



บทความออนไลน์

10 ข้อปฏิบัติเพื่อให้ห่างไกลโรคออฟฟิศซินโดรม

THE STANDARD POP ทราบดีว่าหนึ่งในความเจ็บปวดในแต่ละวันของผู้อ่านคงหนีไม่พ้นอาการของโรคออฟฟิศซินโดรม ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมซ้ำๆ เช่นการเล่นโทรศัพท์มือถือเป็นเวลานาน การนั่งทำงานอยู่กับที่โดยไม่ได้ลุกขึ้นยืดเหยียดร่างกายเพื่อผ่อนคลายอิริยาบถ หรือบางคนก็ทำงานเป็นเวลานาน ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณคอ หดเกร็ง ปวดตึง อาการเหล่านี้หากปล่อยเอาไว้เรื่อยๆ จะส่งผลให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคกระดูกและกล้ามเนื้อที่รุนแรงมากขึ้น ดังนั้นเรามาปรับพฤติกรรมต่างๆ เสียใหม่ ชยันลุกขึ้นออกไปเดินบ้าง เอาสายตาไปจ้องมองต้นไม้ ธรรมชาติเขียวๆ บ้าง เรื่องเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้หากทำเป็นประจำจะช่วยแก้ปัญหาโรคออฟฟิศซินโดรมอย่างได้ผล





10 ข้อปฏิบัติเพื่อให้ห่างไกลโรคออฟฟิศซินโดรม



1. ข้อมือควรจะขนานกับโต๊ะทำงาน

2. ไม่วางเมาส์และคีย์บอร์ดไกลเกินไป ทำให้ต้องเอื้อมแขนหรือก้มหลัง

3. ควรงอข้อศอกประมาณ 90 องศา

4. ควรนั่งทำงานหลังตรงพิงพนักเก้าอี้ ดันขาขนานกับพื้น ไม่งอเข่าเกิน 90 องศา

5. ควรใส่แว่นที่ช่วยป้องกันแสงสีฟ้าจากหน้าจอ

6. ระหว่างทำงานไม่หยิบโทรศัพท์ มาสองโลกโซเชี่ยล

7. ตั้งเวลาลุกไปเดินผ่อนคลายอิริยาบถ ทุกๆ 1-2 ชั่วโมง นาน 5-10 นาที

8. หมั่นยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ให้เกิดความยืดหยุ่น

9. กินข้าวให้ตรงเวลา 3 มื้อ ดื่มน้ำเยอะๆ

10. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ 6-8 ชั่วโมง



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

1. ซ้อมมือควรจะขนานกับโต๊ะทำงาน
2. ไม่วางเมาส์และคีย์บอร์ดไกลเกินไป ทำให้ต้องเอื้อมแขนหรือก้มหลัง
3. ควรงอข้อศอกประมาณ 90 องศา
4. ควรนั่งทำงานหลังตรงพิงพนักเก้าอี้ ต้นขาขนานกับพื้น ไม่งอเข้าเกิน 90 องศา
5. ควรใส่แว่นที่ช่วยป้องกันแสงสีฟ้าจากหน้าจอ
6. ระหว่างทำงานไม่หยิบโทรศัพท์มาส่งโลกโซเชียล
7. ตั้งเวลาลุกไปเดินผ่อนคลายอิริยาบถทุกๆ 1-2 ชั่วโมง นาน 5-10 นาที
8. หมั่นยืดเหยียดกล้ามเนื้อให้เกิดความยืดหยุ่น
9. กินข้าวให้ตรงเวลา ครบ 3 มื้อ ดื่มน้ำเยอะๆ
10. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ 6-8 ชั่วโมง

ที่มา <https://thestandard.co/office-syndrome-avoiding/>

