

ออฟฟิศซินโดรม (OFFICE SYNDROME)

โรคยอดฮิตของพนักงานออฟฟิศยุคใหม่ ที่มีพฤติกรรมนั่งติดเก้าอี้และโต๊ะทำงาน นานหลายชั่วโมง โดยไม่ได้ลุกเคลื่อนไหว หรือมีช่วงพักเพื่อเปลี่ยนอิริยาบถ ระหว่างวันทำให้เกิดกลุ่มอาการปวด กล้ามเนื้อได้อาจเกิดจากสาเหตุ ดังนี้



สาเหตุ

1. นั่งทำงานด้วยท่าทางไม่เหมาะสม เป็นเวลานาน นั่งห่อไหล่ขณะพิมพ์คีย์บอร์ด
2. นั่งก้มหรือจ้องจอคอมพิวเตอร์, ใช้สมาร์ทโฟนเป็นเวลานาน
3. ยืนหรือนั่งหลังค่อม คอยืน ไหล่จุ่ม หรือนั่งไขว่ห้างเป็นประจำ
4. สะพายกระเป๋า หรือยกของหนัก เป็นเวลานาน



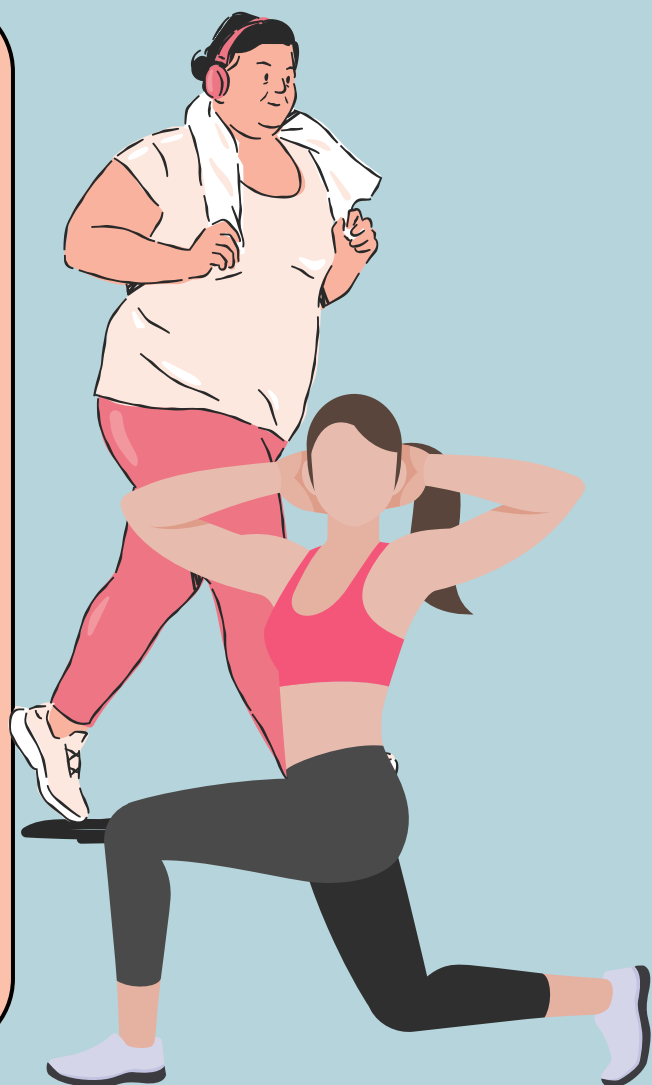
ตัวอย่างอาการของออฟฟิศซินโดรม

1. ปวด ตึง หรือเมื่อยล้ากล้ามเนื้อเฉพาะส่วน เช่น บริเวณต้นคอ บ่า ไหล่ หลัง สะบัก เป็นต้น
2. อาจมีอาการปวดร้าวไปบริเวณใกล้เคียงร่วมด้วย
3. ปวดร้าวขึ้นศีรษะ ตาพร่ามัว หูอื้อ
4. อาการที่เกิดจากเส้นประสาทถูกกดทับ เช่น มือชา นิ้วชา แขนชา เป็นต้น



เคล็ดลับการดูแล

1. ปรับสภาพแวดล้อม ปรับระดับ จอคอมพิวเตอร์ เลือกใช้โต๊ะและเก้าอี้ทำงาน ให้เหมาะสมกับสรีระร่างกาย
2. ไม่ควรนั่งทำงานต่อเนื่องเป็นเวลานาน ควรพักอย่างน้อยทุก 30-60 นาที บริหารร่างกายเพื่อยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อไม่ให้กล้ามเนื้อยึดเกร็ง
3. ออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพ ร่างกายอย่างสม่ำเสมอ
4. หากอาการเป็นเรื้อรัง หรือมีอาการปวด เพิ่มมากขึ้น แนะนำให้ปรึกษาแพทย์ เวชศาสตร์ พันฟู เพื่อเข้ารับ การตรวจประเมิน รักษา หรือทำกายภาพบำบัด รวมทั้งให้คำแนะนำเรื่องการออกกำลังกาย อย่างถูกวิธี



ที่มา : โรงพยาบาลไทยนครินทร์

ผู้จัดทำ

นางสาวสุชญา เปลี่ยนประเสริฐ
ตำแหน่ง เศรษฐกร