



กิจกรรมถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนเรียนรู้

เรื่อง Office Syndrome

วันที่ 19 มีนาคม 2567 เวลา 09.00 – 09.45 น.

รูปแบบออนไลน์ (Google meet)

คุณเอื้อ	ผศ.เพ็ญนภา	สุวรรณบำรุง
คุณอำนวย	ผศ.ดร.วรวิทย์	จันทร์สุวรรณ
คุณประสาน	ผศ.ธนัญญา	อำนวยพัฒนกุล
คุณกิจ	ผศ.ธนัญญา	อำนวยพัฒนกุล
คุณลิขิต	น.ส.อัจฉรา	เฉลิมเกียรติ
คุณวิศาสตร์	ผศ.ธนัญญา	อำนวยพัฒนกุล
	น.ส.อัจฉรา	เฉลิมเกียรติ



ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนเรียนรู้

เรื่อง Office Syndrome

วันที่ 19 มีนาคม 2567 เวลา 09.00 – 09.45 น.

รูปแบบออนไลน์ (Google meet)

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	สังกัด
1	ผศ.ดร.วีรวรรณ จันทนะทรัพย์	สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์
2	อ.ภัสสร สิงหธรรม	สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์
3	ผศ.นิภาพร ปัญญา	สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์
4	ผศ.พรณิการ์ มีออน	สาขาวิชาคณิตศาสตร์และสถิติ
5	ผศ.ดร.ยุพาพิน อติกานต์กุล	สาขาวิชาคณิตศาสตร์และสถิติ
6	ผศ.ดร.ชาญวิทย์ ปราบพยัคฆ์	สาขาวิชาคณิตศาสตร์และสถิติ
7	อ.วีรวัฒน์ วิเศษสิงห์	สาขาวิชาคณิตศาสตร์และสถิติ
8	ดร.ชัชวาล ศรีภักดี	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
9	ดร.วราวุฒิ พุทธิไ้	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
10	อ.อัญชญา ชัตติยะวงศ์	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
11	อ.ธนาพร บุญชู	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
12	ผศ.ดร.อุดมเดชา พลเยี่ยม	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
13	ดร.พิชญ์ชาญ ศรีเจริญ	สาขาวิชาเทคโนโลยีสุขภาพ เครื่องสำอางและการชะลอวัย
14	ดร.อำนาจ ชินพงษ์พานิช	สาขาวิชาเทคโนโลยีสุขภาพ เครื่องสำอางและการชะลอวัย
15	ดร.จินตพัฒน์ นทีวัฒนา	สาขาวิชาเทคโนโลยีสุขภาพ เครื่องสำอางและการชะลอวัย
16	ดร.ลาวัลย์ฉวี สุจริตตานนท์	สาขาวิชาเทคโนโลยีสุขภาพ เครื่องสำอางและการชะลอวัย
17	ผศ.ดร.ดวงฤทัย นิคมรัฐ	สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสิ่งแวดล้อม
18	ผศ.ดร.วรินทร์ บุญยะโรจน์	สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสิ่งแวดล้อม
19	นางศุภานัน ปิ่นเจริญ	งานวิชาการ วิจัยและบริการวิชาการ
20	น.ส.อัจฉรา เฉลิมเกียรติ	งานวิชาการ วิจัยและบริการวิชาการ
21	น.ส.นิสากร น่วมศรีนวล	งานวิชาการ วิจัยและบริการวิชาการ
22	น.ส.สายรุ้ง แก้วน้อย	งานบริหารทั่วไป



กิจกรรมชุมชนนักปฏิบัติ (CoP)

กลุ่ม Office Syndrome

วันที่ 19 มีนาคม 2567 เวลา 09.00 – 09.45 น.

รูปแบบออนไลน์ (Google meet)

คุณเอื้อ	ผศ.เพ็ญนภา	สุวรรณบำรุง
คุณอำนวย	ผศ.ดร.วรวิทย์	จันทร์สุวรรณ
คุณประสาน	ผศ.ธัญญา	อำนวยพัฒนกุล
คุณกิจ	ผศ.ธัญญา	อำนวยพัฒนกุล
คุณลิขิต	น.ส.อัจฉรา	เฉลิมเกียรติ
คุณวิศาสตร์	ผศ.ธัญญา	อำนวยพัฒนกุล
	น.ส.อัจฉรา	เฉลิมเกียรติ



ผู้เข้าร่วมกิจกรรมชุมชนนักปฏิบัติ (CoP)

กลุ่ม Office Syndrome



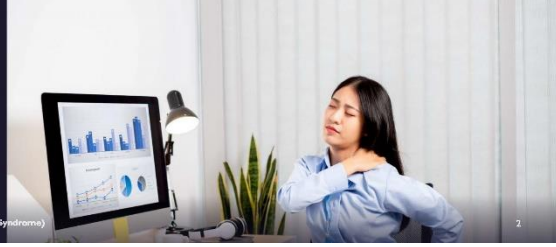
วันที่ 19 มีนาคม 2567 เวลา 09.00 – 09.45 น.

รูปแบบออนไลน์ (Google meet)

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	สังกัด
1	ผศ.ดร.วีรวรรณ จันทนะทรัพย์	สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์
2	อ.ภัสสร สิงหธรรม	สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์
3	ผศ.นิภาพร ปัญญา	สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์
4	ผศ.พรณิการ์ มีออน	สาขาวิชาคณิตศาสตร์และสถิติ
5	ผศ.ดร.ยุพาพิน อติกานต์กุล	สาขาวิชาคณิตศาสตร์และสถิติ
6	ผศ.ดร.ชาวนิวทย์ ปราบพยัคฆ์	สาขาวิชาคณิตศาสตร์และสถิติ
7	อ.วีรวรรณ วิเศษสิงห์	สาขาวิชาคณิตศาสตร์และสถิติ
8	ดร.ชัชวาล ศรีภักดี	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
9	ดร.วราวุฒิ พุทธิไ้	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
10	อ.อัญชญา ชัตติยะวงศ์	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
11	อ.ธนาพร บุญชู	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
12	ผศ.ดร.อุดมเดชา พลเยี่ยม	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
13	ดร.พิชญ์ชาญ ศรีเจริญ	สาขาวิชาเทคโนโลยีสุขภาพ เครื่องสำอางและการชะลอวัย
14	ดร.อำนาจ ชินพงษ์พานิช	สาขาวิชาเทคโนโลยีสุขภาพ เครื่องสำอางและการชะลอวัย
15	ดร.จินตพัฒน์ นทีวัฒนา	สาขาวิชาเทคโนโลยีสุขภาพ เครื่องสำอางและการชะลอวัย
16	ดร.ลาวัลย์ฉวี สุจริตตานนท์	สาขาวิชาเทคโนโลยีสุขภาพ เครื่องสำอางและการชะลอวัย
17	ผศ.ดร.ดวงฤทัย นิคมรัฐ	สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสิ่งแวดล้อม
18	ผศ.ดร.วรินทร์ บุญยะโรจน์	สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสิ่งแวดล้อม
19	นางศุภานัน ปิ่นเจริญ	งานวิชาการ วิจัยและบริการวิชาการ
20	น.ส.อัจฉรา เฉลิมเกียรติ	งานวิชาการ วิจัยและบริการวิชาการ
21	น.ส.นิสากร น่วมศรีนวล	งานวิชาการ วิจัยและบริการวิชาการ
22	น.ส.สายรุ้ง แก้วน้อย	งานบริหารทั่วไป



บันทึกการเล่าเรื่อง
กิจกรรมถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนเรียนรู้
เรื่อง Office Syndrome
วันที่ 19 มีนาคม 2567 เวลา 09.00 – 09.45 น.
รูปแบบออนไลน์ (Google meet)

ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง
ผศ.ธนัญญา อำนวยวิวัฒนะกุล (ผู้เล่า)	<p>กิจกรรมการจัดการความรู้ เรื่อง Office Syndrome มีดังนี้</p>  <p>เนื้อหา</p> <ul style="list-style-type: none">• โรคออฟฟิศซินโดรม คืออะไร?• สาเหตุของการเกิดโรคออฟฟิศซินโดรม• อาการแบบไหนที่เข้าข่ายผู้ป่วยเป็นโรคออฟฟิศซินโดรม• แนวทางการรักษาโรคออฟฟิศซินโดรม• การป้องกันการเกิดโรคออฟฟิศซินโดรม   <p>Tuesday, February 2, 20XX</p> <p>ออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)</p> <p>2</p>



ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง
<p>ผศ.ธนัญญา อำนวยวิวัฒนะกุล (ผู้เล่า)</p>	<div data-bbox="552 283 1429 756"> <h3>Introduction</h3> <p>ออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) จัดอยู่ใน กลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อและเยื่อพังผืด (Myofascial Pain Syndrome) ซึ่งมักเกิดจากการที่ต้องใช้กล้ามเนื้อมัดเดิมซ้ำไปมา เป็นระยะเวลานานและต่อเนื่อง โดยผลของมันจะทำให้กล้ามเนื้อเกิดการอักเสบ ตลอดจนปวดเมื่อยตาม อวัยวะส่วนอื่น ๆ ไตลงมาถึงคอ หลัง บ่า ไหล่ แขน หรือแม้กระทั่งบริเวณข้อมือก็ไม่ว้น ซึ่งหากผู้ที่มีอาการของโรคออฟฟิศซินโดรม แต่ไม่ทำการรักษาตัวในทันทีที่พบ อาการอาจทรุดหนักลงและลุกลามจนผู้ป่วยมีอาการปวดชนิดเรื้อรังก็เป็นได้</p>  <p>Tuesday, February 2, 20XX 3</p> </div> <div data-bbox="552 756 1429 1260"> <h3>Topic one</h3> <h2>โรคออฟฟิศซินโดรม คืออะไร?</h2> <p>เกิดจากการที่ร่างกายทำงานหนักเกินไป เป็นระยะเวลานาน ทำให้กล้ามเนื้อหดตัว พอนานไปจะเกิดเป็นพังผืด พบได้ทั้งบริเวณกล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่ หลัง</p> <p>อาการออฟฟิศซินโดรมไม่ได้ส่งผลแค่ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ แต่ยังรวมไปถึงระบบอื่นๆ ในร่างกายด้วย เช่น ระบบหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น</p>  <p>Tuesday, February 2, 20XX 4</p> </div> <div data-bbox="552 1260 1429 1795"> <p>ออฟฟิศซินโดรม (office syndrome) คือ กลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อและเยื่อพังผืด รวมถึงอาการปวดหรือชาจากอาการอักเสบจากเนื้อเยื่อและเอ็น มักเกิดขึ้นกับกลุ่มวัยทำงานที่ต้องนั่งทำงานในออฟฟิศ</p>  <p>Tuesday, February 2, 20XX 5</p> </div>



ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง
<p>ผศ.ธนัญญา อำนวยวิฒนะกุล (ผู้เล่า)</p>	<div data-bbox="553 279 1429 772"> <h2>Topic two</h2> <h3>สาเหตุของการเกิดโรคออฟฟิศซินโดรม</h3>  <p>ออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)</p> <p>Tuesday, February 2, 20XX</p> </div> <div data-bbox="553 772 860 1268"> <p>Tuesday, February 2, 2000</p> <p>ออฟฟิศซินโดรม มักเกิดจากการใช้งานกล้ามเนื้อผิดวิธี ซ้ำ ๆ เป็นเวลานาน ไม่ค่อยได้เปลี่ยนท่าทาง รวมถึงอิริยาบถที่ไม่เหมาะสม เช่น การนั่งไขว่ห้างเป็นประจำ การนั่งตัวงอ หรือการก้มหน้านาน ๆ เป็นต้น</p> <p>ทำให้กล้ามเนื้อที่ถูกใช้งานซ้ำ ๆ มีการหดเกร็ง หรือยึดค้างในรูปแบบเดิมบ่อย ๆ จนกล้ามเนื้อนั้น ๆ เกิดการบาดเจ็บ หรืออาจจนปวดเป็นก้อนตึง และเกิดการปวดตามมา</p> </div> <div data-bbox="860 772 1429 1268"> <h2>สาเหตุของออฟฟิศซินโดรม</h2> <ul style="list-style-type: none"> ✓ นั่งทำงานในอิริยาบถเดิมเป็นเวลานาน ✓ นั่ง ยืน เดิน ผิดท่าต่อเนื่อง ✓ จ้องคอมพิวเตอร์นานเกินไป เฟ้งสายตามากเกินไป ✓ สภาพแวดล้อมไม่เหมาะสม ✓ เครียดนอนไม่พอ กินอาหารไม่เป็นเวลา <p>หากมีอาการไม่รักษา หรือไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ก็อาจก่อให้เกิดอาการตามมา เช่น ปวดศีรษะ ปวดคอ ปวดบ่า และปวดข้อในบริเวณต่าง ๆ</p> <p>Source: Office Syndrome</p> </div> <div data-bbox="553 1268 860 1759"> <h3>การเกิดโรคออฟฟิศซินโดรม</h3> <p>พบได้บ่อยในคนทำงานออฟฟิศเป็นหลัก เพราะพฤติกรรมการทำงานที่ต้องนั่งจดจ่ออยู่กับหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานจนลืมหิว โดยแทบจะไม่มีกรขยับตัวปรับเปลี่ยนอิริยาบถใด ๆ หรือลุกขึ้นเดินไปไหนมาไหนเลย ซึ่งนี่เป็นผลทำให้กล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ เกิดอาการยึดเกร็งและอักเสบในเวลาต่อมา</p> <p>Tuesday, February 2, 20XX</p> </div> <div data-bbox="860 1268 1429 1759"> <h3>5 เหตุผลที่บอกเล่า "โรคออฟฟิศซินโดรม" ไม่ได้</h3>  <ul style="list-style-type: none"> พฤติกรรมการใช้ชีวิต สภาพแวดล้อมและอุปกรณ์ไม่รับพร้อม พฤติกรรมทำงาน ความเครียด ลักษณะงานที่ทำ </div>

ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง
<p>ผศ.ธนัญญา อำนวยวิฒนะกุล (ผู้เล่า)</p>	<div data-bbox="553 289 1422 766" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="553 772 873 1073" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="933 787 1344 854" data-label="Section-Header"> <p>ปัจจัยที่ทำให้เกิดกลุ่มอาการในสำนักงาน (Contributing Factors of Office Syndrome)</p> </div> <div data-bbox="878 858 1377 1239" data-label="List-Group"> <ol style="list-style-type: none"> 1. ทำการนั่งทำงานที่ไม่ถูกต้อง เช่น การนั่งหลังค่อมหน้ายื่น โต๊ะ เก้าอี้ที่ไม่เหมาะสมกับการนั่งนานๆ การวางเท้าพิงพนัก 2. คอมพิวเตอร์ที่ไม่ได้ตำแหน่งที่ดี 3. งานด่วน ยุ่งตลอดทั้งวัน พยายามกินค่า 4. รับโทรศัพท์ทั้งวัน 5. ความเครียด 6. ทำงานนั่งโต๊ะ 7. นั่งอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน 8. อยู่ในท่าใดท่าหนึ่งเป็นเวลานาน 9. มีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างรวดเร็วไปมา 10. สำนักงานสมัยใหม่อยู่ในสิ่งแวดล้อมปิด </div> <div data-bbox="553 1073 906 1266" data-label="Complex-Block"> <p>Checklist ความเสี่ยง !</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ นั่งหลังค่อม ✓ นั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ✓ ปริมาณงานเยอะ มีความเครียดสูง ✓ ไม่ได้ขยับร่างกายทุก ๆ 1 ชั่วโมง ✓ เริ่มปวดกล้ามเนื้อบางเวลา </div> <div data-bbox="878 1272 1078 1312" data-label="Section-Header"> <p>ปัจจัยเสี่ยงที่พบบ่อย</p> </div> <div data-bbox="878 1318 992 1346" data-label="Section-Header"> <p>อาการทางกาย</p> </div> <div data-bbox="878 1348 1391 1453" data-label="List-Group"> <ol style="list-style-type: none"> 1. จากนั่งหรือยืนไม่สมดุลเป็นเวลานาน 2. เกิดการบาดเจ็บซ้ำๆ พบได้ในกลุ่มคนที่ชอบนั่งทำงานท่าเดิมๆ 3. ข้อจำกัดเรื่องเพศสภาพ จากสถิติที่ผ่านมา 4 ใน 5 จะพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย เพราะกล้ามเนื้ออ่อนแอกว่า </div> <div data-bbox="878 1465 977 1495" data-label="Section-Header"> <p>อาการทางใจ</p> </div> <div data-bbox="902 1495 1343 1575" data-label="List-Group"> <ol style="list-style-type: none"> 1. กล้ามเนื้อตึงจากภาวะเครียด กังวล หรือภาวะซึมเศร้า ส่งผลให้กล้ามเนื้อคลายตัวช้าลงหรือเกร็งตัวมากขึ้น 2. ภาวะนอนไม่หลับ หรือพักผ่อนไม่เพียงพอ ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัวช้าลง </div> <div data-bbox="878 1591 959 1621" data-label="Section-Header"> <p>ภาวะอื่นๆ</p> </div> <div data-bbox="878 1621 1360 1675" data-label="List-Group"> <ol style="list-style-type: none"> 1. ภาวะพร่องฮอร์โมนไทรอยด์ มีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อง่าย เพื่อบำรุง งดง่วง 2. ภาวะพร่องวิตามินบางชนิด เช่น วิตามินบี 1, 6, 12 และกรดโฟลิก เป็นต้น </div> <div data-bbox="553 1339 862 1394" data-label="Section-Header"> <p>ออฟฟิศซินโดรม</p> </div> <div data-bbox="553 1419 824 1665" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="573 1719 943 1743" data-label="Page-Footer"> <p>เนื้อหา "โรคหัวใจ" นี้จัดทำขึ้นโดย ศูนย์สุขภาพ ร่วมลดความเครียด ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข</p> </div>



ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง
<p>ผศ.ธนัญญา อำนวยวิฒนะกุล (ผู้เล่า)</p>	<p>ผลกระทบและอาการที่เกิดขึ้น หากนั่งทำผิดซ้ำๆ ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ก้มหน้าก้มตามองหน้าจอมากเกินไป อาจทำให้ปวดศีรษะ มีภาวะตึงเครียดสะสม 2. ยืนค่อมมากไป ทำให้ปวดต้นคอ ปวดไหล่ 3. ท่อไหลไม่รัดตัว อาจเกิดอาการกล้ามเนื้ออักเสบ 4. นั่งหลังโก่ง ไม่พิงเบาะ ทำให้ปวดหลังได้ 5. ข้อศอกลอย ทักข้อมือผิดท่า ส่งผลให้เอ็นข้อศอกอักเสบ มีอาการมือชา เอ็นข้อมืออักเสบ 6. นั่งเข่างอจนสุด ทำให้เอ็นและกล้ามเนื้อเข้าอักเสบเรื้อรังได้ <p>อาการที่พบได้บ่อย หากนั่งทำงานไม่เหมาะสม</p> <p>นั่งทำงานแบบไหนให้ถูกต้อง ไม่เสี่ยงเป็นออฟฟิศซินโดรม</p>   <p><small>*Tuesday, February 2, 20XX</small></p>  <p>แนวทางการสังเกตอาการโรคออฟฟิศซินโดรมด้วยตัวเอง</p> <p>ลักษณะของอาการออฟฟิศซินโดรม สังเกตได้จากอาการปวดที่มีลักษณะเรื้อรัง โดยอาจจะเริ่มจากปวดเบา ๆ ไปจนถึงปวดมาก หรืออาการปวดแล้ว และปวดร้าวไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เป็น ๆ หาย ๆ หรือมีอาการเป็นประจำ ซึ่งอาการปวดเหล่านี้ สามารถเกิดได้หลายส่วนในร่างกาย ได้แก่</p> <p>บริเวณส่วนบนของร่างกาย เช่น หัว ดวงตา ท้ายทอย คอ ไหล่ สะบัก นิ้วมือ ข้อมือ ข้อศอก</p> <p>บริเวณส่วนหลัง ส่วนล่างของร่างกาย เช่น สะโพก ต้นขา เข่า ข้อเท้า</p> <div data-bbox="950 1323 1429 1764"> <p>5 สัญญาณเสี่ยง โรคออฟฟิศซินโดรม</p>  </div>



<p>ผู้เล่า</p>	<p>รายละเอียดของเรื่อง</p>
<p>ผศ.ธนัญญา อำนวยวิวัฒนะกุล (ผู้เล่า)</p>	<div data-bbox="584 294 1055 336" style="text-align: center;"> <h3>อาการออฟฟิศซินโดรม ที่พบได้บ่อย</h3> </div> <div data-bbox="568 346 1071 745"> <ol style="list-style-type: none"> ปวดกล้ามเนื้อและเยื่อพังคืด: เป็นกลุ่มอาการยอดฮิตของออฟฟิศซินโดรม โดยจะเริ่มจากมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณคอ บ่า ไหล่ สะบัก ส่วนหลัง และสะโพก และมักจะเป็นเรื้อรังไม่หายขาด เส้นประสาทที่ข้อมือถูกกดทับ: เกิดขึ้นจากมีพังคืดบริเวณข้อมือ (ด้านฝ่ามือ) ทำให้เส้นประสาทบริเวณนั้นถูกกดทับ เกิดอาการปวดและชาที่นิ้วมือ ฝ่ามือ หรือแขน นิ้วล็อก: เกิดจากการออกแรงที่นิ้วมือมาก ๆ และบ่อยครั้ง ทำให้เกิดการเสียดสีจนอักเสบบริเวณปลอกหุ้มเอ็น และเส้นเอ็นของนิ้วมือ มีพบอาการนี้ในกลุ่มคนที่ทำงานเป็นบ้าน เอ็นกล้ามเนื้ออักเสบ: เกิดการบวมหรือเจ็บที่บริเวณเอ็นกล้ามเนื้อ มักเป็นบริเวณหัวไหล่ ข้อศอก ข้อเท้า เข่า และข้อมือ ซึ่งมักเกิดจากอุบัติเหตุ การกระแทก การใช้งานรุนแรง หรือการโหนงานที่บ่อยครั้งเกินไป ทำให้ผู้เกี่ยวข้องปวดบริเวณที่มีอาการ </div> <div data-bbox="1088 294 1372 577" style="float: right;"> </div> <div data-bbox="568 756 885 1260"> </div> <div data-bbox="901 756 1388 1260"> <ol style="list-style-type: none"> เกิดการปวดกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน เช่น ตรงบริเวณคอ บ่า ไหล่ และสะบัก มีอาการปวดบริเวณศีรษะเรื้อรัง หรือในบางกรณีมีอาการปวดหัวไมเกรนร่วมด้วย ซึ่งสาเหตุเกิดจากความเครียดและการใช้งานสายตาต่อหน้าจอคอมพิวเตอร์มากเกินไปเป็นระยะเวลานาน ปวดหลัง เนื่องจากต้องนั่งทำงานอยู่กับท่าจอกองตัวตลอดทั้งวันหลายชั่วโมง อีกทั้งวิถีชีวิตที่มีบุคลิกท่าทาง ซึ่งหมายถึงท่าเดิมเดิมซ้ำๆ และขยับหรือขยับตัวช้าๆ นอกจากนี้ยังรวมถึงผู้หญิงที่ใส่รองเท้าทำงานที่ส้นสูงเป็นเวลานาน ก็อาจทำให้เกิดอาการปวดหลังหรือคอของพิศซินโดรมได้ มีอาการปวดหรือเกิดเหน็บชาบริเวณข้อมือ ซึ่งสาเหตุจากการนั่งเป็นท่าเดิม ๆ เป็นเวลานาน จนทำให้เส้นเลือดดำถูกกดทับและการรบกวนของเส้นประสาทบริเวณข้อมือ คออักเสบเรื้อรัง เนื่องจากต้องนั่งทำงานจอกองตัวต่อหน้าจคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน มีอาการมือชา นิ้วล็อก และปวดข้อมือ โดยสาเหตุจากการนั่งมางอในท่าเดิม ๆ เป็นเวลานาน ส่งผลให้กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น หรือปลอกหุ้มเส้นเอ็นบริเวณข้อมือหรือข้อนิ้ว (De Quervain's disease) อันส่งผลต่อจากมีสาเหตุรวมทั้งทำให้เกิดอาการมือชา จากภาวะอักเสบที่ข้อมือและปลายนิ้วได้แก่ คาร์ปัล เทนเนลซินโดรม (CTS / Carpal Tunnel Syndrome) </div> <div data-bbox="568 1281 1388 1743"> <h3 style="text-align: center;">ในการสำรวจตัวเองง่าย ๆ ว่าเราเสี่ยงต่อการเป็นออฟฟิศซินโดรมหรือไม่?</h3> <ol style="list-style-type: none"> เราไม่แน่ใจที่ต้องทำกิจกรรมหรือทำงานลักษณะเดิม ๆ อย่างต่อเนื่อง อย่างน้อย 6 ชั่วโมงต่อวันหรือไม่ เช่น <ul style="list-style-type: none"> พนักงานออฟฟิศ ที่ต้องนั่งจ้องจอคอมพิวเตอร์ทั้งวัน ไม่ค่อยได้ลุกไปไหน พนักงานขาย ที่ต้องยืนขายตลอดทั้งวัน (โดยเฉพาะพนักงานที่ต้องใส่รองเท้าส้นสูง) คนขายกาแฟโบราณ ที่ต้องยืนชงกาแฟ โดยออกแรงใช้มือและแขนข้างเดียวซ้ำ ๆ ทุกวัน พนักงานขับรถ ที่ต้องนั่งขับรถอยู่เป็นเวลานาน ๆ ผู้ที่มีการปวด ในช่วงเวลาที่สัมพันธ์กับเวลาทำงาน และอาการดีขึ้นหรือไม่มีอาการในวันที่หยุดพัก ต้องทำงานในสภาพแวดล้อมในการทำงานไม่เหมาะสม เช่น ออฟฟิศแออัด อากาศไม่ถ่ายเท โต๊ะเก้าอี้ไม่เหมาะสมกับสรีระ เป็นต้น มีเวลาพักผ่อนน้อย หรือไม่ได้พักผ่อน มีความเครียดจากการทำงานสูง หรืออยู่ในสภาพสังคมการทำงานที่เป็นพิษ ผู้ที่มีการปวดเรื้อรัง เป็น ๆ หาย ๆ พอรักษาหรือยืดกล้ามเนื้อแล้วอาการก็ดีขึ้นชั่วคราว แต่สักพักก็กลับมาเป็นอีก มักมีอาการบริเวณกล้ามเนื้อบริเวณไหล่ ต้นคอ สะบัก ส่วนหลัง มีอาการปวดร้าวไปยังส่วนต่าง ๆ เช่น ปวดร้าวขึ้นศีรษะ ปวดร้าวไปที่ไหล่หรือแขน ปวดร้าวลงขา สัมพันธ์กับท่าทางของเรา ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหว หรือไม่ค่อยได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำงานในลักษณะที่ต้องใช้แรงเป็นประจำ เช่น งานหนักมาก งานลาก ยก หรือเข็นวัสดุสิ่งของ น้ำหนัก้า หรือผู้ที่ต้องเล่นกีฬาเป็นประจำ </div>



ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง
<p>ผศ.ธนัญญา อำนวยวิฒนะกุล (ผู้เล่า)</p>	<div data-bbox="565 310 1409 640"> </div> <div data-bbox="565 741 1409 1150"> </div> <div data-bbox="565 1234 1409 1711"> <p>1. ปวดกล้ามเนื้อและเอ็นข้อ 2. เอ็นกล้ามเนื้ออักเสบ</p> <div data-bbox="565 1354 808 1711"> </div> <div data-bbox="836 1323 1144 1711"> <p>อาการออฟฟิศซินโดรม เริ่มแรกคือ รู้สึกปวดเมื่อยคอ บ่า ไหล่ สะบัก และบริเวณหลัง</p> <p>การนวดอาจจะช่วยให้ดีขึ้นได้ แต่ผ่านไปสักระยะหนึ่งก็จะกลับมาเป็นอีก และเป็นเรื้อรังมากขึ้น</p> <p>หากปล่อยทิ้งไว้ โดยไม่มาตรวจหาสาเหตุและทำการรักษา อาจลุกลามจนเป็นโรคไมเกรน หรืออาจเกิดโรคทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อที่รุนแรงขึ้นตามมาได้</p> </div> <div data-bbox="1161 1291 1409 1711"> <p>3. เห็นประสาทที่ข้อมือถูกกดทับ 4. นิ้วล็อค</p> </div> </div> <div data-bbox="565 1732 1409 1808"> <p>Tuesday, February 2, 20XX</p> </div>

ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง
<p>ผศ.ธนัญญา อำนวยวิฒนะกุล (ผู้เล่า)</p>	<p>กลุ่มอาการที่เกิดจากส่วนของกระดูกสันหลังมีปัญหาซึ่งมักจะสัมพันธ์กันกับท่านั่งทำงานที่ไม่เหมาะสมของเราด้วย หลาย ๆ ครั้งมักเป็นอาการรุนแรงที่ควรรับรักษา เช่น โรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท โรคหมอนรองกระดูกปลิ้น หรือโรคกระดูกสันหลังคด เป็นต้น</p>  <p>Tuesday, February 2, 20XX</p>
<p>Topic four</p> <p>แนวทางการรักษาโรคออฟฟิศซินโดรม</p> <p>Tuesday, February 2, 20XX</p>	 <p>รับมือ "ออฟฟิศซินโดรม" อาการ วิธีรักษา และการป้องกัน</p>  <p>Tuesday, February 2, 20XX</p>
<p>การรักษา โรคออฟฟิศซินโดรม</p> <p>รักษาด้วยตัวเองเบื้องต้น</p> <p>Poor working posture Correct working posture</p> 	<p>5 ท่า พิษิต ออฟฟิศซินโดรม</p>  <p>ทำท่านี้ท่าละ 10 วินาที... แค่นี้ก็พิชิตออฟฟิศซินโดรมได้</p> <ol style="list-style-type: none"> บริหารมือ: กำมือ-ขมมือ ขูเขยขึ้นฟ้า ยืดเส้นคอ: เอียงและยืดสลับซ้าย-ขวา บริหารไหล่: ยกไหล่ขึ้น-ลง แก้ปวดหลัง: มือยันหลังเขยขึ้น คลายขาตั้ง: แยกเขยขึ้นสลับกัน

ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง
<p>ผศ.ธนัญญา อำนวยวิฒนะกุล (ผู้เล่า)</p>	<div data-bbox="568 294 812 756"> <p>การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตและ กิจกรรมในชีวิตประจำวัน</p> <ol style="list-style-type: none"> หลีกเลี่ยงการอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งเป็นเวลานานๆ หลีกเลี่ยงการนั่งยอง หรือเขยิบติดที่มากเกินไป หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำซ้ำๆ และเป็นสาเหตุของอาการปวด เช่น การยกของหนัก คิดก่อนที่จะทำ เช่น หากต้องยกของหนัก ควรย่อแล้วยก เข่าจึงหลังและหน้าท้อง ไม่ก้มยกแบบเร็วๆ ควรใช้อุปกรณ์ หรือคนช่วย ปรับโต๊ะ เก้าอี้ จอคอมพิวเตอร์ แป้นพิมพ์ให้เหมาะสม นั่งเก้าอี้ที่มีพนักพิงหลัง ที่นอนที่แน่นแข็งพอประมาณ (Firm) ไม่ยวบจน เป็นแอ่ง บริหารยืดกล้ามเนื้อบ่อยๆ <p><small>*Tuesday, February 2, 20XX</small></p> </div> <div data-bbox="828 294 1412 756"> <p>ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมวันละนิด ลดเสี่ยงออฟฟิศซินโดรม</p> </div> <div data-bbox="552 777 958 1155"> <p>การเลือกใช้โต๊ะและเก้าอี้ที่ปรับได้ตามระดับ</p> <p>ลดความเสี่ยงการเป็นโรค Office Syndrome</p> <p><small>*Tuesday, February 2, 20XX</small></p> </div> <div data-bbox="966 819 1421 1260"> <p>“แก้อาการ” Office syndrome แบบเร่งด่วน!!</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ยืดกล้ามเนื้อเป็นประจำ ✓ วดผ่อนคลายขณะทำงาน ✓ ทากริมแก้ปวด ✓ แปะแผ่นเจลประคบ ✓ ทานยาแก้ปวด <p><small>Sem</small></p> </div> <div data-bbox="730 1281 1071 1333"> <p>ปรับพฤติกรรมขณะทำงาน</p> </div> <div data-bbox="568 1344 1339 1753"> <ul style="list-style-type: none"> ✓ กึ่งกลางจอคอมพิวเตอร์ ควรอยู่ระดับสายตา กระพริบตาบ่อยๆ พักสายตาทุกๆ 10 นาที ✓ ใช้เมาส์โดยพักข้อศอกบนที่รองแขน เคลื่อนไหวได้แบบไม่จำกัด ✓ เปลี่ยนท่าทางการทำงานทุก 20 นาที ✓ แป้นคีย์บอร์ด ในการพิมพ์งาน ควรอยู่ระดับข้อศอกข้อมือ ✓ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อมือและแขนทุก 1 ชั่วโมง ✓ ปรับความสูงของเก้าอี้และโต๊ะให้นั่งสบาย นั่งหลังตรงชิดขอบด้านในเก้าอี้ </div> <div data-bbox="1193 1270 1412 1312"> <p>โรคออฟฟิศซินโดรม</p> </div>



ผู้เล่า

รายละเอียดของเรื่อง

ผศ.ธนัญญา อำนวยวิฒนะกุล (ผู้เล่า)



นวดแผนไทย

การนวดแผนไทย เป็นการจัดระเบียบร่างกายทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อต่างๆ กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต กระตุ้นการทำงานของเส้นเลือดและกล้ามเนื้อให้ดีขึ้น การนวดเป็นเพียงการใช้มือเพื่อช่วยบรรเทาอาการต่างๆ เช่น นวด คลึง รีดเส้น เหยียบ ยัน กด จุด เป็นต้น

*Tuesday, February 2, 20XX

การฝังเข็มแบบสลายจุดปวด

การฝังเข็มแบบสลายจุดปวด (Dry needling)



การนวดแผนไทย จะมีการขยับร่างกายของผู้ป่วยไปมา เพื่อให้ผู้รับบริการยืดเหยียดกล้ามเนื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นวดรักษา ออฟฟิศซินโดรม



ปวดคอ บ่า ไหล่ ปวดกล้ามเนื้อ	ลมรอบพระอุกเข่า
ปวดศีรษะ: ปวดไมเกรน เวียนศีรษะ	ฝังเข็มลดความดันโลหิต เบาหวาน หรือลดคอเลสเตอรอล
กระเพาะอาหาร กรดไหลย้อน	นวดประคบ การฝังเข็ม
โรคมะเร็งหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง	โรคมะเร็งประสาท อัมพาต อัมพาตใบหน้า
ปรับสมดุลร่างกาย เพิ่มภูมิต้านทาน	นอนไม่หลับ เครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า



การกระตุ้นไฟฟ้า

การรักษา ออฟฟิศซินโดรม

1. การรักษาด้วยแม่เหล็กไฟฟ้า หรือ (Spheral Magnetic Stimulation (SMS)) เป็นเทคโนโลยีใหม่ที่มีประสิทธิภาพสูงในการรักษาอาการปวดกล้ามเนื้อและข้อต่อ
2. การรักษาด้วยคลื่นช็อก (Shockwave Therapy) สามารถช่วยคลายกล้ามเนื้อที่ตึงตัวและลดการอักเสบได้
3. การรักษาด้วยคลื่นเสียงความถี่สูง (High Intensity Laser Therapy) ช่วยลดการอักเสบและคลายกล้ามเนื้อ
4. การรักษาด้วยคลื่นเสียงความถี่สูง (Whole Body Cryotherapy หรือ Ice Bath) ช่วยลดการอักเสบและคลายกล้ามเนื้อ



ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง
<p>ผศ.ธนัญญา อำนวยวิฒนะกุล (ผู้เล่า)</p>	<div data-bbox="560 289 1015 766">  <p>(Ultrasound) ในการรักษาทางกายภาพบำบัด</p> <p>เร่ง กระบวนการซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่บาดเจ็บ</p> <p>เพิ่ม การไหลเวียนสารเหลว</p> <p>ลดปวด การอักเสบที่บริเวณข้อมือและไหล่</p> <p>ลด บวมของเนื้อเยื่อ</p> <p>กระตุ้น การทำงานของกล้ามเนื้อ</p> <p>เพิ่ม การไหลเวียนของโลหิต</p> </div> <div data-bbox="1023 289 1421 766">  <p>เครื่องกระตุ้นแม่เหล็ก (Peripheral Magnetic Stimulation)</p> <p>เครื่องกระตุ้นแม่เหล็ก</p> <p>สับฉับบริเวณที่ปวด</p> <p>แม่เหล็ก PMS</p> <p>ปล่อยคลื่นแม่เหล็กกระตุ้นกล้ามเนื้อ</p> <p>แขน</p> <p>กล้ามเนื้อและเส้นประสาท</p> <p>ช่วยกระตุ้นประสาทส่วนปลาย และเพิ่มการไหลเวียนของเลือดด้วยแม่เหล็กไฟฟ้า โดยไม่ทำให้เกิดการบาดเจ็บของอวัยวะโดยรอบ</p> </div> <div data-bbox="552 777 1429 1270"> <h2>Topic five</h2> <h3>การป้องกันการเกิดโรคออฟฟิศซินโดรม</h3>  <p>Tuesday, February 2, 20XX</p> </div> <div data-bbox="552 1281 1429 1806"> <h3>การป้องกันการเกิดโรคออฟฟิศซินโดรม</h3> <ol style="list-style-type: none"> 1. หมั่นออกกำลังกายด้วยท่าที่เหมาะสมกับอาการปวดเมื่อย 2. ปรับสภาพแวดล้อมในการทำงานให้เหมาะสมกับสรีระ 3. เปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานเสียใหม่ หากเวลาไปเดินผ่อนคลายเป็นประจำและพักสายตาร้อยทุก ๆ 1 ชั่วโมง 4. หากพบว่ามีอาการปวดกล้ามเนื้อที่ไม่สามารถหายได้จากการยืดกล้ามเนื้อ การปรับสรีระการทำงาน หรือการดูแลรักษาเบื้องต้นด้วยตนเอง ให้ปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับโรคออฟฟิศซินโดรมโดยทันที <p>Tuesday, February 2, 20XX</p>  </div>

ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง
<p>ผศ.ธนัญญา อำนวยวิวัฒนะกุล (ผู้เล่า)</p>	<div style="text-align: center; background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; font-weight: bold;">วิธี ป้องกัน ออฟฟิศซินโดรม</div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>ปรับอุปกรณ์ทำงาน</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ออกกำลังกาย</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>นั่งทำงานในท่าที่ถูกต้อง</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ยืดเหยียดเป็นประจำ พักการทำงาน เว้นการเคลื่อนไหว หรือออกกำลังกาย</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>ดื่มน้ำให้เพียงพอ ป้องกันภาวะขาดน้ำและรักษาสุขภาพผิว ๙</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ดูแลสุขภาพจิต ไม่เครียดเกินไป คิดดี ทำดี สนุกกับงานมากขึ้น</p> </div> </div> <div style="margin-top: 20px;">  <p>การป้องกันการเกิดออฟฟิศซินโดรม</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการทำงาน เช่น ความสูงของโต๊ะ, เก้าอี้ ให้เหมาะสมกับสรีระ ✓ เปลี่ยนท่าทางเพื่อหลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหวซ้ำๆ นานๆ 1-2 ชั่วโมง ✓ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ระหว่างวันอย่างสม่ำเสมอ เพื่อคลายความยึดหยุ่นของกล้ามเนื้อและหลีกเลี่ยงการหดตัวของกล้ามเนื้อเป็นเวลานาน ✓ ออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง </div> <div style="margin-top: 10px;">  <p>การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching exercises)</p> <p>ควรยืดกล้ามเนื้อจนรู้สึกตึง แต่ไม่รู้สึกเจ็บ ค้างไว้ 10-15 วินาที, ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง ยืดกล้ามเนื้อทั้งสองข้างของร่างกาย</p> </div> <div style="margin-top: 20px;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">แนวทางการป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม</p> <div style="display: grid; grid-template-columns: repeat(4, 1fr); gap: 5px;"> <!-- Row 1 --> <div style="text-align: center;">  <p>ทำยืดกล้ามเนื้อคอ ด้านหลัง (ก้มศีรษะ)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ทำยืดกล้ามเนื้อคอ ด้านหลัง (ดึงศีรษะเข้าขวา)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ทำยืดกล้ามเนื้อคอ ด้านบน (ก้มมองศีรษะ)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ทำยืดกล้ามเนื้อคอ ด้านหน้า (ยกศีรษะ)</p> </div> <!-- Row 2 --> <div style="text-align: center;">  <p>ทำยืดกล้ามเนื้อไหล่ ด้านหลัง</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ทำยืดกล้ามเนื้อไหล่ ด้านหลัง</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ทำยืดกล้ามเนื้อไหล่ ด้านข้าง</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ทำยืดกล้ามเนื้อไหล่ ด้านหลัง</p> </div> </div> </div>

Summary

โรคออฟฟิศซินโดรม เป็นอาการของผู้ป่วยที่กล้ามเนื้อบริเวณคอ หลัง ป่า ไหล่ แขน หรือข้อมือ ยึดเกร็งและปวด โดยหากผู้ป่วยโรคออฟฟิศซินโดรมไม่ได้รับการรักษาเมื่อพบว่ามีคามผิดปกติดังกล่าว ก็อาจทำให้อาการทรุดหนักลง ตลอดจนพัฒนากลายเป็นอาการปวดแบบเรื้อรัง ซึ่งนั่นสร้างผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันไม่น้อย ดังนั้น สำหรับคนทำงานออฟฟิศการนั่งทำงานในท่าที่ถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญ รวมถึงควรปรับเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง เพื่อให้กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลายจากการหดเกร็งเป็นเวลานาน





ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง
<p>ผศ.ธนัญญา อำนวยวิฒนะกุล (ผู้เล่า)</p>	<div data-bbox="592 331 889 632"><p>Q @ A</p><hr/><p>Q @ A</p></div> <div data-bbox="933 279 1429 604"><p>สุขภาพดีไม่มีขาย.. ถ้าอยากได้ต้องทำเอง</p></div> <div data-bbox="1015 619 1404 766"><p>"จุดดูแลร่างกายของคุณให้ดี เพราะฉะนั้นคือที่แห่งเดียว ที่ตัวเองอาศัยอยู่ไปจนวันตาย"</p></div> <div data-bbox="576 667 990 730"><p>ขอให้นักทุกคนสุขภาพแข็งแรง ห่างไกลโรคออฟฟิศซินโดรม นะคะ ตัวรักและห่วงใย จาก สาขาวิชาเทคโนโลยีสุขภาพ เครื่องสำอางและการชะลอวัย คณะ</p></div> <div data-bbox="552 777 1429 1270"><h3>Team</h3><p>สาขาวิชาเทคโนโลยีสุขภาพ เครื่องสำอางและการชะลอวัย (Health, Cosmetic and Anti-Aging Technology: HCAT)</p><p>ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สิริวิศน์ พานิช Asst.Prof.Dr.Sirirat Panich</p><p>ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วรวิทย์ ชินทร์สุวรรณ Asst.Prof. Dr.Woravith Chensuvarni</p><p>ดร.ไพศาล การถาง Dr.Pisan Kanthang, Ph.D.</p><p>ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ธนัญญา อำนวยวิฒนะกุล Asst.Prof.Tanutta Amnuaywattanakul</p><p>ดร.อำนาจ ชินพงษ์พานิช Dr.Aumnatt Chinpongpanich</p><p>ดร.จินตพัฒน์ นทีวัฒนา Dr.Jintapat Nateewattana</p><p>ดร.พิชญ์ชาญ ศรีเจริญ</p><p>อ.ดร.ลาวัลย์ฉวี สุจริตตานนท์</p><p>Tuesday, February 2, 20XX</p></div>



Tanutta Amnuaywattanakul (ทรนัทธนา)

Introduction

ออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) จัดอยู่ใน **กลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อพังผืด (Myofascial Pain Syndrome)** ซึ่งมักเกิดจากการที่ต้องใช้กล้ามเนื้อมัดเดิมซ้ำไปมา เป็นเวลานานและต่อเนื่อง โดยผลของมันจะทำให้กล้ามเนื้อเกิดการอักเสบ **ตลอดจนปวดเมื่อยตามอวัยวะส่วนอื่น ๆ** ไล่ลงมาตั้งแต่คอ หลัง บ่า ไหล่ แขน หรือแม้กระทั่งบริเวณข้อมือก็ไม่ว้น ซึ่งหากผู้ที่พบว่ามีอาการของโรคออฟฟิศซินโดรม แต่ไม่ทำการรักษาตัวในทันทีที่พบ **อาการอาจทรุดหนักลงและลุกลามจนผู้ป่วยมีอาการปวดชนิดเรื้อรังก็เป็นได้**

meet.google.com is sharing your screen. [Stop sharing](#) [Link](#)

Tuesday, February 2, 20XX [Share link to this meeting](#)

Office Syndrome

Tanutta Amnuaywattanakul (ทรนัทธนา)

Topic one

โรคออฟฟิศซินโดรม คืออะไร?

เกิดจากการที่ร่างกายทำงานท่าเดิมซ้ำๆ เป็นเวลานาน ทำให้กล้ามเนื้อหดตัว พอนานไปจะเกิดเป็นพังผืด พบได้ทั้งบริเวณกล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่ หลัง

อาการออฟฟิศซินโดรมไม่ได้ส่งผลแค่ระบบกระดูก และกล้ามเนื้อ แต่ยังรวมไปถึงระบบอื่นๆ ในร่างกายด้วย เช่น ระบบหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น

meet.google.com is sharing your screen. [Stop sharing](#) [Link](#)

Tuesday, February 2, 20XX [Share link to this meeting](#)

Office Syndrome

Duongruitai Nicomrat
ผอ.ศูนย์ นิคมบิรุ วิทยาลัยการและเทคโนโลยีสิงหนคร



Tanutta Amnuaywattanakul (ทรนัทธนา)

Tuesday, February 2, 20XX

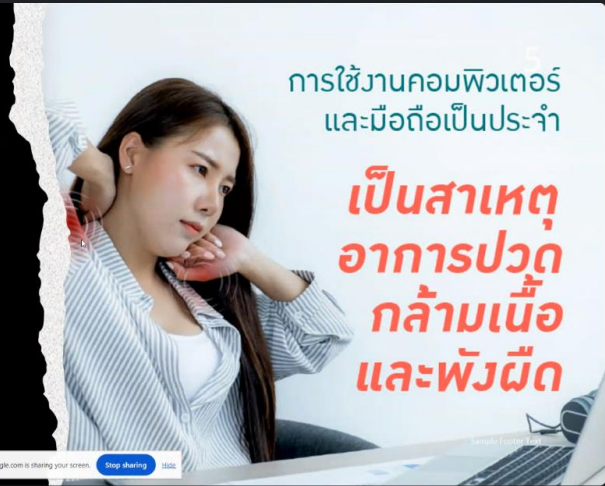
ออฟฟิศซินโดรม (office syndrome) คือ กลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อและเยื่อพังผืด รวมถึงอาการปวดหรือชาจากอาการอักเสบจากเนื้อเยื่อและเอ็น มักเกิดขึ้นกับกลุ่มวัยทำงานที่ต้องนั่งทำงานในออฟฟิศ

การใช้งานคอมพิวเตอร์และมือถือเป็นประจำ

เป็นสาเหตุอาการปวดกล้ามเนื้อและพังผืด

meet.google.com is sharing your screen. Stop sharing

Office Syndrome



Tanutta Amnu...	phitchan srich...	Tanutta Amnu...
Anchana Kutti...	ภัสสร ลิ้มธรรม	Veerawan Jant...
Varinthorn SC...	yupapin atikan...	Wareewan Wis...
คุณป๋อเมืองจันท...	อีก 6 คน	Ajchara Chal...

Tanutta Amnuaywattanakul (ทรนัทธนา)


Topic two

สาเหตุของการเกิดโรคออฟฟิศซินโดรม

สาเหตุของโรคออฟฟิศซินโดรม

meet.google.com is sharing your screen. Stop sharing

Office Syndrome



Tanutta Amnu...	phitchan srich...	Tanutta Amnu...
Anchana Kutti...	ภัสสร ลิ้มธรรม	Wareewan Wis...
Veerawan Jant...	Varinthorn SC...	yupapin atikan...
Duongritai Ni...	อีก 6 คน	Ajchara Chal...



