

ออฟฟิศซินโดรม อาการปวดที่ไม่ควรละเลย



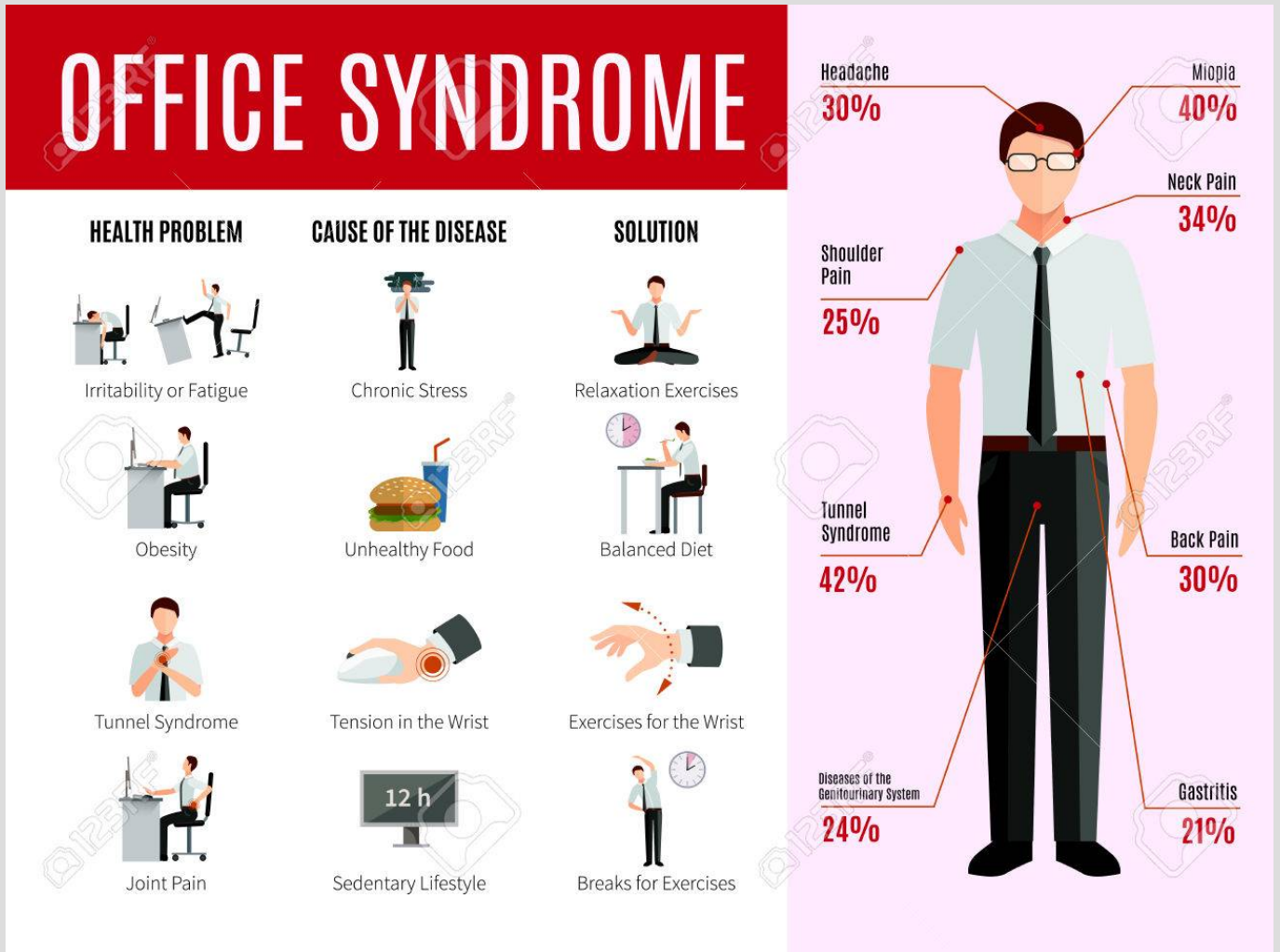
ออฟฟิศซินโดรม อาการปวดที่ไม่ควรละเลย

ออฟฟิศซินโดรม Office Syndrome เป็นโรคที่หนุ่มสาวออฟฟิศเป็นกันเยอะมากแล้วทุกวันนี้คนไทยเริ่มตื่นตัวให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มากแล้วนะค่ะ เราสามารถบรรเทาโรคออฟฟิศซินโดรมได้ การดูแลสุขภาพร่างกายนั้น เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันนี้ หากเรารักษาโดยแต่กินยาแล้วละก็ แย่เลยนะค่ะ ทางที่ดีเราควรป้องกัน ก่อนที่จะเป็นวันนี้อัดรีนจะเปิดประเด็น เกี่ยวกับออฟฟิศซินโดรม กันอย่างถึงรากถึงแก่นเลยค่า

อาการออฟฟิศซินโดรม Office Syndrome คืออะไร

ออฟฟิศซินโดรม หรือกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อและเยื่อพังผืด (Myofascial pain syndrome) คือ อาการปวดจากการใช้งานของกล้ามเนื้อมัดเดิมๆซ้ำๆ ต่อเนื่องเป็นระยะเวลาช้านาน โดยไม่ได้เปลี่ยนท่าทางหรือปรับอิริยาบถจนทำให้เกิดอาการปวดสะสมและกลายเป็นปวดเรื้อรังในที่สุด ซึ่งอาจพบร่วมกับอาการชาบริเวณแขน, มือ และปลายนิ้ว เนื่องจากเกิดจากการที่เส้นประสาทส่วนปลายในแต่ละตำแหน่งถูกกดทับอย่างต่อเนื่อง กลุ่มคนที่ประสบพบโรคนี้คือ กลุ่มคนที่ทำงานออฟฟิศ หรือพนักงานบริษัทต่างๆ ที่นั่งทำงานกับคอมพิวเตอร์โดยไม่ได้ปรับอิริยาบถที่ดีจนกลายเป็นชื่อโรค ออฟฟิศซินโดรม นั่นเอง เมื่อสงสัยว่าตัวเองเป็นออฟฟิศซินโดรม การไปพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยที่ถูกต้อง และการทำงานด้วยท่าทางที่ถูกต้อง จะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดออฟฟิศซินโดรมได้

อาการ ออฟฟิศซินโดรมเป็นยังไง



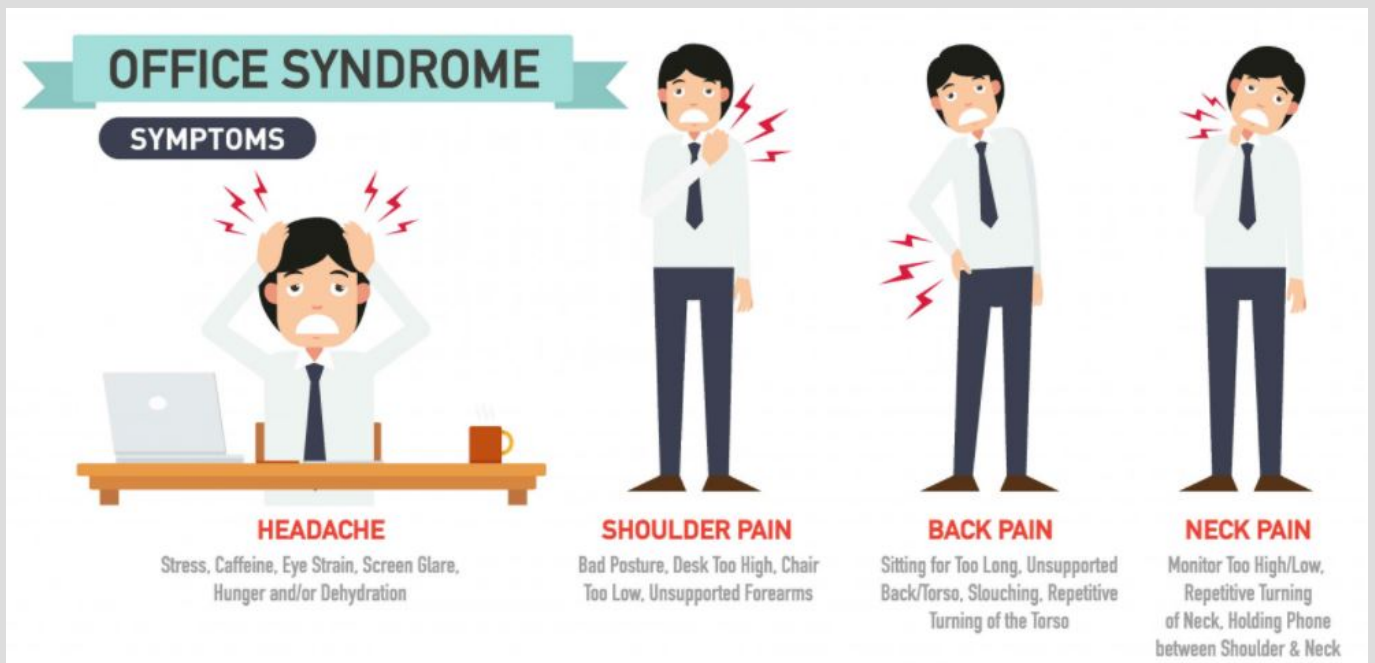
- **อาการปวดกล้ามเนื้อและเยื่อพังผืด (Myofascial Pain Syndrome)** โดยเฉพาะปวดบริเวณคอ ป่า สะบัก ซึ่งบางครั้งอาจส่งผลทำให้เกิดอาการของระบบประสาทอัตโนมัติร่วมด้วย เช่น วูบ เหงื่อออก ตาพร่า หูอื้อ มึนงง ชา เป็นต้น
- **การอักเสบของเส้นเอ็นบริเวณข้อศอก** ข้อมือ นิ้วมือ เช่น การอักเสบของเอ็นโค่นนิ้วโป้ง (De Quervain's Disease) นิ้วล็อก (Trigger Finger)
- **การกดทับปลายประสาท** ทำให้เกิดอาการชา รวมถึงอ่อนแรงของกล้ามเนื้อ ถ้าหากรุนแรง (Nerve Entrapment) เช่น พังผืดทับเส้นประสาทข้อมือ (Carpel Tunnel Syndrome) พังผืดทับเส้นประสาทบริเวณข้อศอก (Cubital Tunnel Syndrome)



ประเมินโอกาสเสี่ยงเป็น ออฟฟิศซินโดรม

- คุณเป็นคนที่นั่งทำงานหน้าจอกอมพิวเตอร์ อย่างน้อย 6 ชั่วโมงต่อวัน
- คุณรู้สึกตาพร่ามัว อ่านหน้าจอไม่ชัด ระหว่างทำงานเป็นบางครั้ง
- ระหว่างทำงาน คุณรู้สึกปวดเมื่อยจนบางครั้งต้องกินยาแก้ปวด หรือไปนวดเพื่อให้หายปวด
