

## Office syndrome

เกิดจากการนั่งทำงานท่าเดิมๆ เป็นเวลานานๆ

มักทำให้เกิดอาการปวดตามส่วนต่างๆ ของร่างกายคือ หลัง คอ ไหล่ บ่า เข่า และ ตา

### HOWTO

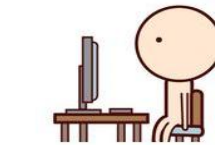
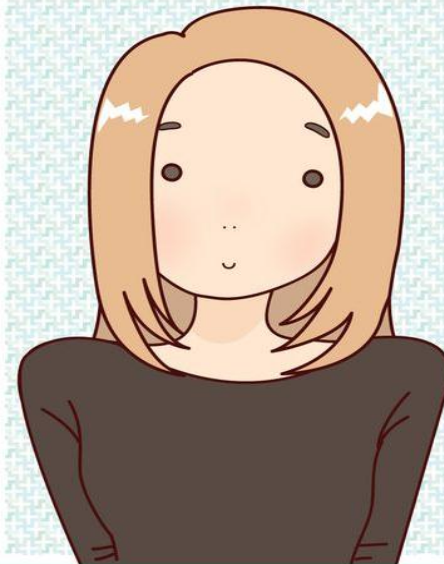
ท่าบริหารเบื้องต้นง่ายๆ สำหรับ



## Office syndrome

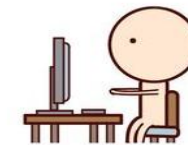
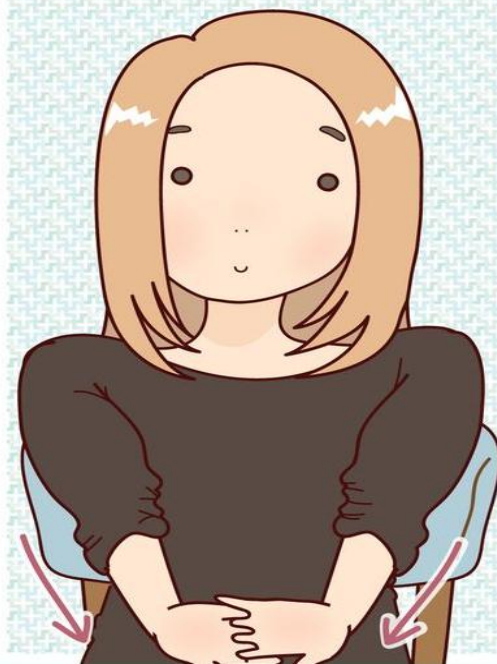
ที่อยากให้ทุกคนนำไปใช้ระหว่างวันทำงาน

Illust : missynobu



### ท่าเตรียม

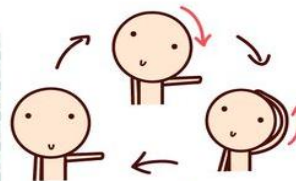
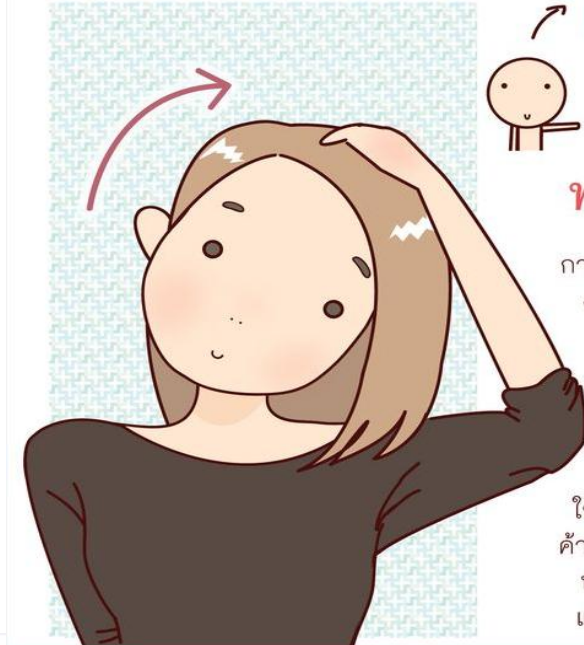
ควรนั่งหลังตรง ทำนี้สามารถทำระหว่างอยู่ที่โต๊ะทำงานได้ค่ะ