Tanutta Amnuaywattanukul (ทรนัทธนา)

Tuesday, February 2, 20XX

ออฟฟิศซินโดรม มักเกิดจากการใช้งานกล้ามเนื้อผิดเดิม ๆ ซ้ำ ๆ เป็นเวลานาน ไม่ค่อยได้เปลี่ยนท่าทาง รวมถึงอิริยาบถที่ไม่เหมาะสม เช่น การนั่งไขว่ห้างเป็นประจำ การนั่งตัวงอ หรือการก้มหน้านาน ๆ เป็นต้น

ทำให้กล้ามเนื้อที่ถูกใช้งานซ้ำ ๆ มีการหดเกร็ง หรือยึดค้างในรูปแบบเดิมบ่อย ๆ จนกล้ามเนื้อนั้น ๆ เกิดการบาดเจ็บ หรืออาจขมวดเป็นก้อนตึง และเกิดการปวดตามมา

การใช้งานกล้ามเนื้อ

เดิมเดิม

ซ้ำซ้ำซ้ำซ้ำ

นานนาน

เป็นสาเหตุของโรคออฟฟิศซินโดรม

สาเหตุของโรคออฟฟิศซินโดรม หรือไมเกรนปวดศีรษะเรื้อรัง ก็อาจก่อให้เกิดอาการตามมา เช่น เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ หรืออาการอื่น ๆ

meet.google.com is sharing your screen. Stop sharing

Office Syndrome

Tanutta Amnu...	phitchan srich...	Tanutta Amnu...
Anchana Kutti...	ภัสสร ลิ้มธรรม	Wareewan Wis...
Veerawan Jant...	Varinthorn SC...	yupapin atikan...
Duongruital Ni...	ธิก 6 คน	Ajchara Chal...

Tanutta Amnuaywattanukul (ทรนัทธนา)

Tuesday, February 2, 20XX

ออฟฟิศซินโดรม มักเกิดจากการใช้งานกล้ามเนื้อผิดเดิม ๆ ซ้ำ ๆ เป็นเวลานาน ไม่ค่อยได้เปลี่ยนท่าทาง รวมถึงอิริยาบถที่ไม่เหมาะสม เช่น การนั่งไขว่ห้างเป็นประจำ การนั่งตัวงอ หรือการก้มหน้านาน ๆ เป็นต้น

ทำให้กล้ามเนื้อที่ถูกใช้งานซ้ำ ๆ มีการหดเกร็ง หรือยึดค้างในรูปแบบเดิมบ่อย ๆ จนกล้ามเนื้อนั้น ๆ เกิดการบาดเจ็บ หรืออาจขมวดเป็นก้อนตึง และเกิดการปวดตามมา

สาเหตุของออฟฟิศซินโดรม

- ✓ นั่งทำงานในอิริยาบถเดิมเป็นเวลานาน
- ✓ นั่ง ยืน เดินผิดท่าต่อเนื่อง
- ✓ จ้องคอมพิวเตอร์นานเกินไป เฟืองสายตามากเกินไป
- ✓ สภาพแวดล้อมไม่เหมาะสม
- ✓ เครียด นอนไม่พอ กินอาหารไม่เป็นเวลา

สาเหตุของโรคออฟฟิศซินโดรม หรือไมเกรนปวดศีรษะเรื้อรัง ก็อาจก่อให้เกิดอาการตามมา เช่น เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ หรืออาการอื่น ๆ

meet.google.com is sharing your screen. Stop sharing

Office Syndrome


Tanutta Amnu...	phitchan srich...	Tanutta Amnu...
Anchana Kutti...	ภัสสร ลิ้มธรรม	Wareewan Wis...
Veerawan Jant...	Varinthorn SC...	yupapin atikan...
Duongruital Ni...	ธิก 7 คน	Ajchara Chal...



Tanutta Amnuaywattanakul (ทรนัฐนา)

การเกิดโรคออฟฟิศซินโดรม

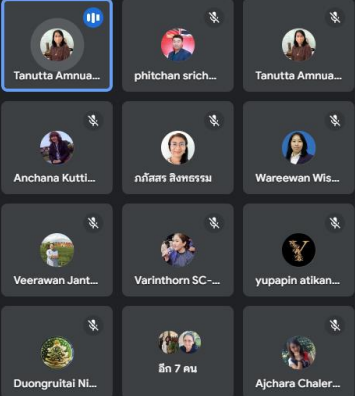
พบได้บ่อยในคนทำงานออฟฟิศเป็นหลัก เพราะพฤติกรรมการทำงานที่ต้องนั่งจดจ่ออยู่กับหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานจนลืมหันมือ โดยแทบจะไม่มีการขยับตัว ปรับเปลี่ยนอิริยาบถใด ๆ หรือลุกขึ้นเดินไปไหนมาไหนเลย ซึ่งนี่เป็นผลทำให้กล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ เกิดอาการยึดเกร็งและอักเสบในเวลาต่อมา



Tuesday, February 2, 20XX

meet.google.com is sharing your screen. Stop sharing

Office Syndrome



Tanutta Amnuaywattanakul (ทรนัฐนา)

การเกิดโรคออฟฟิศซินโดรม

พบได้บ่อยในคนทำงานออฟฟิศเป็นหลัก เพราะพฤติกรรมการทำงานที่ต้องนั่งจดจ่ออยู่กับหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานจนลืมหันมือ โดยแทบจะไม่มีการขยับตัว ปรับเปลี่ยนอิริยาบถใด ๆ หรือลุกขึ้นเดินไปไหนมาไหนเลย ซึ่งนี่เป็นผลทำให้กล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ เกิดอาการยึดเกร็งและอักเสบในเวลาต่อมา



5 เหตุผลที่บอกกล่าว "โรคออฟฟิศซินโดรม" ไม่ได้

- พฤติกรรมการใช้ชีวิต
- สภาพแวดล้อมและอุปกรณ์ไม่เหมาะสม
- พฤติกรรมทำงาน
- ความเครียด
- ลักษณะงานที่ทำ

Tuesday, February 2, 20XX

meet.google.com is sharing your screen. Stop sharing

Office Syndrome







Tanutta Amnuaywattanakul (ทรนัทธนา)

ออฟฟิศซินโดรม คือ

ชื่อเรียกของกลุ่มอาการทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ที่เกิดจากการนั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์เวลา

ออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)

โรคยอดฮิตของพนักงานออฟฟิศยุคใหม่ ที่มีพฤติกรรมนั่งติดเก้าอี้ และทำงานนานหลายชั่วโมง โดยไม่ได้ลุกเคลื่อนไหว หรือมีช่วงพัก เพื่อเปลี่ยนอิริยาบถระหว่างวัน ทำให้เกิดกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อได้



meet.google.com is sharing your screen. Stop sharing

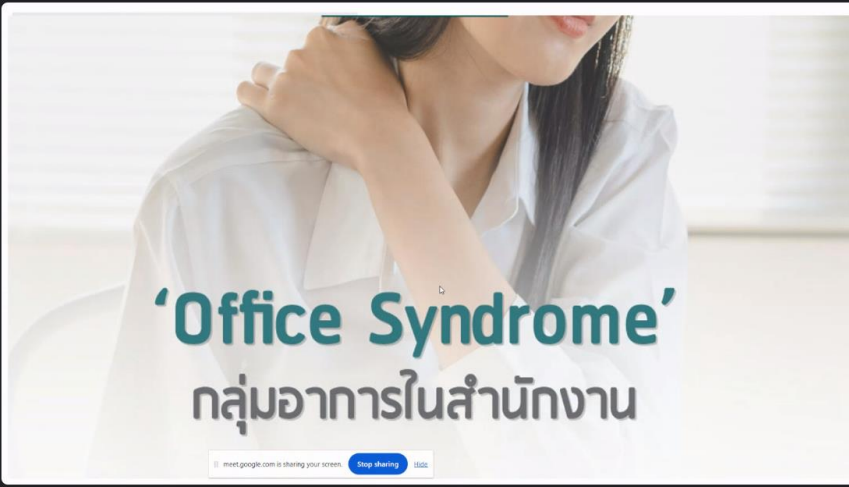
Office Syndrome

Participants: Tanutta Amnuaywattanakul, phitchan srich..., Anchana Kutti..., นภัสสร ลิ้มธรรม, Wareewan Wis..., Veerawan Jant..., Varinthorn SC..., yupapin atikan..., Duongruital Ni..., อีจ 7 คน, Ajchara Chal...

Tanutta Amnuaywattanakul (ทรนัทธนา)

'Office Syndrome'

กลุ่มอาการในสำนักงาน



meet.google.com is sharing your screen. Stop sharing


Office Syndrome

Participants: Tanutta Amnuaywattanakul, phitchan srich..., Anchana Kutti..., นภัสสร ลิ้มธรรม, Wareewan Wis..., Veerawan Jant..., Varinthorn SC..., yupapin atikan..., Nisakorn Nua..., อีจ 9 คน, Ajchara Chal...



Tanutta Amnuaywattanukul (ทรนัทนุทา)

ปัจจัยที่ทำให้เกิดกลุ่มอาการในสำนักงาน (Contributing Factors of Office Syndrome)



1. ทำการนั่งทำงานที่ไม่ถูกต้อง เช่น การนั่งหลังค่อมหน้าอ้น โตะ เก้าอี้ที่ไม่เหมาะสมกับการนั่งนานๆ การวางเท้าบนพื้
2. คอมพิวเตอร์ที่ไม่ได้ตำแหน่งที่ดี
3. งานค่วน ยุงตลอดทั้งวัน หาเข้ากินค้ำ
4. รับโทรศัพท์ทั้งวัน
5. ความเครียด
6. ทำงานนั่งโต๊ะ
7. นั่งอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน
8. อยู่ในท่าใดท่าหนึ่งเป็นเวลานาน
9. มีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างรวดเร็วไปมา
10. สำนักงานสมัยใหม่อยู่ในสิ่งแวดล้อมปิด

Checklist ความเสี่ยง !

- ✓ นั่งหลังค่อม
- ✓ นั่งหน้าจคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน
- ✓ ปริมาณงานเยอะ มีความเครียดสูง
- ✓ ไม่ได้ขยับร่างกายทุก ๆ 1 ชั่วโมง
- ✓ เริ่มปวดกล้ามเนื้อ

meet.google.com is sharing your screen. Stop sharing


Office Syndrome

Tanutta Amnu... phitchan srich... Tanutta Amnu...
Anchana Kutti... นภัสสร ลิ้มธรรม Wareewan Wis...
Veerawan Jant... Varinthorn SC-... yupapin atikan...
Nisakorn Nua... อีกร 9 คน Ajchara Chal...

Tanutta Amnuaywattanukul (ทรนัทนุทา)

ปัจจัยเสี่ยงที่พบบ่อย

อาการทางกาย



1. จากนั่งหรือยืนไม่สมดุลเป็นเวลานาน
2. เกิดการบาดเจ็บซ้ำๆ พบได้ในกลุ่มคนที่ชอบนั่งทำงานท่าเดิมๆ
3. ข้อจำกัดเรื่องประสาท จากสถิติที่ผ่านมา 4 ใน 5 จะพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย เพราะกล้ามเนื้ออ่อนแกว่า

อาการทางใจ

1. กล้ามเนื้อตึงจากภาวะเครียด กังวล หรือภาวะซึมเศร้า ส่งผลให้กล้ามเนื้อคลายตัวรวมมายังบริเวณกล้ามเนื้อตาได้
2. ภาวะนอนไม่หลับ หรือพักผ่อนไม่เพียงพอ ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัวยาก

ภาวะอื่นๆ

1. ภาวะพองฮอร์โมนไทรอยด์ มีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อง่าย เบื่ออาหาร ง่ายซึม
2. ภาวะพองวิตามินบางชนิด เช่น วิตามินบี 1, 6, 12 และกรดโฟลิก เป็นต้น

เห็นภาพ ไรท์วิ้ง นิ้วไม่โต สร้างเข็ดค้นหาบ ช่วยลดความเครียด บำรุงระบบประสาทและสมอง

meet.google.com is sharing your screen. Stop sharing

Office Syndrome

Tanutta Amnu... phitchan srich... Tanutta Amnu...
Anchana Kutti... นภัสสร ลิ้มธรรม Wareewan Wis...
Veerawan Jant... Varinthorn SC-... yupapin atikan...
Nisakorn Nua... อีกร 9 คน Ajchara Chal...



