



สรุปลงค์ความรู้ของ...(ชื่อส่วนงาน พิมพ์ติดกับคำว่าของด้วยอักษรตัวหนา ขนาด 18)..



เรื่อง ยืดเหยียดวันละนิดป้องกันออฟฟิศซินโดรม	ผู้จัดทำ	นางสาวศศิธร พงษ์จีน
	วันที่นำเสนอ	31 พฤษภาคม 2567

ประเภทองค์ความรู้ ด้านการเรียนการสอน ด้านวิจัย เทคโนโลยีและนวัตกรรม ด้านการบริการวิชาการ ด้านการบริหารจัดการ

หลักการและเหตุผล

โรคที่วันทำงานมีความเสี่ยงที่จะเป็นสูง คือ โรคออฟฟิศซินโดรม สัญญาณเตือนของอาการที่พบบ่อยมี 3 อาการ ได้แก่ อาการปวดหลังเรื้อรังจากการอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์นาน อาการปวดศีรษะเรื้อรัง และอาการมือชา เ็นอักเสบนิ้วล็อก การอักเสบของปลอกหุ้ม เอ็นข้อมือ เส้นเอ็นนิ้วมือพบมากขึ้น เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ การจับเมาท์ในท่าเดิมนาน ๆ ซึ่งหากไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อาการจะรุนแรง จนถึงขั้นหมอนรองกระดูกเสื่อม หรือหมอนรองกระดูกกดทับเส้นประสาทได้ เพื่อเป็นการป้องกันหรือเลี่ยงอาการออฟฟิศซินโดม จึงรวบรวมวิธีการป้องกันหรือเลี่ยงอาการออฟฟิศซินโดรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานมีสุขภาพกายสุขภาพใจที่ดี
2. เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นมากขึ้น ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ
3. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานพร้อมปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

วิธีการและขั้นตอน



ท่าที่ 1



ท่าที่ 2



ท่าที่ 3

มือประสานหลังศีรษะ หลังตรง ไม่เกร็งคอ กดศีรษะให้คอก้มลงจนถึงบริเวณหลังคอค้างไว้ 10 วินาที แล้วค่อยๆ ผ่อนมือออก

ใช้มือซ้ายอ้อมหลังศีรษะด้านขวา กดลงมาจนรู้สึกตึงบริเวณกล้ามเนื้อคอและบ่าขวาค้างไว้ 10 วินาที แล้วค่อยๆ ผ่อนมือออกทำสลับกับอีกข้าง

ยกแขนขวาไปด้านซ้ายในท่าเหยียดศอกตรง เอามือซ้ายงอศอกดันแขนขวาบริเวณเหนือศอกเข้าหาลำตัวมากขึ้น ค้างไว้ 10 วินาที ค่อย ๆ ผ่อนมือออกทำสลับกับอีกข้าง



สรุปลองค์ความรู้ของ...(ชื่อส่วนงาน พิมพ์ติดกับคำว่าของด้วยอักษรตัวหนา ขนาด 18)..



เรื่อง ยืดเหยียดวันละนิดป้องกันออฟฟิศซินโดรม	ผู้จัดทำ	นางสาวศศิธร พงษ์จีน
	วันที่นำเสนอ	31 พฤษภาคม 2567

ประเภทองค์ความรู้ ด้านการเรียนการสอน ด้านวิจัย เทคโนโลยีและนวัตกรรม ด้านการบริการวิชาการ ด้านการบริหารจัดการ



ท่าที่ 4

ยกแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะงอศอก ขวาจนมือขวาแตะไหล่ซ้ายใช้มือซ้ายดันศอกขวาเข้าหาตัวค้างไว้ 10 วินาที ทำสลับกับอีกข้าง



ท่าที่ 5

เหยียดแขนขวาไปด้านหน้ากระดูกมือขึ้น ใช้มือซ้ายดันบริเวณนิ้ว เพื่อกระดูกข้อมือเข้าหาตัวจนรู้สึกตึง นับ 1 - 10 ซ้ำ ๆ ทำสลับกับ อีกข้าง



ท่าที่ 6

เหยียดแขนขวาไปด้านหน้ากระดูกมือลง ใช้มือซ้ายดันบริเวณหลังมือ เพื่อกระดูกข้อมือเข้าหาตัวจนรู้สึกตึง นับ 1 - 10 ซ้ำ ๆ ทำสลับกับ อีกข้าง

ข้อควรปฏิบัติ

- ทำอย่างน้อย 3 - 4 ครั้งต่อสัปดาห์
- ในการยืดแต่ละท่าควรค้างไว้ประมาณ 10 นาที
- ทำซ้ำ 2 - 3 ครั้งเพื่อให้กล้ามเนื้อคุ้นชิน

เทคนิคและข้อควรระวัง

การคลายกล้ามเนื้อในแต่ละวันไม่ควรหักโหมทำมากเกินไป เพราะอาจจะทำให้กล้ามเนื้อบาดเจ็บได้

เคล็ดลับ

ผู้ปฏิบัติงานควรจะบริหารท่าคลายกล้ามเนื้อในทุก ๆ ครั้ง โดยค่อย ๆ เพิ่มจำนวนครั้งที่ละเล็กลงเพื่อให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นเพิ่ม

ประโยชน์ที่ได้รับ

ได้ตัวช่วยสำหรับ ผู้ปฏิบัติงานเพื่อบรรเทาอาการเจ็บปวด เป็นการป้องกันการอักเสบของกล้ามเนื้อ และป้องกันออฟฟิศซินโดรมเรื้อรัง และจะช่วยให้มีคุณภาพที่ดีและประสิทธิภาพในการทำงานมากยิ่งขึ้น