



5. นั่งตัวตรง วางเท้าราบกับพื้น มือทั้งสองข้างจับพนักเก้าอี้ โน้ม
ลำตัวมาด้านหน้าให้แขนเหยียดตรง จนรู้สึกตึง ค้างไว้ 10
วินาที



6. นั่งตัวตรง วางเท้าราบกับพื้น หมุนลำตัวส่วนบนหันไปด้านหลัง
ช้า ๆ โดยใช้มือสองข้างจับพนักเก้าอี้ให้สะโพกและขาอยู่นิ่ง
จนรู้สึกตึง ค้างไว้ 10 วินาที แล้วหมุนลำตัวกลับ ทำสลับกัน



7. นั่งตัวตรงหลังพิงพนักเก้าอี้ เหยียดขาขวาขึ้นอย่างช้า ๆ ให้ขา



8. ยืนตัวตรง มือทั้งสองข้างจับพนักเก้าอี้ ขาขวาอยู่ด้านหลัง
ขาซ้ายอยู่ด้านหน้า แล้วย่อขาซ้ายลงโดยให้ขาขวาเหยียด
ตรง จนรู้สึกตึง ในขณะที่ส้นเท้าแตะพื้นและหลังตรง ค้าง
ไว้ 10 วินาที ทำสลับกัน
ทุกท่าให้ปฏิบัติ 5-10 ครั้ง วันละ 2-3 รอบ



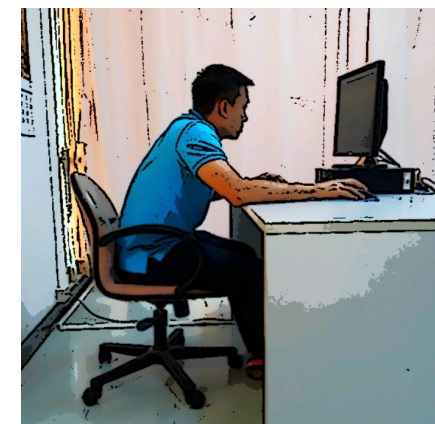
แผ่นพับ
สุขภาพ
ออนไลน์

จัดทำโดย : กก.สุภารัตน์ ลิปรัตน์
ที่ปรึกษา : ศ.คลินิก นพ.สุรินทร์ ธนพิพัฒน์ศิริ
สนับสนุนการพิมพ์โดย
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
ตรวจสอบเนื้อหาครั้งสุดท้าย ปี พ.ศ. 2562
รหัสหน่วยงาน PTORTHO
สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

Office Syndrome ออฟฟิศซินโดรม



สาขากายภาพบำบัด

ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

SIPI ORT1019262

มารู้จัก Office Syndrome กันเถอะ...

ถ้าชีวิตประจำวันของคุณ คือ การนั่งทำงานในออฟฟิศทั้งวัน ไม่ได้ออกกำลังกาย และมีอาการปวดตามข้อไหล่ แขนและขาที่ไม่หายขาด...

Office Syndrome เป็นกลุ่มอาการที่มักพบกับพนักงานออฟฟิศที่ใช้เวลากับการนั่งทำงานเป็นเวลานานๆ ขาดการเคลื่อนไหวร่างกาย รวมถึงอยู่ในท่าทางที่ไม่เหมาะสม เช่น การนั่งไขว่ห้าง นั่งเก้าอี้ไม่เต็มก้น การนั่งหลังค่อม เป็นต้น ซึ่งทำให้เกิดอาการปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง

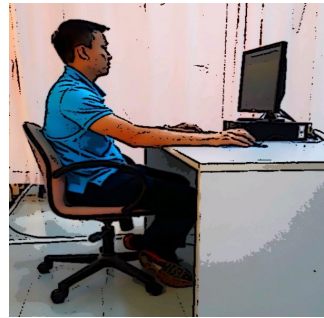
การรักษา ประกอบด้วย การรักษาตามอาการที่เกิดขึ้น ร่วมกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ในขณะทำงาน

Office Syndrome เป็นเรื่องใกล้ตัวที่สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา และเป็นเรื่องที่เราสามารถป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นได้ ดังนั้น เวลานั่งทำงานควรอยู่ในท่าทางที่เหมาะสม ถูกต้องและปรับเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ ร่วมกับบริหารร่างกายอย่างสม่ำเสมอ

ข้อแนะนำในการปฏิบัติเพื่อป้องกัน Office Syndrome

- รักษาท่าทางให้ถูกต้องในขณะทำงาน ไม่ควรนั่งหลังค่อมไหล่ห่อ
- ควรเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ อย่าอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานๆ
- หมั่นยืดกล้ามเนื้อให้มีความยืดหยุ่นอยู่เสมอ
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้แจ่มใส อย่าให้เกิดความเครียดเป็นเวลานาน
- ในกรณีที่มือมีอาการปวด ให้ประคบด้วยความร้อน เช้า-เย็น ครั้งละ 15-20 นาที

ท่าทางที่พึงปฏิบัติ



- ศีรษะตั้งตรง
- นั่งตัวตรง พิงพนักเก้าอี้ (ถ้าที่นั่งของเก้าอี้กว้าง หามอนรองด้านหลัง) ไม่เอนตัว หรือแอ่นหลังมากเกินไป
- แขนและข้อศอก งอเล็กน้อยให้ขนานกับพื้นโดยไม่ยกไหล่
- เท้าวางราบกับพื้น

ท่าบริหารร่างกายขณะทำงาน

1. นั่งตัวตรง หลังพิงพนักเก้าอี้ เอียงศีรษะไปทางซ้ายจนรู้สึกตึง โดยใช้มือทั้งสองข้างจับเก้าอี้ ค้างไว้ 10 วินาที แล้วกลับมาศีรษะตรงเหมือนเดิม ทำสลับกัน



2. นั่งตัวตรง ขกไหล่ทั้งสองข้างขึ้นพร้อมกัน ด้วยจังหวะสม่ำเสมออย่างช้าๆ



3. นั่งตัวตรง นำมือประสานกัน แล้วเหยียดแขนทั้งสองข้างไปด้านหน้าจนรู้สึกตึง ค้างไว้ 10 วินาที แล้วค่อยๆ งอแขนกลับ



4. นั่งตัวตรง มือซ้ายเท้าขวา ขาขวาออกด้านข้างลำตัว ยกขึ้นเหนือศีรษะพร้อมกับโน้มลำตัวไปด้านซ้าย จนรู้สึกตึง ค้างไว้ 10 วินาที ทำสลับกัน