Tanutta Amnuaywattanukul (ทรนัทธนา)

ผลกระทบและอาการที่เกิดขึ้น หากนั่งท่าผิดซ้ำๆ ดังนี้

1. ก้มหน้าก้มตามองหน้าจอมากเกินไป อาจทำให้ปวดศีรษะ มีภาวะตึงเครียดสะสม
2. ยืนค่อมมากไป ทำให้ปวดต้นคอ ปวดไหล่
3. ท่อไหลไม่รู้สึกตัว อาจเกิดอาการกล้ามเนื้อไหล่อักเสบ
4. นั่งหลังโค้ง ไม่พิงเบาะ ทำให้ปวดหลังได้
5. ข้อศอกลอย ทักข้อมือนิดๆ ส่งผลให้เอ็นข้อศอกอักเสบ มีอาการมือชา เอ็นข้อมืออักเสบ
6. นั่งเข่างอจนสุด ทำให้เอ็นและกล้ามเนื้อเข้าอักเสบเร็วขึ้นได้

อาการที่พบได้บ่อย หากนั่งทำงานไม่เหมาะสม

นั่งทำงานแบบไหนให้ถูกต้อง ไม่เสี่ยงเป็นออฟฟิศซินโดรม

Tuesday, February 2, 20XX

Office Syndrome

Tanutta Amnuaywattanukul (ทรนัทธนา)

ผลกระทบและอาการที่เกิดขึ้น หากนั่งท่าผิดซ้ำๆ ดังนี้

1. ก้มหน้าก้มตามองหน้าจอมากเกินไป อาจทำให้ปวดศีรษะ มีภาวะตึงเครียดสะสม
2. ยืนค่อมมากไป ทำให้ปวดต้นคอ ปวดไหล่
3. ท่อไหลไม่รู้สึกตัว อาจเกิดอาการกล้ามเนื้อไหล่อักเสบ
4. นั่งหลังโค้ง ไม่พิงเบาะ ทำให้ปวดหลังได้
5. ข้อศอกลอย ทักข้อมือนิดๆ ส่งผลให้เอ็นข้อศอกอักเสบ มีอาการมือชา เอ็นข้อมืออักเสบ
6. นั่งเข่างอจนสุด ทำให้เอ็นและกล้ามเนื้อเข้าอักเสบเร็วขึ้นได้

อาการที่พบได้บ่อย หากนั่งทำงานไม่เหมาะสม

นั่งทำงานแบบไหนให้ถูกต้อง ไม่เสี่ยงเป็นออฟฟิศซินโดรม

Tuesday, February 2, 20XX

Office Syndrome



Tanutta Amnuaywattanukul (ทรนัฐนา)

TOPIC THREE
อาการแบบไหนที่เข้าข่ายผู้ป่วยเป็นโรคออฟฟิศซินโดรม

Office Syndrome

13

meet.google.com/sibnyj-zjwz-ssm

Stop sharing

Office Syndrome

21

Tanutta Amnuaywattanukul (ทรนัฐนา)

แนวทางการสังเกตอาการโรคออฟฟิศซินโดรมด้วยตัวเอง

ลักษณะของอาการออฟฟิศซินโดรม
สังเกตได้จากอาการปวดที่มีลักษณะเรื้อรัง โดย
อาจจะเริ่มจากปวดเบา ๆ ไปจนถึงปวดมาก หรือ
อาการปวดล้า และปวดร้าวไปยังส่วนต่าง ๆ ของ
ร่างกาย เป็น ๆ หาย ๆ หรือมีอาการเป็นประจำ ซึ่ง
อาการปวดเหล่านี้ สามารถเกิดได้หลายส่วนใน
ร่างกาย ได้แก่

**บริเวณส่วนบนของร่างกาย เช่น หัว
ดวงตา ท้ายทอย คอ ไหล่ สะบัก นิ้วมือ ข้อมือ
ข้อศอก**

บริเวณส่วนหลัง
ส่วนล่างของร่างกาย เช่น สะโพก ต้นขา

สังเกตว่า ผู้ป่วยมักจะมีอาการบ่อย ๆ หรือเกิดเรื้อรัง
บางคนอาจลามไปถึงอาการปวดหัวได้ และหากเป็นมากขึ้น จะ
ไม่สามารถชี้ตำแหน่งที่เป็นได้ชัดเจน เพราะจะรู้สึกปวดเป็น
บริเวณกว้าง ๆ เนื่องจากกล้ามเนื้อและเส้นประสาทส่วนต่าง ๆ
ที่รู้สึกปวดมีความเกี่ยวข้องเชื่อมต่อกัน

นอกจากนี้ ผู้ป่วยอาจมีอาการเหน็บชา รู้สึกซ่า ๆ ซึ่ง
เป็นอาการของระบบประสาทอัตโนมัติ จากโรคออฟฟิศซินโดรม
หากเริ่มพบว่าตัวเองมีอาการเหล่านี้บ่อย ๆ หรือมีลักษณะ
เรื้อรัง เป็นไปได้ว่าเราอาจมีอาการของโรคออฟฟิศซินโดรมเข้า
แล้ว **ควรปรึกษาแพทย์**

เข้า ข้อเท้า

meet.google.com/sibnyj-zjwz-ssm

Stop sharing

Office Syndrome

22



Tanutta Amnuaywattanakul (ทรนัทนุตา)

แนวทางการสังเกตอาการโรคออฟฟิศซินโดรมด้วยตัวเอง

ลักษณะของอาการออฟฟิศซินโดรม
สังเกตได้จากอาการปวดที่มีลักษณะเรื้อรัง โดย
อาจจะเริ่มจากปวดเบา ๆ ไปจนถึงปวดมาก หรือ
อาการปวดล้า และปวดร้าวไปยังส่วนต่าง ๆ ของ
ร่างกาย เป็น ๆ หาย ๆ หรือมีอาการเป็นประจํา ซึ่ง
อาการปวดเหล่านี้ สามารถเกิดได้หลายส่วนใน
ร่างกาย ได้แก่

**บริเวณส่วนบนของร่างกาย เช่น หัว
ดวงตา ท้ายทอย คอ ไหล่ สะบัก นิ้วมือ ข้อมือ
ข้อศอก**

**บริเวณส่วนหลัง
ส่วนล่างของร่างกาย เช่น สะโพก ต้นขา
เข่า ข้อเท้า**

5 สัญญาณเสี่ยง โรคออฟฟิศซินโดรม

meet.google.com is sharing your screen. Stop sharing

Office Syndrome

Tanutta Amnu... phitchan srich... Tanutta Amnu...
Anchana Kutti... นภัสสร ลิ้มธรรม... Wareewan Wis...
Veerawan Jant... Varinthorn SC-... yupapin atikan...
udomdejja poly... อัง 10 คน... Ajchara Chal...

Tanutta Amnuaywattanakul (ทรนัทนุตา)

อาการออฟฟิศซินโดรม ที่พบได้บ่อย

- 1. ปวดกล้ามเนื้อและเยื่อพังผืด** เป็นกลุ่มอาการยอดฮิตของออฟฟิศซินโดรม โดยจะเริ่มจากมี
อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณคอ บ่า ไหล่ สะบัก ส่วนหลัง และสะโพก และมีภาวะเป็นเรื้อรังไม่
หายขาด
- 2. เส้นประสาทที่ข้อมือถูกกดทับ** เกิดขึ้นจากมีพังผืดบริเวณข้อมือ (ด้านฝ่ามือ) ทำให้
เส้นประสาทบริเวณนั้นถูกกดทับ เกิดอาการปวดและชาที่นิ้วมือ ฝ่ามือ หรือแขน
- 3. นิ้วล็อก** เกิดจากกระดูกอ่อนที่นิ้วมือมาก ๆ และบ่อยครั้ง ทำให้เกิดการเสียดสีกันอันเสถียรบริเวณ
ปลอกหุ้มเอ็น และเส้นเอ็นของนิ้วมือ มักพบอาการนี้ในกลุ่มคนที่ทำงานเป็นแม่บ้าน
- 4. เอ็นกล้ามเนื้ออักเสบ** เกิดจากบริเวณหรือเจ็บที่บริเวณเอ็นกล้ามเนื้อ มักเป็นบริเวณหัวไหล่ ข้อศอก
ข้อเท้า เข่า และข้อมือ ซึ่งมักเกิดจากอุบัติเหตุ การกระแทก การใช้งานรุนแรง หรือการใช้งานที่บ่อยครั้ง
เกินไป ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกปวดบริเวณที่มีอาการ
- 5. อาการตาแห้ง** เกิดจากต่อมไขมันที่ทำงานผิดปกติ โดยสาเหตุอาจมาจากจอหน้าจคอมพิวเตอร์ หรือมีตานานเกินไป
- 6. อาการปวดตา** เนื่องจากจอหน้าจหรือมีตานานเกินไปโดยไม่ได้พักสายตา ซึ่งในหลาย ๆ ครั้ง อาการปวดตาก็อาจเกิดจากปวดหัวตามมาได้
- 7. อาการปวดหัว** อาการปวดหัวจากออฟฟิศซินโดรม มักเกิดจากการลุกลามของปัญหากล้ามเนื้อบริเวณบ่าที่ตึง ทำให้เลือดไม่สามารถไหลไปเลี้ยงส่วนหัวได้
สะดวก หรือบางครั้งอาจเกิดจากอาการปวดตาหรือตาแห้ง แล้วร้าวไปถึงหัวได้ บางคนอาจรุนแรงเป็นอาการปวดหัวไม่เกรน
- 8. อาการปวดหลัง** เป็นอาการปวดหลังที่เกิดจากท่ายืนหรือทักนั่งไม่เหมาะสมเป็นเวลานาน หรือมีการใช้กล้ามเนื้อหลังที่รุนแรงเกินไป จนเกิดการบาดเจ็บ
ของกล้ามเนื้อ

Tuesday, February 2, 20XX

meet.google.com is sharing your screen. Stop sharing

Office Syndrome

Tanutta Amnu... phitchan srich... Tanutta Amnu...
Anchana Kutti... นภัสสร ลิ้มธรรม... Wareewan Wis...
Veerawan Jant... Varinthorn SC-... yupapin atikan...
udomdejja poly... อัง 10 คน... Ajchara Chal...



Tanutta Amnuaywattanukul (ทรนัณฐา)

อาการแบบไหน? เข้าข่ายออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)

**เช็ก! คุณอยู่ระดับไหน?
“ออฟฟิศซินโดรม”**

ระดับที่ 1
อาการปวดแบบเป็น ๆ หาย ๆ

ระดับที่ 2
อาการปวดคงค้างต่อเนื่อง

ระดับที่ 3
ปวดจนไม่สามารถนอนได้

1. เกิดการปวดกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน เช่น ตบบริเวณคอ บ่า ไหล่ และสะบัก
2. มีอาการปวดบริเวณศีรษะเรื้อรัง หรือในบางขณะมีอาการปวดหัวไม่รุนแรงด้วย ซึ่งสาเหตุเกิดจากความเครียดและการใช้สายตาจ้องจอคอมพิวเตอร์ติดต่อกันเป็นเวลานาน
3. ปวดหลัง เนื่องจากต้องทำงานอยู่กับหน้าจอคอมพิวเตอร์ติดต่อกันนานหลายชั่วโมง อีกทั้งวิธีทำนั้นก็ไม่ถูกวิธีะ นิ่งหลังค่อม ซึ่งส่งผลให้กล้ามเนื้อต้นคอเมื่อยล้าและยึดเกร็งอยู่ตลอดเวลา นอกจากนี้ยังรวมไปถึงผู้หญิงที่ใส่ส้นสูงซึ่งทำงานออฟฟิศเป็นเวลานาน ก็อาจทำให้เกิดอาการปวดหลังจากโรคออฟฟิศซินโดรมได้
4. มีอาการปวดหรือเกิดเหน็บชาบริเวณข้อมากมา ซึ่งสาเหตุมาจากการนั่งในท่าเดิม ๆ เป็นเวลานาน จนทำให้เส้นเลือดคั่งถูกกดทับและการไหลเวียนของเลือดมีความผิดปกติ
5. ตาล้าฝ่ามือ เนื่องจากการทำงานที่ต้องใช้สายตาดูจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน
6. มีอาการมือชา นิ้วล็อก และปวดข้อมือ โดยสาเหตุมาจากการนั่งเมาส์ในท่าเดิม ๆ เป็นเวลานาน ส่งผลให้กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น หรือปลอกหุ้มเส้นเอ็นบริเวณข้อมือหรือมือ (De Quervain's disease) อักเสบได้ นอกจากนี้ยังสามารถทำให้เกิดอาการมือชา จากภาวะที่ผิดปกติบนเส้นประสาทมือเส้นใดอีกด้วย (CTS / Carpal Tunnel Syndrome)

แชร์หน้าจอ / Office Syndrome 16

meet.google.com is sharing your screen. Stop sharing

Office Syndrome

Tanutta Amnu... phitchan srich... Tanutta Amnu...
Anchana Kutti... ภัทสร ธิธรรณ Wareewan Wis...
Veerawan Jant... Varinthorn SC... yupapin atikan...
udomdeja poly... อี๊ด 10 คน Ajchara Chaler...

