



# บทความออนไลน์

## นั่งให้ดี นั่งแบบไหน? นั่งทำงานที่บ้านอย่างไรไม่ให้ปวดหลัง

ท่านั่งในการทำงานก็เป็นสิ่งสำคัญมากเช่นกัน ที่จะทำให้ทุกคนไม่เจ็บป่วยในการทำงานหรือการทํากิจกรรมต่าง ๆ มากมาย เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีจากการนั่ง เราจะต้องดำเนินการดังนี้

ในออฟฟิศหลายแห่ง พร้อมไปด้วยอุปกรณ์อำนวยความสะดวก ให้พนักงานได้ใช้เพื่อสร้างสรรค์งานออกมาได้อย่างเต็มที่ แต่พอดต้องขยับขยาย ย้ายมานั่งทำงานที่บ้าน ความสะดวกสบายที่พบเจอในออฟฟิศ ไม่อาจตามติดกลับมาที่บ้านพร้อมกับเราได้ ไม่ว่าจะโต๊ะทำงานส่วนตัว เก้าอี้เพื่อสุขภาพ ที่ซัพพอร์ตหลังในวันที่ต้องนั่งหน้าคอมเป็นเวลานาน และอีกสารพัดสิ่ง เมื่อยังต้องทำงานที่บ้านอย่างเลี่ยงไม่ได้ ทั้งวันนี้และในอนาคต เราจะรับมือกับปัญหาเบสิกอย่างการนั่งทำงานที่บ้านยังไงไม่ให้ปวดหลังได้อย่างไรบ้าง

คอ บ่า ไหล่ หลัง พื้นที่อันดับต้นๆ ที่ชาวออฟฟิศจะต้องเผชิญกับความเมื่อยล้า ปวดเมื่อย ไปจนถึงความเจ็บปวดจากโรคออฟฟิศซินโดรม ที่เกิดจากการใช้กล้ามเนื้อเดิม ซ้ำๆ เป็นเวลานาน ลองนึกภาพตอนเรานั่งหน้าคอม ใช้มือพิมพ์บนแป้นพิมพ์ ตอกแต่ๆ ทั้งวัน หรือแขนขาที่ต้องขยับเม้าส์ไปมา ในองศาเดิมๆ นานๆ ในออฟฟิศก็เลยต้องมีสิ่งอำนวยความสะดวก ที่อ้างอิงอยู่กับ การยศาสตร์ หรือ Ergonomics ที่มาช่วยซัพพอร์ตร่างกายของเราในระหว่างทำงาน

โดย การยศาสตร์ (Ergonomics) จริงๆ เนี่ย มีความหมายที่ช่วยให้เราเห็นภาพมากกว่ามันสำคัญอย่างไร เพราะมันหมายถึง ความสัมพันธ์ของคนกับสภาพแวดล้อมในระหว่างทำงาน จะทำยังไงให้คนนี้ได้ทำงานอย่างเต็มที่ ในสภาพที่เหมาะสมกับเขา เพื่อให้เขามี well-being ในช่วงโงมการทำงานด้วย โดยมีจุดมุ่งหมายหลัก คือ ความสะดวกสบาย ความปลอดภัย และความมีประสิทธิภาพ นั่นหมายความว่า หากเราอยู่ในสภาวะที่เหมาะสมแล้วละก็ จะช่วยให้เรานั่งทำงานได้อย่างสะดวกสบาย ห่างไกลจากอาการปวดตรงนั้นตรงนี้