- ระหว่างทำงาน คุณมักจะรู้สึกปวดเมื่อยบริเวณต้นคอ ไหล่ หลัง เอว อยู่เสมอ

หากคำตอบของคุณส่วนใหญ่คือใช่ นั่นหมายความว่า คุณมีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นออฟฟิศซินโดรม



การป้องกันไม่ให้เป็นออฟฟิศซินโดรม Office Syndrome

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ การออกกำลังกายก็เป็นป้องกันการเกิดออฟฟิศซินโดรมหลังเลิกงานก็ออกกียัดเส้นยืดสายให้ คอ บ่า ไหล่ ได้ออกกำลังกาย และได้ยืดได้ขยับทำให้ไม่ให้เกิด กล้ามเนื้อยึดอยู่กลับที่ และกล้ามเนื้อได้คลายตัวออกทำให้เวลาออกกำลังกายแล้วรู้สึกสบายตัว สุขภาพดีห่างไกลโรคภัยแล้วค่ะ

ท่าหนึ่งที่ถูกต้องเพื่อป้องกันอาการออฟฟิศซินโดรม

ปรับเปลี่ยนที่การนั่ง ปรับสภาพแวดล้อมในการทำงาน เช่น ปรับระดับความสูงของโต๊ะและเก้าอี้ ให้สามารถนั่งทำงานในท่าที่สบาย ปรับหน้าจอคอมพิวเตอร์ให้อยู่ในระดับสายตา พร้อมทั้งจัดท่าหนึ่งทำงาน ให้เหมาะสมนะคะ ท่าหนึ่งเป็นปัจจัยลำดับต้นๆเลยที่จะทำให้พวกเรา หนุ่มสาวออฟฟิศเกิดอาการออฟฟิศซินโดรมได้ค่ะ