Tanutta Amnuaywattanukul (ทรนัณฐา)

ในการสำรวจตัวเองง่าย ๆ ว่าเราเสี่ยงต่อการเป็นออฟฟิศซินโดรมหรือไม่?

1. เรามีแนวโน้มต้องทำกิจกรรมหรือทำงานลักษณะเดิม ๆ อย่างต่อเนื่อง อย่างน้อย 6 ชั่วโมงต่อวันหรือไม่ เช่น
 - พนักงานออฟฟิศ ที่ต้องนั่งจ้องคอมพิวเตอร์ทั้งวัน ไม่ค่อยได้ลุกไปไหน
 - พนักงานขาย ที่ต้องยืนขายตลอดทั้งวัน (โดยเฉพาะพนักงานที่ต้องใส่รองเท้าส้นสูง)
 - คนขายกาแฟโบราณ ที่ต้องยืนชงกาแฟ โดยออกแรงใช้มือและแขนข้างเดิมซ้ำ ๆ ทุกวัน
 - พนักงานขับรถ ที่ต้องนั่งขับรถอยู่เป็นเวลานาน ๆ
2. ผู้ที่มีอาการปวด ในช่วงเวลาที่สัมพันธ์กับเวลาทำงาน และอาการดีขึ้นหรือไม่มีอาการในวันหยุดพัก
3. ต้องทำงานในสภาพแวดล้อมในการทำงานไม่เหมาะสม เช่น ออฟฟิศแออัด อากาศไม่ถ่ายเท โต๊ะเก้าอี้ไม่เหมาะกับสรีระ เป็นต้น
4. มีเวลาพักผ่อนน้อย หรือไม่ได้พักผ่อน
5. มีความเครียดจากการทำงานสูง หรืออยู่ในสภาพสังคมการทำงานที่เป็นพิษ
6. ผู้ที่มีอาการปวดเรื้อรัง เป็น ๆ หาย ๆ ทรมานหรือยึดกล้ามเนื้อแล้วอาการก็ดีขึ้นชั่วคราว แต่สักพักก็กลับมาเป็นอีก มักมีอาการบริเวณกล้ามเนื้อบริเวณไหล่ ต้นคอ สะบัก ส่วนหลัง
7. มีอาการปวดร้าวไปยังส่วนต่าง ๆ เช่น ปวดร้าวขึ้นศีรษะ ปวดร้าวไปที่ไหล่หรือแขน ปวดร้าวลงขา สัมพันธ์กับท่าทางของเรา
8. ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหว หรือไม่ค่อยได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
9. ทำงานในลักษณะที่ต้องใช้แรงเป็นประจำ เช่น งานแบกหาม งานลากยก หรือเข็นวัสดุสิ่งของ

Tuesday, February 2, 20XX

meet.google.com is sharing your screen. Stop sharing

Office Syndrome

Tanutta Amnu... phitchan srich... Tanutta Amnu...
Anchana Kutti... ภัทสร ธิธรรณ Wareewan Wis...
Veerawan Jant... Varinthorn SC... yupapin atikan...
udomdeja poly... อี๊ด 10 คน Ajchara Chaler...



Tanutta Amnuaywattanukul (ทรนันทนา)

สารพัดโรคร้ายจาก
“ออฟฟิศซินโดรม”

Tuesday, February 2, 20XX

Samnita Enner Text

meet.google.com is sharing your screen. Stop sharing UIC

Office Syndrome

Participants: Tanutta Amnuaywattanukul, phitchan srich..., Tanutta Amnuaywattanukul, Anchana Kutti..., นภัสสร ลิ้มธรรม, Wareewan Wis..., Veerawan Jant..., Varinthorn SC..., yupapin atikan..., udomdejja poly..., อีกัน 10 คน, Ajchara Chalera...

Tanutta Amnuaywattanukul (ทรนันทนา)

อาการปวด
ที่เกิดจาก
“ออฟฟิศซินโดรม”

นอนไม่หลับ

ปวดคอ
ปวดไหล่

ปวดศอก
และข้อมือ

นิ้วลือต
จากการใช้เมาส์

ปวดศีรษะ
ปวดท้ายทอย

ปวดหลัง บั้นเอว
และหลังช่วงล่าง

มือชา

Tuesday, February 2, 20XX

Samnita Enner Text

meet.google.com is sharing your screen. Stop sharing UIC

Office Syndrome

Participants: Tanutta Amnuaywattanukul, phitchan srich..., Tanutta Amnuaywattanukul, Anchana Kutti..., นภัสสร ลิ้มธรรม, Wareewan Wis..., Veerawan Jant..., Varinthorn SC..., yupapin atikan..., udomdejja poly..., อีกัน 10 คน, Ajchara Chalera...



Tanutta Amnuaywattanakul (ทรนัณฐา)

1. ปวดกล้ามเนื้อและเอียงคอง
2. เอ็นกล้ามเนื้ออักเสบ

อาการออฟติคซินโดรม เริ่มแรกคือ รู้สึกปวดเมื่อยคอ บ่า ไหล่ สะบัก และบริเวณหลัง

การนวดอาจช่วยให้ดีขึ้นได้ แต่ผ่านไปสักระยะหนึ่งก็จะกลับมาเป็นอีก และเป็นเรื้อรังมากขึ้น

หากปล่อยทิ้งไว้ โดยไม่มาตรวจหาสาเหตุและทำการรักษา อาจลุกลามจนเป็น **โรคไมเกรน** หรืออาจเกิดโรคทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อที่รุนแรงขึ้นตามมาได้

ปวดตึงที่ขา เหน็บชา
ปวดศีรษะ
ปวดข้อมือ มือชา นิ้วล็อก

3. เส้นประสาทที่ข้อมือถูกกดทับ
4. นิ้วล็อก

Tuesday, February 2, 20XX

Office Syndrome

Tanutta Amnuaywattanakul (ทรนัณฐา)

กลุ่มอาการที่เกิดจากส่วน ของกระดูกสันหลังมีปัญหา ซึ่งมักจะสัมพันธ์กันกับท่า นั่งทำงานที่ไม่เหมาะสมขอ เราด้วย หลาย ๆ ครั้งมัก เป็นอาการรุนแรงที่ควรรับ รักษา เช่น **โรคหมอนรอง กระดูกทับเส้นประสาท โรคหมอนรองกระดูกปลิ้น หรือโรคกระดูกสันหลังคด** เป็นต้น

ปวดคอ ไหล่ สะบัก
ปวดหลัง
นิ้วล็อก
อาการขา พังผืดข้อมือ ทับเส้นประสาท
ปวดข้อ
ปวดสะโพก
เอ็นกล้ามเนื้อ ข้อศอกอักเสบ

Tuesday, February 2, 20XX



Office Syndrome



Tanutta Amnuaywattanukul (ทรนันทนา)

Topic four

แนวทางการรักษาโรคออฟฟิศซินโดรม



รับมือ "ออฟฟิศซินโดรม"
อาการ วิธีรักษา และการป้องกัน

Tuesday, February 2, 20XX

Office Syndrome

meet.google.com is sharing your screen

Stop sharing


22

Tanutta Amnuaywattanukul (ทรนันทนา)

การรักษาโรคออฟฟิศซินโดรม

รักษาด้วยตัวเองเบื้องต้น

Poor working posture Correct working posture



- รับการรักษาที่ถูกต้อง
- พักผ่อนคลายบ่อยๆ
- ออกกำลังกาย
- พักผ่อนเป็นระยะๆ
- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- ยืดกล้ามเนื้อเพื่อคลาย

meet.google.com is sharing your screen

Stop sharing

22



Tanutta Amnuaywattanakul (ทรานัทนา)

การรักษาโรคออฟฟิศซินโดรม

รักษาด้วยตัวเองเบื้องต้น

Poor working posture Correct working posture

5 ท่าพิชิตออฟฟิศซินโดรม

- บริหารมือ**
ทำมือ-แม่มือ ขูยบนฝ่า
- ยืดเส้นคอ**
เฉียงลงยืดลงซ้าย-ขวา
- บริหารไหล่**
ยกไหล่-ลง
- แก้อกหลัง**
มือในหลังชิดอก
- คลายขาตั้ง**
เปลี่ยนเก้าอี้รถเข็น

พิชิตออฟฟิศซินโดรมได้

meet.google.com is sharing your screen. Stop sharing. Like

Office Syndrome

22

Tanutta Amnuaywattanakul (ทรานัทนา)

การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

- หลีกเลี่ยงการอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งเป็นเวลานานๆ
- หลีกเลี่ยงการก้มเงย หรือเอี้ยวบิดที่มากเกินไป
- หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำซ้ำๆ และเป็นสาเหตุของอาการปวด เช่น การยกของหนัก
- คิดก่อนที่จะทำ เช่น หากต้องยกของหนัก ควรย่อแล้วยก เข่ารั้งหลังและหน้าท้อง ไม่ก้มยกแบบเร็วๆ ควรใช้อุปกรณ์ หรือคนช่วย
- ปรับโต๊ะ เก้าอี้ จอคอมพิวเตอร์ แป้นพิมพ์ให้เหมาะสม
- นั่งน้ำอึ้นมีหมกทั้งหลัง

Tuesday, February 2, 20XX

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมวันละนิด ลดเสี่ยงออฟฟิศซินโดรม

meet.google.com is sharing your screen. Stop sharing. Like

Office Syndrome

22



Tanutta Amnuaywattanukul (ทรนัทนุมา)

การเลือกใช้
โต๊ะและเก้าอี้
กับสุขภาพ
กับสุขภาพ

ลดความเสี่ยง
การเป็นโรค
**Office
Syndrome**

“แก้อาการ”
Office syndrome
แบบเร่งด่วน!!

- ✓ ยืดกล้ามเนื้อเป็นระยะๆ
- ✓ เวดนอนคลายขณะทำงาน
- ✓ ทากรับแก้ปวด
- ✓ แป้-แป้นเมาส์ปรับ
- ✓ ทานยาแก้ปวด

Tuesday, February 2, 20XX

meet.google.com is sharing your screen. Stop sharing

Office Syndrome

22

Tanutta Amnuaywattanukul (ทรนัทนุมา)

ปรับพฤติกรรมขณะทำงาน

โรคออฟฟิศซินโดรม

- ✓ ที่นั่งกลางจอคอมพิวเตอร์ ควรอยู่ระดับสายตา กระจกปรับต่ำบ่อยๆ พักสายตาทุกๆ 10 นาที
- ✓ เปลี่ยนท่าทางการทำงานทุก 20 นาที
- ✓ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และแขนทุก 1 ชั่วโมง
- ✓ ใช้เมาส์โดยพิงข้อศอก บนที่รองแขน เคลื่อนไหวได้ แบบไม่จำกัด
- ✓ ปรับคีย์บอร์ด ในการพิมพ์งาน ควรอยู่ระดับข้อศอก ข้อมือ
- ✓ ปรับความสูงของเก้าอี้ และโต๊ะให้นั่งสบาย นั่งหลังตรงชิดขอบ ด้านในเก้าอี้

26

meet.google.com is sharing your screen. Stop sharing

Office Syndrome

22



Tanutta Amnuaywattanukul (ทรนัทนุตา)

นวดแผนไทย

การนวดแผนไทย จะมีการจับร่างกายของผู้ป่วยไปมา เพื่อให้ผู้รับบริการยืดเหยียดกล้ามเนื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นวดรักษา ออฟฟิศซินโดรม

การนวดแผนไทย เป็นการจัดระเบียบร่างกายทำไปเพื่อให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อต่างๆ กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต กระตุ้นการทำงานของเส้นเลือดและกล้ามเนื้อให้ดีขึ้น การนวดเป็นเพียงการใช้มือเพื่อช่วยบรรเทาอาการต่างๆ เช่น นวด คลึง รีดเส้น เขี่ย ยัน กด จุด เป็นต้น

Tuesday, February 2, 20XX

meet.google.com is sharing your screen. Stop sharing

Office Syndrome

Participants: Tanutta Amnu..., phitchan srich..., Tanutta Amnu..., Anchana Kutti..., นภัสสร ลิ้มธรรม, Wareewan Wis..., Veerawan Jant..., Varinthorn SC..., yupapin atikan..., udomdeja poly..., สิก 11 คน, Ajchara Chal...