แต่อยู่ออฟฟิศ เรามีเก้าอี้ดีๆ นั่ง มีโต๊ะที่ระดับความสูงพอเหมาะ มีแสงสว่างเพียงพอและเหมาะกับการทำงาน พอมาอยู่ที่บ้าน เราไม่ได้มีทุกสิ่งพร้อมขนาดนั้น แม้แต่ในสิ่งพื้นฐานอย่างเก้าอี้ Ergonomics ที่ใช้ว่าจะมีกันทุกบ้าน ถ้ามองว่าซื้อเพิ่มดีไหม มีไว้ดีกว่าไหม มันดีกว่าแน่นอนอยู่แล้วละ แต่ก็เชื่อว่าทุกคนจะมีกำลังซื้อเพื่อมารองรับการทำงานที่บ้านกันหมด แล้วเราจะทำยังไงให้การทำงานที่บ้านของเรา ไม่ทำลายสุขภาพของเรา มาเริ่มต้นการนั่งทำงานแบบไม่ทรมาณร่างกายกันดีกว่า แม้ไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกเท่าตอนอยู่ออฟฟิศ แต่เราสามารถดูแลร่างกายเราด้วยการเริ่มจากสิ่งง่ายๆ อย่าง ท่านั่ง การจัดโต๊ะทำงาน ให้อยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้อง ควรใช้โต๊ะในการนั่งทำงาน แทนการทำงานบนเตียงหรือโซฟา เพราะนั่นจะทำให้เราจัดทำทางได้ยากกว่าการนั่ง หากไม่มีเก้าอี้เพื่อสุขภาพ ลองเลือกใช้เก้าอี้ที่เรา นั่งแล้วรู้สึกว่ามันสบายที่สุด อยู่ในระดับพอเหมาะกับโต๊ะที่สุด

เมื่อได้โต๊ะกับเก้าอี้แล้ว มาดูกันว่า นั่งท่าไหนจึงจะถูกต้อง

- ระวังให้ช่วงคอขึ้นไปของเรา ตั้งตรง ไม่ย่อลงมาต่ำกว่าบ่า
- อย่ามัวแต่ระวังเรื่องหลังช่วงบน ว่าไหล่ห้อยหรือไม่ เพราะสิ่งที่รับน้ำหนักการนั่งของเราคือหลังช่วงล่าง
- หาหมอนที่ขนาดพอเหมาะ มาซ้อนตรงหลังช่วงล่าง ให้อยู่ในท่าที่เราทิ้งน้ำหนักหลักลงไปแล้วรู้สึกสบาย
- เท้าของเราควรแตะพื้น หากแตะได้แค่ปลายเท้า และเรากอยจิกปลายเท้ากับพื้นตลอดเวลา จะเพิ่มอาการปวดขาให้เราอีกอย่าง



## สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

- จอคอมพิวเตอร์หรือโน้ตบุ๊ก ควรอยู่ในระดับต่ำกว่าสายตาเล็กน้อย เวลาเรามองมาที่จอ เราจะต้องกอดสายตาลง แต่ไม่ถึงกับก้มหน้าลงมา
- โต๊ะต้องอยู่ในระดับที่วางศอกได้พอดี ไม่ต่ำเกินไปหรือสูงเกินไป สังเกตง่ายๆ จากตอนเราพิมพ์ ว่าแขนของเราต้องเอื้อมไหม



ลองมาฟังทริคดีๆ จาก **เอริก โรเบิร์ตสัน (Eric Robertson)** นักกายภาพบำบัด จาก American Physical Therapy Association สมาคมกายภาพบำบัดของอเมริกา ว่านอกจากท่านี้ที่ถูกต้องแล้ว เราควรทำอะไรเพิ่มเติม เพื่อให้การทำงานที่บ้านของเรา ไม่ทำลายสุขภาพ

### **ลุกไปยืดเส้นยืดสายบ่อยๆ**

อย่าลืมนะที่มาของโรคออฟฟิศซินโดรม คือ การใช้กล้ามเนื้อมัดเดิม ในท่าเดิม เป็นเวลานาน ต่อให้เรานั่งบนเก้าอี้ เพื่อสุขภาพ อยู่ในท่าที่ถูกต้อง แต่นั่งอยู่แบบนั้นไม่ขยับไปไหนเลยติดต่อกันหลายชั่วโมง สิ่งเหล่านั้นก็ไม่อาจช่วยอะไรเราได้ อย่าลืมลุกขึ้นไปยืดเส้นยืดสาย ในทุกชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายเราได้เปลี่ยนท่าทางบ้าง