ท่าหนึ่งที่ได้สมดุลร่างกาย ✓

จากการปรับอุปกรณ์

- 1 ปรับจอภาพอยู่ในระดับสายตา
- 2 ไม่ควรยกไหล่ขณะพิมพ์งาน
- 3 หน้าที่วางข้อมือเพื่อให้กระดูก 30°
- 4 ปรับพนักพิง 100-110°
- 5 ปรับความสูงของเก้าอี้หรือหาเบาะเสริมให้ศอกตั้งฉาก 90°
- 6 เข่าและขาต้องตั้งฉาก 90° ถ้าไม่ได้ต้องหาที่วางเท้า

SCB

1. ปรับจอภาพให้อยู่ในระดับสายตา
2. ไม่ควรยกไหล่ขณะพิมพ์งาน
3. หน้าที่วางข้อมือเพื่อให้กระดูก 30 องศา
4. ปรับพนักพิง 100 – 110 องศา
5. ปรับความสูงของเก้าอี้ หรือหาเบาะเสริมให้ศอกตั้งฉาก 90 องศา
6. เข่าและขาต้องตั้งฉาก 90 องศาถ้าไม่ได้ต้องหาที่วางเท้า

ท่าหนึ่งที่ไม่ถูกต้องเป็นสาเหตุของออฟฟิศซินโดรม

ท่าที่นั่งที่ไม่เหมาะสม ❌

พบบ่อยในคนทำงานออฟฟิศ

1 ก้มหน้า ก้มตา

2 ยื่นคอมมากเกินไป

3 ไหล่ห่อไม่รู้ตัว

4 นั่งหลังโก่ง

5 ข้อศอกลอย

6 เข่างอจนสุด

7 เท้าลอยจากพื้น

SCB 

1. ก้มหน้า ก้มตา
2. ยื่นคอมมากเกินไป
3. ไหล่ห่อไม่รู้ตัว
4. นั่งหลังโก่ง
5. ข้อศอกลอย
6. เข่างอจนสุด
7. เท้าลอยจากพื้น

GOOD HEALTH
IS THE BEST WEALTH



WWW.RINRINHEALTH.COM

ทำกายบริหารป้องกันอาการออฟฟิศซินโดรม

ยืดเส้นยืดสายอยู่เสมอ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้งานกล้ามเนื้อให้เหมาะสม เช่น ในระหว่างทำงานควรมีการยืดเหยียดหรือเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างน้อยทุกๆ 1 ชั่วโมง เช่นการ นั่งทำงานอยู่แล้วรู้สึกว่ามีไม่ผ่อนคลาย และไม่สบาย คอ ปวดไหล่ ให้ลุกออกไป เดิน ยืดเส้นสายเพื่อให้กล้ามเนื้อไม่ตึงเกินไป

การยืดกล้ามเนื้อบ่าเพื่อป้องกันออฟฟิศซินโดรม

1. นั่งตัวตรงบนเก้าอี้ ใช้มือขวาจับเบาะไขว้หลัง
2. ใช้มือซ้ายแตะเหนือศีรษะขวา ออกแรงดึงให้หูซ้ายแนบบ่า
3. ยืดค้างไว้ 10 วินาที/ครั้ง จำนวน 10 ครั้งต่อรอบ ให้ทำ 3 รอบต่อวัน
4. สลับข้างซ้าย และขวา ในลักษณะเดียวกัน



การยืดกล้ามเนื้อสะบักส่วนบนเพื่อป้องกันออฟฟิศซินโดรม

1. นั่งตัวตรงบนเก้าอี้ ใช้มือขวาจับเบาะหรือไขว้หลัง
2. ใช้มือซ้ายแตะเหนือศีรษะ ออกแรงดึงให้ลงไปมองรักแร้

