

โรงพยาบาลลานนา แนะนำ

ท่าบริหารร่างกาย ป้องกัน

โรค Office Syndrome

โรคออฟฟิศซินโดรม เป็นกลุ่มอาการที่พบบ่อยในคนวัยทำงานออฟฟิศ ที่สภาพแวดล้อมในที่ทำงานไม่เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นการนั่งทำงานตลอดเวลาไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้เกิดอาการกล้ามเนื้ออักเสบ และปวดเมื่อยตามอวัยวะต่างๆ อาทิ คอ หลัง ไหล่ บ่า แขน หรือข้อมือ ส่วนบางรายที่มีอาการของหมอนรองกระดูกเคลื่อนอยู่แล้ว หากทำงานในอริยาบทที่ไม่เหมาะสมก็ จะทำให้มีอาการรุนแรงมากขึ้นได้

อาการปวดคอ ปวดหลัง ปวดกล้ามเนื้อต่างๆ

มักเกิดจากหลายสาเหตุที่พบบ่อยคือ เกิดจากการมีท่าทางที่ไม่ถูกต้อง เช่น ขณะทำงาน นั่ง ยืน เดินและนอน รวมทั้งขาดการออกกำลังกาย ทำให้กล้ามเนื้อและโครงร่างเสียความสมดุล

การออกกำลังกายเพื่อป้องกันอาการปวดต่างๆ ประกอบด้วย

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นหรือความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ

ตัวอย่างท่าออกกำลังกายในที่ทำงาน เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น หรือความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ

● กล้ามเนื้อต้นคอ

1. นั่งเก้าอี้ ก้ม และเงยศีรษะอย่างช้าๆ ค้างไว้ ท่าละประมาณ 10 วินาที กลับสู่ท่าเริ่มต้น



2. นั่งเก้าอี้ ใช้มือขวาคาดเอียงศีรษะไปทางซ้าย-ขวา โดยให้มือเกาะที่นั่งไว้ ค้างไว้ประมาณ 10 วินาที ทำซ้ำอีกข้างหนึ่ง



● กล้ามเนื้อหน้าอกและไหล่

3. เหยียดแขน 2 ข้างไปด้านหลัง (หรือเกาะพนักพิง) แล้วโน้มตัวไปข้างหน้า ค้างไว้ประมาณ 10 วินาที กลับสู่ท่าเริ่มต้น



● กล้ามเนื้อหน้าอก สะบัก และหลังส่วนบน

4. นั่งเก้าอี้ ยกแขนพนมมือตั้งฉากและแบะแขนออกไปด้านหลัง ค้างไว้ประมาณ 10 วินาที กลับสู่ท่าเริ่มต้น



5. นั่งเก้าอี้ โอบแขนเกาะที่หัวไหล่ ทั้ง 2 ข้างให้รู้สึกตึง จากนั้นก้มหลังส่วนบนลง ค้างไว้ประมาณ 10 วินาที กลับสู่ท่าเริ่มต้น



ท่าบริหารจัดโครงสร้างและยืดหยุ่นร่างกายอย่างถูกวิธี จะสามารถช่วยให้หนุ่มสาวออฟฟิศบรรเทาอาการปวดเฉพาะส่วนซึ่งเกิดจากออฟฟิศซินโดรมได้ ซึ่งเป็นท่าบริหารอย่างง่ายที่สามารถนำไปปฏิบัติตามที่ทำงาน ซึ่งจะช่วยให้เพิ่มสมรรถนะและความยืดหยุ่น รวมถึงผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ได้เป็นอย่างดี ก็จะลดความเสี่ยงต่อการเกิดของ “โรคออฟฟิศซินโดรม”

ปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญได้ที่
ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา โทร.053-999-777