



บอกลา 'ออฟฟิศซินโดรม' ด้วย 4 วิธีที่ทำได้เลยทันที ไม่ต้องมีอุปกรณ์

ออฟฟิศซินโดรม อาการปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดข้อมือ ล้วนเป็นปัญหาโลกแตกของคนทำงานยุคนี้ บางคนรู้ทฤษฎี แต่ก็ยังปฏิบัติไม่ได้ ลงทุนซื้อโต๊ะเก้าอี้มาใหม่ก็แล้ว แต่เพราะอะไรถึงยังปวดไม่เลิก เราพลาดที่ตรงไหนกันนะ?

ออฟฟิศซินโดรม เป็นอาการที่เกิดจากการทำงานในท่าหนึ่งโต๊ะกับคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ซึ่งมีผลทำให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นเกิดการตึงตัวหรืออักเสบขึ้นมาได้ โดยสาเหตุหลักของออฟฟิศซินโดรมนั้นมาจาก 2 ส่วนคือ ท่าทางที่ไม่เหมาะสม และการใช้งานต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานเกินไป จนทำให้กล้ามเนื้อไม่ค่อยได้ขยับ และเกิดเป็นอาการปวดตามมา

นอกเหนือจากนั้นแล้วก็ยังมีสาเหตุอื่นๆ ที่อาจทำให้ปวดกล้ามเนื้อได้อีก นั่นก็คือเรื่องของความเครียดสะสมจากการทำงาน และการออกกำลังกายที่ลดลงหรือไม่สม่ำเสมอ ซึ่งอาจส่งผลให้เรานอนหลับยากขึ้น พักผ่อนน้อย และวนลูปจนไปกระทบชีวิตประจำวันในด้านอื่นต่อไปเรื่อยๆ อย่างไม่รู้จบ

4 หัวใจในการแก้ปัญหา เพื่อบอกลาออฟฟิศซินโดรมตลอดกาล

1. ปรับท่าทางการทำงานให้เหมาะสม โดยนั่งตัวตรงพิงพนักเก้าอี้ ก้มหน้าได้เล็กน้อย เท้าติดพื้น เข่าและศอกตั้งฉาก คอไม่ยื่นไปด้านหน้า ไหล่ไม่ยก ส่วนโต๊ะหรือเก้าอี้นั้นไม่จำเป็นต้องไปซื้อของแพงๆ จุดสำคัญคือการปรับท่าทางตัวเองให้เหมาะสมก็เพียงพอแล้ว
2. ขยับตัวให้บ่อยขึ้น เทคนิคที่อยากแนะนำคือให้ลองตั้งเวลาทุกๆ 20 นาที เพื่อเตือนตัวเองให้ขยับร่างกาย เช่น หมุนคอ ขยับแขน บ่า ไหล่ ยืดกล้ามเนื้อ หรือจะเดินไปเข้าห้องน้ำก็ยังได้



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

3. หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ โดยเน้นไปที่การเพิ่มความยืดหยุ่นและสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น ทำยืดกล้ามเนื้อคอ โดยการใช้มือขวาแตะที่ด้านซ้ายของศีรษะ แล้วยืดกล้ามเนื้อคอไปทางขวา เป็นต้น หากทำเป็นประจำสม่ำเสมอ นอกจากจะช่วยลดอาการปวดกล้ามเนื้อได้แล้ว ยังลดโอกาสการกลับมาเป็นซ้ำได้อีกด้วย
4. จัดการกับอารมณ์ความเครียดของตัวเอง และพักผ่อนให้เพียงพอ ถ้างานรุมเร้าจนคิดว่าไม่ไหวแล้ว ให้ลองหาวิธีการคลายเครียดในแบบของตัวเอง เช่น ฟังเพลง ดูซีรีส์ อาบน้ำอุ่นๆ นั่งสมาธิ หรือจุดเทียนหอม เพื่อผ่อนคลายก็ได้

เห็นไหมว่าการดูแลตัวเองให้ห่างไกลจากออฟฟิศซินโดรมไม่มีอะไรยากเลย แค่เพียงการจัดทำนั่งที่เหมาะสม ขยับร่างกายบ่อยๆ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และแบ่งเวลาพักผ่อนหย่อนใจบ้าง ซึ่งไม่จำเป็นต้องทำเยอะเลย แต่ขอแค่ทำอย่างต่อเนื่องและถูกทำถูกวิธี เพียงเท่านี้ก็ไม่ต้องทรมานกับอาการปวดเหล่านี้ไปอีกนานแสนนาน

ที่มา <https://thestandard.co/podcast/health-hacker-ep3/>

[#เราจะฝ่าวิกฤตไปด้วยกัน](#)

[#SocialDistancing](#)

[#สำนักวิทยบริการฯมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม](#)

หรือ <http://arit.npru.ac.th/>

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