3. ยืดค้างไว้ 10 วินาทีต่อครั้ง จำนวน 10 ครั้งต่อรอบ ทำ 3 รอบต่อวัน
4. สลับข้างซ้าย และขวา ในลักษณะเดียวกัน

การยืดกล้ามเนื้อสะบักส่วนบน

1. นั่งตัวตรงบนเก้าอี้ ใช้มือขวาจับเบาะหรือไขว้หลัง
2. ใช้มือซ้ายแตะเหนือศีรษะ ออกแรงดึงให้ลงไปมองรักแร้
3. ยืดค้างไว้ 10 วินาที/ครั้ง จำนวน 10 ครั้ง/รอบ ทำ 3 รอบ/วัน
4. สลับข้างซ้าย-ขวา ในลักษณะเดียวกัน



การยืดกล้ามเนื้อสะบักส่วนล่างเพื่อป้องกันออฟฟิศซินโดรม

1. นั่งตัวตรงบนเก้าอี้ หรือยืนตัวตรง
2. ยื่นแขนขวาไปข้างหน้า ใช้แขนซ้ายเกี่ยวข้อศอกขวา
3. ยืดค้างไว้ 10 วินาทีต่อครั้ง จำนวน 10 ครั้งต่อรอบ ทำ 3 รอบต่อวัน
4. สลับข้างซ้าย และขวา ในลักษณะเดียวกัน

การยืดกล้ามเนื้อสะบักส่วนล่าง

- 1 นั่งหรือยืนตัวตรง
- 2 ยื่นแขนขวาไปข้างหน้าใช้แขนซ้ายเกี่ยวศอกขวา ออกแรงดึงไปด้านซ้าย
- 3 ยืดค้างไว้ 10 วินาที/ครั้ง จำนวน 10 ครั้ง/รอบ ทำ 3 รอบ/วัน
- 4 สลับข้างซ้าย-ขวา ในลักษณะเดียวกัน



การรักษาอาการปวดจากโรคออฟฟิศซินโดรม



หากปฏิบัติตามที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว อาการปวดยังไม่ทุเลา การปรึกษาแพทย์เพื่อ แนะนำแนวทางการรักษา ก็จะช่วยให้กลับไปทำงานได้มีประสิทธิภาพและคุณภาพชีวิตดีขึ้นได้อย่างรวดเร็วค่ะ สำหรับแนวทางการรักษาแพทย์จะตรวจประเมินอาการ และรักษาตามแนวทางเหล่านี้ค่ะ

- การกินยาคลายกล้ามเนื้อ การกินยาบรรเทาอาการปวด
- การนวดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การนวดเป็นการบำบัดอาการออฟฟิศซินโดรม ที่ทำให้ทุเลาลงชั่วคราวค่ะ
- การรักษาด้วยคลื่นกระแทก (Shock wave therapy) เพื่อคลายปมพังผืดและกระตุ้นการสร้างหลอดเลือดใหม่ เป็นวิธีที่รักษาสำหรับผู้ที่เป็นออฟฟิศซินโดรมเรื้อรัง
- การรักษาทางกายภาพบำบัดลดอาการปวดด้วยคลื่นอัลตราซาวด์ และการรักษาด้วยแสงเลเซอร์
- การฝังเข็มคลายปมพังผืด โดยวิธี Dry Needling ตามวิธีแพทย์แผนจีน

การรักษาอาการปวดจากออฟฟิศซินโดรมที่ได้ผลดี ต้องเกิดจากความเข้าใจถึงสาเหตุ เรียนรู้ถึงวิธีลดปัจจัยเสี่ยง ปรับวิธีการทำงานเพื่อป้องกันโรค รวมถึงรู้วิธีการรักษาตนเองเบื้องต้นเพื่อไม่ให้อาการรุนแรง ตลอดจนดูแลเรื่องการออกกำลังกาย อาหารและผ่อนคลายความเครียดอย่างสม่ำเสมอ เชื่อว่าโรคนี้รักษาได้ไม่ยาก ถ้าทำความเข้าใจอย่างถ่องแท้ แอดรินเป็นกำลังใจให้นะคะ



ขอขอบคุณข้อมูลจาก

[princsuvarnabhumi](#)

[mw-wellness](#)

[SCB](#)