



ท่าบริหารคอ

1. ห้อยแขนข้างลำตัว ยกไหล่ทั้งสองข้างขึ้นให้รู้สึกตึงที่คอ ค้างไว้ 5 วินาที แล้วผ่อนคลายไหล่ ทำท่านี้ซ้ำ 5 ครั้ง
2. ยืดตัวตรง เอียงคอมาทงด้านซ้าย ค้างไว้ประมาณ 10 วินาที แล้วกลับสู่ท่าปกติ ก่อนทำเช่นเดียวกันกับ ข้างขวา ทำสลับกัน 5 ครั้ง



ท่าบริหารมือและนิ้ว

1. กางมือทั้งสองข้างให้นิ้วมือเหยียดตรงและกางเต็มที่ แล้วทำมือทั้งสองข้าง ทำสลับกัน 5 ครั้ง
2. ยืนตัวตรง ห้อยแขนข้างลำตัวและเหยียดมือทั้ง 2 ข้าง ประมาณ 10 วินาที



ท่าบริหารขา

1. ยืนตัวตรง ใช้มือขวายึดพนักเก้าอี้ ขาซ้ายก้าวเหยียดตรง ไปด้านหน้าให้ส้นเท้าติดพื้น งอข้อเท้าขึ้นค้างไว้ประมาณ 10 วินาที ทำเช่นเดียวกันกับขาข้างขวา สลับกันจำนวน 5 ครั้ง
2. ยืดตัวตรง ใช้มือขวายึดพนักเก้าอี้ เพียบขาขวาไปด้านหลัง ใช้มือซ้ายช่วยจับเท้าขวา ค้างไว้ประมาณ 10 วินาที ทำเช่นเดียวกันกับขาข้างซ้าย ทำสลับกันจำนวน 5 ครั้ง

อุบัติเหตุจากการทำงาน เป็นสิ่งที่เราสามารถป้องกันได้ หากคนทำงานทุกคนมี **Safety Mind**



สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย
และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)



www.tosh.or.th



สสปท-TOSH



@TOSH



TOSHThailand

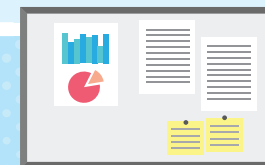


18 ถนนบรมราชชนนี แขวงจิมพลี
เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทร. 0 2448 9111



สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย
และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)

OFFICE SYNDROME



“Office Syndrome”

โรคยอดฮิตกลุ่มคนทำงานออฟฟิศ ด้วยพื้นที่การทำงานที่จำกัด ผูกติดกับโต๊ะการนั่งด้วยท่าทางที่ไม่ถูกต้องเป็นเวลาต่อเนื่อง และการนั่งจ้องคอมเป็นเวลานาน บวกกับภาวะเครียดสะสม ย่อมทำให้กลุ่มคนดังกล่าวเข้าใกล้กลุ่มอาการ “ออฟฟิศซินโดรม” อย่างไม่รู้ตัว

อาการที่พบได้บ่อย ของปัญหา “ออฟฟิศซินโดรม”

- นิ้วล็อก
- เอ็นกล้ามเนื้ออักเสบ
- ปวดหลังจากทำนั่งผิดปกติ
- ปวดคอ บ่า ปวดตา

การป้องกันตนเอง

จากกลุ่มอาการ “ออฟฟิศซินโดรม” เพียงแค่ “ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม”

- **เลี่ยง** การนั่งทำงานด้วยท่าทางที่ไม่ถูกต้อง นั่งหลังตรง พิงหลัง เปลี่ยนอิริยาบถระหว่างทำงาน และบริหารร่างกายเป็นประจำ
- **ลด** ความเครียดจากการทำงาน จัดสรรเวลาผ่อนคลาย และพักผ่อนให้เพียงพอ
- **งด** การจ้องคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน เพื่อคลายความเมื่อยล้าให้กับดวงตา ปรับแสงจากหน้าจอให้เหมาะสม
- **แก้** สภาพแวดล้อมการทำงานให้ดีขึ้น ปรับอุณหภูมิให้เหมาะสม ปรับจอภาพและเลือกใช้อุปกรณ์ให้เหมาะสมแก่การทำงาน



“ท่าบริหารร่างกายระหว่างทำงาน พิชิตอาการ Office Syndrome”



ท่าบริหารหลัง

1. นั่งไขว่ห้าง ให้ขาซ้ายทับขาขวา ปิดลำตัวและคอไปทางซ้าย โดยใช้มือขวาจับเข้าซ้าย ค้างไว้ประมาณ 10 วินาที ให้สลับเป็นข้างขวา ทำสลับกัน 5 ครั้ง
2. นั่งโน้มตัวไปด้านหน้าให้กล้ามเนื้อหลังตึง โดยใช้มือช่วยจับข้อเท้า ค้างไว้ประมาณ 10 วินาที และทำซ้ำจำนวน 5 ครั้ง



ท่าบริหารแขน ไหล่ และข้อมือ

1. นั่งหลังตรง ประสานมือโดยหงายฝ่ามือออก พร้อมเหยียดแขนไปด้านหน้า ค้างไว้ประมาณ 10 วินาที ทำซ้ำ 5 ครั้ง
2. นั่งหลังตรง ประสานมือโดยหงายฝ่ามือออก เหยียดแขนทั้ง 2 ข้าง ขึ้นเหนือศีรษะ และค้างไว้ประมาณ 10 วินาที ทำซ้ำ 5 ครั้ง
3. นั่งหลังตรง แขนข้างซ้ายห้อยข้างลำตัว ยกแขนขวายืดตรงขึ้นเหนือศีรษะ ค้างไว้ประมาณ 10 วินาที ทำเช่นเดียวกันกับแขนข้างซ้าย ทำซ้ำ 5 ครั้ง