

การยศาสตร์ Ergonomics

คือ การปรับปรุงสภาพและสถานที่ทำงานให้มีความเหมาะสมกับผูปฏิบัติงาน เพื่อป้องกันปัญหาต่างๆ ที่อาจมีผลกระทบต่อความปลอดภัยและสุขอนามัยในการทำงาน อีกทั้งยังสามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานได้



- ศีรษะ:** ตั้งตรงหรือก้มเล็กน้อย ทำมุม 10 - 15 องศา สายตาดูหน้ากับพื้น
- คอ:** ไม่เอียงหรือโน้มไปด้านใดด้านหนึ่ง
- หลัง:** ชิดติดกับพนักเก้าอี้ พิง เอนไปทางด้านหลังเล็กน้อย ตัวตรง ไม่แอ่นหรือก้ม
- สะโพก:** แนบกับบริเวณมุมฉากของพนักเก้าอี้ และลงน้ำหนักที่สะโพกทั้ง 2 ข้างเท่ากัน
- ข้อศอก:** วางแนบชิดลำตัว หรือวางที่พื้กแขน ทำมุม 90 องศา ข้อมือและข้อศอกอยู่ในแนวเส้นตรง
- ต้นขา:** วางราบกับที่นั่ง
- เข่า:** ทำมุม 90 องศา
- เท้า:** วางราบกับพื้น

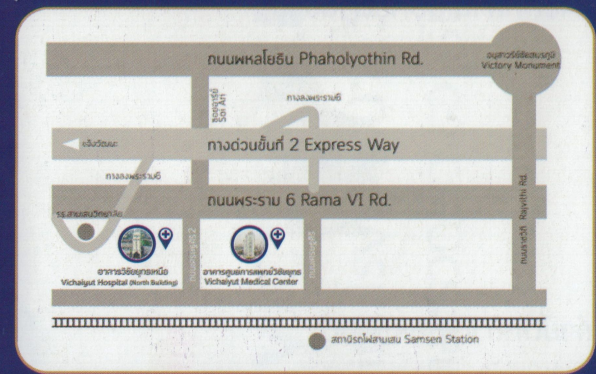
คลินิกกายภาพบำบัดและเวชศาสตร์ฟื้นฟู

ชั้น 3 อาคารวิชัยยุทธเหนือ
ชั้น 9 อาคารศูนย์การแพทยวิชัยยุทธ

โรงพยาบาลวิชัยยุทธ Vichaiyut Hospital

53 ถนนนครราชสีมา พญาไท กรุงเทพฯ 10400

☎ 0-2265-7777



ติดตามข่าวสารและสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

- 🏠 www.vichaiyut.co.th
- 📘 Vichaiyut Hospital
- ✉ imc@vichaiyut.com
- 📞 @Vichaiyut