Tanutta Amnuaywattanukul (ทรนัทนุตา)

การฝังเข็มแบบสลายจุดปวด

การฝังเข็มแบบสลายจุดปวด (Dry needling)

อาการแบบไหน? รักษาด้วยการฝังเข็ม ได้ผลดี

ปวดคอ บ่าไหล่ ปวดกล้ามเนื้อ	แขนขาร่วมกระดูกเสี้ยน
ปวดศีรษะ ปวดไมเกรน เวียนศีรษะ	ฝังเข็มเข่าขาเข่า กระดูกสันหลัง ข้อเท้า ข้อศอก ข้อเข่า
กระดูกพรุน กล้ามเนื้ออ่อน	ปวดประจำเดือน ทารกมีบุตรยาก
โรคมะเร็งหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง	โรคมะเร็งประสาทอักเสบ อัมพาต อัมพาตใบหน้า
ปรับสมดุลร่างกาย เพิ่มภูมิต้านทาน	นอนไม่หลับ เครียด วิตกกังวล อัมพฤกษ์

'ฝังเข็ม' ปรับสมดุล รักษาโรค

meet.google.com is sharing your screen. Stop sharing

Office Syndrome

Participants: Tanutta Amnu..., phitchan srich..., Tanutta Amnu..., Anchana Kutti..., นภัสสร ลิ้มธรรม, Wareewan Wis..., Veerawan Jant..., Varinthorn SC..., yupapin atikan..., udomdeja poly..., สิก 11 คน, Ajchara Chal...



Tanutta Amnuaywattanukul (ทรนันทนา)

การกระตุ้นไฟฟ้า

การรักษาออฟฟิศซินโดรม

1. เครื่องกระตุ้นแม่เหล็กไฟฟ้า หรือ Peripheral Magnetic Stimulation (PMS) เป็นเทคโนโลยีที่ใช้กับเครื่องกำเนิดแม่เหล็กไฟฟ้า และกระแสไฟฟ้า จะถูกใช้กับกล้ามเนื้อของร่างกาย ซึ่งถูกใช้กับกล้ามเนื้อของร่างกาย และมีการปรับใช้จากที่อื่นที่มีผลต่อกล้ามเนื้อด้วย
2. เทคนิคการบำบัด (Shock Wave Therapy) โดยใช้คลื่นเสียงความถี่สูงในการกระตุ้น การลดการอักเสบของกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน โดยสามารถมีผลต่อการไหลเวียนของเลือดในกล้ามเนื้อ และเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน
3. เทคนิคการบำบัดด้วยแสง
4. การบำบัดด้วยน้ำแข็ง (Whole Body Cryotherapy หรือ Ice Lab) ใช้การบำบัดด้วยอุณหภูมิที่ต่ำกว่าจุดเยือกแข็งของน้ำ (ต่ำกว่า -110°C นาน 3 นาที) โดยกระตุ้นการไหลเวียนเลือดในบริเวณที่บาดเจ็บ

รักษาอาการปวดหลังเรื้อรัง

จากโรค Office Syndrome

ได้ตั้งแต่มารดกระดูกสันหลัง

SHOCK WAVE ลดปวด

แก้ออฟฟิศซินโดรม

Ice Lab

นวัตกรรมบำบัดด้วยความเย็น

-110°C

ช่วยรักษา Office Syndrome

กระตุ้นร่างกายด้วยน้ำแข็ง อุณหภูมิ -110°C นาน 3 นาที

4 เทคโนโลยีรักษา

แก้ออฟฟิศซินโดรม

- High Intensity Laser Therapy
- Shock Wave Therapy
- Magnetic Stimulation
- Ultrasound Diathermy

Office Syndrome

Participant avatars: Tanutta Amnu..., phitchan srich..., Tanutta Amnu..., Anchana Kutti..., ภัสสร ลิ้มธรรม, Wareewan Wis..., Veerawan Jant..., Varinthorn SC..., yupapin atikan..., udomdejya poly..., อัง 12 คน, Ajchana Chal...

Tanutta Amnuaywattanukul (ทรนันทนา)

(Ultrasound) ในการรักษาทางกายภาพบำบัด

ปวด เหนื่อย ตึง

ฟื้นฟูการอักเสบของกล้ามเนื้อ ด้วยเครื่องมืออัลตราซาวด์

Tuesday, February 2, 20XX

เครื่องกระตุ้นคลื่นแม่เหล็ก (Peripheral Magnetic Stimulation)

สื่อนำสัญญาณที่ปกคลุม

แม่เหล็ก PMS

ปล่อยคลื่นแม่เหล็กกระตุ้นกล้ามเนื้อ

เส้นประสาท

กล้ามเนื้อและเส้นประสาท

ช่วยกระตุ้นประสาทส่วนปลาย และฟื้นฟูการไหลเวียนของเลือดด้วยแม่เหล็กไฟฟ้า

Office Syndrome

Participant avatars: Tanutta Amnu..., phitchan srich..., Tanutta Amnu..., Anchana Kutti..., ภัสสร ลิ้มธรรม, Wareewan Wis..., Veerawan Jant..., Varinthorn SC..., yupapin atikan..., udomdejya poly..., อัง 12 คน, Ajchana Chal...



Tanutta Amnuaywattanakul (ทรานัทนา)

(Ultrasound)
ในการรักษาทางกายภาพบำบัด

เริ่ม กระบวนการซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่บาดเจ็บ

เพิ่ม การไหลเวียนสารเหลว

ลดปวด ลด การอักเสบที่บริเวณข้อมือและไหล่

กระตุ้น การทำงานของกล้ามเนื้อ

เพิ่ม การไหลเวียนของโลหิต

เครื่องกระตุ้นคลื่นแม่เหล็ก (Peripheral Magnetic Stimulation)

เครื่องกระตุ้นคลื่นแม่เหล็ก

สัมนัสนิเวศที่ปลูก แม่เหล็ก PMS

ปล่อยคลื่นแม่เหล็ก กระตุ้นกล้ามเนื้อ

แขน กล้ามเนื้อและเส้นประสาท

ช่วยกระตุ้นประสาทส่วนปลาย และเพิ่มการไหลเวียนของเลือดด้วยแม่เหล็กไฟฟ้า การบำบัดเจ็บข้อมือ-ไหล่


meet.google.com is sharing your screen. Stop sharing. Hide

Office Syndrome

Tanutta Amnuaywattanakul (ทรานัทนา)

Topic five

**การป้องกันการเกิด
โรคออฟฟิศซินโดรม**



Tuesday, February 2, 20XX

meet.google.com is sharing your screen. Stop sharing. Hide

Office Syndrome

Office Syndrome




Tanutta Amnuaywattanakul (ทรนัทธนา)

การป้องกันการเกิดโรคออฟฟิศซินโดรม

1. หมั่นออกกำลังกายด้วยท่าที่เหมาะสมกับการปวดเมื่อย
2. ปรับสภาพแวดล้อมในการทำงานให้เหมาะสมกับสรีระ
3. เปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานเสียใหม่ หากเวลาไปเดินผ่อนคลายเป็นประจำและพักสายตอย่างน้อยทุก ๆ 1 ชั่วโมง
4. หากพบว่ามีอาการปวดกล้ามเนื้อที่ไม่สามารถหายได้จากการยืดกล้ามเนื้อ การปรับสรีระการทำงาน หรือการดูแลรักษาเบื้องต้นด้วยตนเอง ให้ปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับโรคออฟฟิศซินโดรมโดยทันที

Tuesday, February 2, 20XX

Office Syndrome



Tanutta Amnuaywattanakul (ทรนัทธนา)

วิธี ป้องกัน ออฟฟิศซินโดรม

ปรับอุปกรณ์ทำงาน

ออกกำลังกาย

นั่งทำงานในท่าที่ถูกต้อง

ยืดเหยียดเป็นประจำ

ดื่มน้ำให้เพียงพอ

ดูแลสุขภาพจิต

ท่าที่ 1
ค้างไว้ประมาณ 5 วินาที ทำจนครบ 5 ครั้ง

ท่าที่ 2
ค้างไว้ประมาณ 10-15 วินาที ทยอยออกขณะที่ยืดๆ ทยอยปล่อยตัวจนครบ 5 ครั้ง

ท่าที่ 3
ยืดเขยิบขึ้นลงพร้อมกัน ค้างไว้ประมาณ 3 วินาที ทำจนครบ 5 ครั้ง

ท่าที่ 4
ค้างไว้ประมาณ 5 วินาที

ท่าที่ 5
ค้างไว้ประมาณ 5 วินาที ทำ 5 ครั้ง

ท่าที่ 6
ค้างไว้ประมาณ 5 วินาที สลับทำข้างละ 3 ครั้ง





Tanutta Amnuaywattanukul (ทรนัทนุมา)

แนวทางการป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม

- ✓ **การป้องกันการเกิดออฟฟิศซินโดรม**
 - ✓ ปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการทำงาน เช่น ความสูงของโต๊ะ, เก้าอี้ ให้เหมาะสมกับสรีระ
 - ✓ ปรับเปลี่ยนท่าทางเพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดอาการ คลายอย่างน้อยทุก 1-2 ชั่วโมง
 - ✓ **ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ** ระหว่างวันอย่างสม่ำเสมอ เพื่อคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและหลีกเลี่ยงการหดตัวของกล้ามเนื้อเป็นเวลานาน
 - ✓ **ออกกำลังกาย** เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching exercises)

ควรยืดกล้ามเนื้อหรือสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง แต่ไม่รู้วิธีก็จับค้างไว้ 10-15 วินาที, ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง ยืดกล้ามเนื้อทั้งสองข้างของร่างกาย

Sample Footer Text 34

Office Syndrome

Tanutta Amnuaywattanukul (ทรนัทนุมา)

Summary

โรคออฟฟิศซินโดรม เป็นอาการของผู้ป่วยที่กล้ามเนื้อบริเวณคอ หลัง บ่า ไหล่ แขน หรือข้อมือ ยึดเกร็งและปวด โดยหากผู้ป่วยโรคออฟฟิศซินโดรมไม่ได้รับการรักษาเมื่อพบว่ามีความผิดปกติดังกล่าว ก็อาจทำให้อาการทรุดหนักลง ตลอดจนพัฒนากลายเป็นอาการปวดแบบเรื้อรัง ซึ่งนั่นสร้างผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันไม่น้อย ดังนั้น สำหรับคนทำงานออฟฟิศการนั่งทำงานในท่าที่ถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญ รวมถึงควรปรับเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง เพื่อให้กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลายจากการหดเกร็งเป็นเวลานาน

Tuesday, February 2, 20XX 35

Office Syndrome



Tanutta Amnuaywattanakul (ทรนัทธนา)

meet.google.com is sharing your screen. [Stop sharing](#) Hide

Q @A

Q @A

ขอให้น้องๆทุกคนสุขภาพแข็งแรง ห่างไกลโรคออฟฟิศซินโดรม นะคะ

สุขภาพดีไม่มีขาย..
ถ้าอยากได้ต้องทำเอง

"จุดดูแลร่างกายของคุณให้ดี
เพราะพื้นที่ที่เหงาเดียว
ที่ตัวเองอาศัยอยู่ไปจนวันตาย"

Office Syndrome

25

Tanutta Amnu...	phitchan srich...	Tanutta Amnu...
Anchana Kutti...	ภัสสร ลิ้มธรรม	Wareewan Wis...
Veerawan Jant...	Varinthorn SC...	yupapin atikan...
udomdeja poly...	อิน 13 คุ	Ajchara Chal...