



# OFFICE SYNDROME

Office Syndrome เป็นอาการที่คนทำงานในสำนักงานมักมีอาการเนื่องจากเป็นการทำงานกับเครื่องคอมพิวเตอร์เป็นระยะเวลานานๆ โดยไม่เปลี่ยนอิริยาบถอาจส่งผลให้เกิดโรคและอาการผิดปกติในระบบต่างๆ ของร่างกาย

## อาการที่พบได้บ่อยของปัญหา Office Syndrome

- นิ้วล็อก
  - เอ็นกล้ามเนื้ออักเสบ
  - ปวดหลังจากท่าทางผิดปกติ
  - ปวดคอ บ่า ปวดตา
- การป้องกันปัญหา Office Syndrome



### พฤติกรรม

- นั่งหลังตรงพิงหลัง
- เปลี่ยนอิริยาบถระหว่างทำงาน
- บริหารร่างกาย

### อุปกรณ์/ สถานี่งาน

- จอภาพปรับระดับสูงต่ำได้
- ใช้เก้าอี้การยศสตร์

### สภาพ แวดล้อม

- สำนักงานมีอุณหภูมิที่เหมาะสม 23-27 °C
- ไม่ได้รับแสงจ้าจากหน้าต่างหรือจอคอมพิวเตอร์

# ท่าบริหารร่างกาย พิษต้อการ Office Syndrome



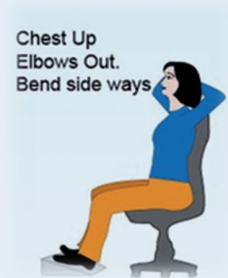
## ท่ายืดกล้ามเนื้อคอและบ่า

ค้างไว้ประมาณ 30 วินาที  
ทำได้ทุกชั่วโมงหากมีอาการตึงที่บ่ามาก



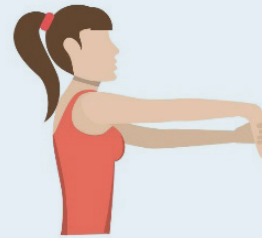
## ท่าบริหารกล้ามเนื้อเอว

เกร็งค้างไว้ประมาณ 10-20 วินาที  
พักและทำซ้ำต่อเนื่อง 5-10 ครั้ง หรือก่อนจะรู้สึกล้า



## ท่ายืดกล้ามเนื้อเอวบริเวณทรวงอก

ยืดค้างไว้ 20-30 วินาที ทำซ้ำวันละ 6-10 ครั้ง



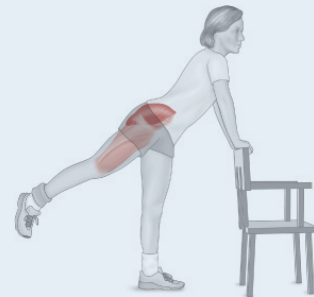
## ท่ายืดกล้ามเนื้อแขนและมือ

ยืดค้างไว้ 20-30 วินาที ทำซ้ำวันละ 6-10 ครั้ง



## ท่าบริหารหลังส่วนล่าง

ทำซ้ำต่อเนื่อง 10-15 ครั้ง/รอบ  
ทำวันละ 6-10 รอบ หรือทุกๆ ชั่วโมงของการทำงาน



## ท่าบริหารกล้ามเนื้อตะโพกด้านหลัง

เกร็งกล้ามเนื้อค้างไว้ประมาณ 10-15 วินาที  
ทำสลับไปมา 5-10 ครั้ง/ข้าง

## ประโยชน์

ป้องกัน/ลดอาการปวดเมื่อย และปัญหาระบบกระดูกและกล้ามเนื้อในระยะยาวได้ เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน

สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย  
และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)  
เลขที่ 18 ถนนบรมราชชนนี แขวงจิมพลี  
เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170  
โทร. : 0 2448 9111 www.tosh.or.th

