5ท่าง่ายๆทำได้ แม้อยู่ในที่ทำงาน💪







What is

OFFICE SYNDROME



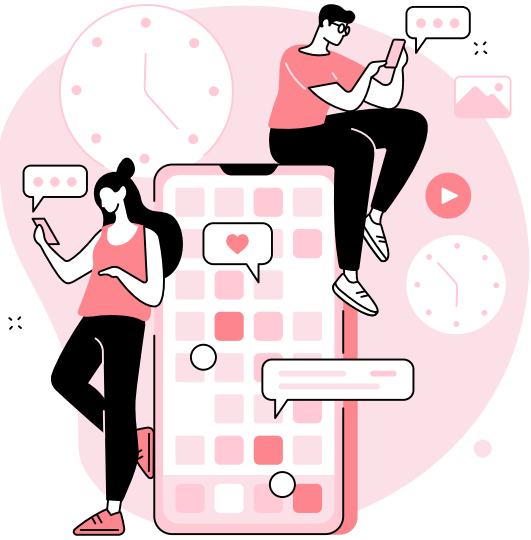
กลุ่มเสี่ยงที่จะเป็นโรคoffice syndrome

1. คนทำงานในออฟฟิศ คนกลุ่มนี้แม้ว่าจะไม่ได้เคลื่อนไหวร่างกายมากมาย จนเหมือนว่าจะไม่ได้ใช้กล้ามเนื้อ แต่การนั่ง ยืน หรือค้างอยู่ในท่า ๆ หนึ่งนานเกินไป เช่น การก้มหน้าใช้งานมือถือ นั่งทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์นาน ๆ ก็ส่งผลให้กล้ามเนื้อมัดที่ใช้ในอิริยาบถนั้น ๆ เกิดอาการตึงและปวด
2. ผู้ใช้แรงงานเป็นประจำหรือนักกีฬา เกิดจากการเคลื่อนไหวที่ไม่เหมาะสม เช่น การยกของผิดท่า การกระชากกล้ามเนื้อเร็วเกินไป การออกแรงมากเกินไป หรือต้องแบกของที่มีน้ำหนักมากเกินไป ทำให้กล้ามเนื้อหรือกระดูกได้รับบาดเจ็บเฉียบพลันหรือเรื้อรัง

การป้องกันโรคOFFICE SYNDROME

เคล็ดลับ การป้องกันอาการออฟฟิศซินโดรม

- ระวังเรื่องท่าทางในการนั่ง อย่านั่งไหล่ห่อ อย่านั่งหลังค่อม
- การยกของจากพื้นควรระวัง ควรยกของให้ถูกต้อง ถูกท่าทาง
- แบ่งเวลาในการทำงานระหว่างวัน ควรพักผ่อนยืดเส้นสาย
- กายบริหารด้วยท่าง่ายๆ ที่ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- ปรับการวางคอมพิวเตอร์และเก้าอี้ให้เหมาะสม ให้ตั้งตรงไม่เอียงซ้ายขวา
- ควรนั่งให้ห่างจากจอคอมพิวเตอร์ประมาณ 1 ไม้บรรทัด เพื่อถนอมสายตา
- จัดวางของที่ต้องใช้ให้ใกล้ตัว ใกล้มือ จะได้ไม่ต้องเอี้ยวตัวอยู่บ่อยครั้ง
- เมื่อเกิดอาการปวดเมื่อย อย่าฝืนร่างกาย ให้ลุกขึ้นผ่อนคลาย เพื่อเปลี่ยนท่าทาง เปลี่ยนอิริยาบถ
- การระมัดระวังเรื่องความเครียด เพราะความเครียดถือเป็นอีกสาเหตุหนึ่งของอาการออฟฟิศซินโดรม
- การใส่ส้นสูง ควรใส่ไม่เกิน 2 นิ้ว
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ



WHAT IS OFFICE SYNDROME

ออฟฟิศซินโดรม (office syndrome) คือ กลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อและเยื่อพังผืด รวมถึงอาการปวดหรือชาจากอาการอักเสบจากเนื้อเยื่อและเอ็น มักเกิดขึ้นกับกลุ่มวัยทำงานที่ต้องนั่งทำงานในออฟฟิศหรือทำงานโดยใช้คอมพิวเตอร์และมือถือเป็นประจำ