โดยอาจลุกขึ้นไปทำการบริหารง่ายๆ เพื่อคลายความปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อ หรือจะออกไปเดินเล่น พักดื่มกาแฟ ก็ได้ทั้งนั้น โดยเฉพาะเมื่อเราอยู่ที่บ้าน การลุกออกจากโต๊ะทำงาน ไม่ได้อยู่ในเป้าสายตาใครอีกต่อไป และพื้นที่นั้นยังเป็นของเราเอง อาจช่วยให้เราสะดวกใจที่จะลุกไปตรงนั้นตรงนี้ได้ง่ายขึ้นด้วย



## สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

### ชีพพอร์ตหลังด้วยผ้าขนหนู

หากเราไม่มีหมอนที่ใช้รองหลังโดยเฉพาะ หรือไม่มีหมอนใบเล็กที่ขนาดพอเหมาะพอดี ลองเป็นผ้าขนหนูม้วนๆ แล้วมารองที่หลังด้านล่าง ให้อยู่ในตำแหน่งที่เราพึงไปเล็กน้อย แบบไม่ต้องหลังชิดพนักพิงก็รู้สึกสบาย เพราะหลังช่วงล่างคือส่วนที่ใช้น้ำหนักของเราในท่านั่ง เลยทำให้เรารู้สึกเมื่อยลำตงนั้นมากเป็นพิเศษ ซึ่งคนส่วนใหญ่ มักจะไปกังวลกับหลังช่วงบน ว่าเรานั่งหลังค่อมอยู่หรือเปล่านะ ปวดบ่าจ้งเลย เพราะนั่งนานแน่ๆ แต่หลังช่วงล่างของเราก็ต้องรับการดูแลและสำคัญไม่แพ้กัน กระดูกสันหลังในช่วง lumbar จะมีความโค้งเล็กน้อย หากเรามีอะไรไปชีพพอร์ตด้านหลัง จะช่วยให้มันอยู่ในรูปร่างที่ถูกต้อง

### ปรับระดับแล็บที่อบให้เหมาะกับเรา

ด้วยเพราะการออกแบบที่เคียบอร์ดและมอนิเตอร์ติดกันตลอดเวลาของแล็บที่อบ ทำให้ เราไม่สามารถปรับระดับ อันใดอันหนึ่งได้ การตั้งในองศาที่ถูกต้องจึงสำคัญ โดยควรคำนึงถึงหน้าจอเป็นหลัก อย่าให้มันอยู่สูงเกินไป จนเราต้องแหงนหน้าขึ้น หรือต่ำเกินไปจนเราต้องก้มหน้าลง ให้มันอยู่ในระดับพอดีกับสายตาหรือต่ำลงมาเพียงเล็กน้อย ขนาดที่เราจะขยับแค่สายตาลงมาเท่านั้น แต่ใบหน้าของเราไม่ต้องก้มตามลงมาด้วยและถ้าหากเราต้องพิมพ์ไป ด้วย ควรตั้งข้อมืออยู่บนโต๊ะได้ และระหว่างข้อศอกกับแขนท่อนบนจะตั้ง 90 องศา มือของเราจะอยู่บนแป้นพิมพ์พอดี

ทั้งหมดนี้อาจเป็นเพียงทริคเล็กๆ น้อยๆ ที่เราแนะนำ ที่สำคัญคือการนำไปปรับใช้ให้เหมาะกับตัวเอง เพื่อให้ชีวิตการทำงานของเรายังคงไว้ซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดี แม้ไม่ได้มีสิ่งอำนวยความสะดวกเท่าในออฟฟิศก็ตาม

ที่มา <https://thematter.co/social/workplace/sit-from-home/141536>

[#เราจะฝ่าวิกฤตไปด้วยกัน](#)

[#SocialDistancing](#)

[#สำนักวิทยบริการฯมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม](#)

ฝ่ายส่งเสริมการใช้บริการ สำนักวิทยบริการฯ <http://arit.npru.ac.th/>



Line@LibraryNPRU



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

หรือ <http://arit.npru.ac.th/>

<http://www.npru.ac.th/>

ฝ่ายส่งเสริมการใช้บริการ สำนักวิทยบริการฯ <http://arit.npru.ac.th/>



Line@LibraryNPRU