### ท่าที่ 2

ประสานมือทั้งสองข้างเข้าด้วยกัน ยื่นแขนออกไปด้านหน้าหงายมือที่ประสานกันออกเหยียดตรง

ต้องให้แน่ใจว่ารู้สึกตึงที่หลังค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 3 ครั้ง

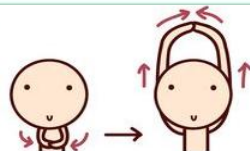
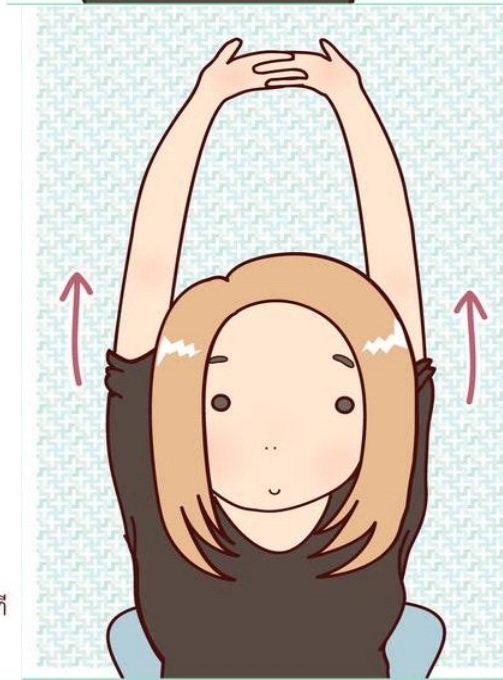


### ท่าที่ 1

กางแขนออกด้านข้างแบ่มือขึ้น

เอียงศีรษะไปทิศทางเดียวกัน

ใช้มือจับที่ศีรษะค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 3 ครั้ง แล้วเปลี่ยนข้าง



### ท่าที่ 3

ประสานมือทั้งสองเข้าด้วยกันและหงายมือที่ประสานกันออก

ยกแขนขึ้นไปด้านบน เหยียดตรง

ต้องให้แน่ใจว่ารู้สึกตึงตั้งแต่ไหลลงมา ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 3 ครั้ง

# ปรับเปลี่ยน...เลี่ยง ออฟฟิศซินโดรม



## ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

- 1 ทะพริบตาบ่อยๆ
- 2 เปลี่ยนท่าการทำงานทุก 20 นาที
- 3 นั่งหลังตรงชิดขอบด้านในของเก้าอี้
- 4 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อมือและแขนทุกๆ 1 ชั่วโมง
- 5 พักสายตาจากจอคอมพิวเตอร์ทุกๆ 10 นาที
- 6 วางข้อมือในตำแหน่งตรง ไม่บิด หรืองอข้อมือขึ้นหรือลง



## ปรับอุปกรณ์สำนักงาน

### คอมพิวเตอร์

- 1 ตั้งจอคอมพิวเตอร์และคีย์บอร์ดไว้ในแนวตรงกับหน้า
- 2 ควรให้จออยู่ในมุมที่เหนือกว่าระดับสายตาเล็กน้อย
- 3 ขอบบนของจอคอมพิวเตอร์ ควรอยู่ระดับสายตา ในท่านั่งที่คุณรู้สึกสบาย
- 4 ใช้เมาส์ โดยพักข้อศอกบนที่รองแขน และสามารถเคลื่อนไหวได้แบบไม่จำกัดพื้นที่
- 5 จอคอมพิวเตอร์ควรอยู่ห่างเท่ากับความยาวแขน เป็นระยะที่อ่านสบายตา



### โต๊ะ - เก้าอี้

- 6 ปรับขอบของเบาะเก้าอี้ต่ำกว่าระดับเข่า
- 7 ปรับให้มีช่องว่างระหว่างขอบเก้าอี้กับขาด้านหลัง
- 8 ปรับที่วางคีย์บอร์ดให้อยู่ในระดับข้อศอก กำมุมนุ่ม 90 องศา
- 9 ปรับที่รองแขนให้อยู่ระดับข้อศอกและไหล่ อยู่ในระดับที่ผ่อนคลาย
- 10 นั่งบนเก้าอี้แล้ววางเท้าลงบนพื้นให้ขาทำมุม ประมาณ 90 องศา
- 11 ปรับพนักพิงให้รองรับกับหลังส่วนล่าง ถ้าไม่สามารถทำได้ใช้หมอนหนุนหลังส่วนล่าง