



เอกสาร ความปลอดภัย

นิตยภัตการช่าง กองจัดการ อร.

ฉบับที่ ๔/๕๔

“ออฟฟิศ ซินโดรม” ปวดคอ ไหล่ และหลัง อันเนื่องมาจากการทำงาน

อาการปวดคอ ไหล่ และหลัง อันเนื่องมาจากการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะคนที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์ และกลุ่มคนที่ต้องทำงานอยู่หน้าเครื่องคอมพิวเตอร์ทั้งวัน ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานในการใช้ชีวิตประจำวัน เนื่องจากการทำงานอยู่เป็นเวลานาน ๆ อาจจะทำให้เกิดการโค้งงอผิดรูป ของกระดูกได้ และบางครั้งอาจทำให้เกิดอาการตึง ยึด จนเกิดอาการปวดในที่สุด ลักษณะเช่นนี้เรียกว่า “ออฟฟิศ ซินโดรม” (Office Syndrome)

อาการปวดโดยทั่วไปที่เกิดขึ้นนั้น เกิดจากสาเหตุหลัก ๓ ประการ คือ กระดูกและข้อ เส้นประสาท และกล้ามเนื้อ ซึ่งทำงานประสานกันอยู่ โดยอาการปวดที่เกิดจากกระดูกและข้อ อาทิเช่น ชัยบ์แล้วมีเสียงกรอบแกรบ ชัยบ์แล้วเจ็บเสียว แพลบ ๆ คอขึ้นไปข้างหน้า หลังค่อม หลังทรุด กระดูกสันหลังคด กระดูกสันหลังแอ่นงอ อาการปวดที่เกิดจากเส้นประสาท อาทิเช่น กล้ามเนื้อไม่ค่อยมีแรง ชา และกระดูก อาการปวดที่เกิดจากกล้ามเนื้อ อาทิเช่น ปวดเมื่อย อ่อนล้า เพลีย ตึง ยึด ปวดขึ้นไปที่ขมับ กล้ามเนื้ออักเสบ พังผืดสะสมบริเวณกล้ามเนื้อ รวมไปถึงอาการปวดกล้ามเนื้อต้นคอ ร้าวขึ้นไปที่บริเวณขมับ และปวดไปที่กระบอกตา ซึ่งคนเข้าใจผิดว่าเป็นไมเกรน

แนวทางการรักษา แบ่งออกเป็น ๒ ลักษณะ ดังนี้

๑. การรักษาที่สาเหตุของโรค คือ การผ่าตัด และการไม่ผ่าตัด
๒. การรักษาเพื่อบรรเทาอาการ ได้แก่ การกินยา ฉีดยา ซึ่งหลายคนอาจคิดว่าเมื่อไม่มีอาการแล้ว แปลว่า “หาย” ในความเป็นจริงแล้ว การไม่มีอาการนั้น อาจจะไม่ได้ออกจากอาการปวดอย่างถาวร การที่จะทำให้ “หาย” จากอาการปวดอย่างถาวรนั้น คือ การรักษาที่สาเหตุของปัญหา โดยต้องหาวิธีการที่ทำให้สภาพของกระดูกและข้อ กล้ามเนื้อ และเส้นประสาท คืนสู่สภาวะปกติ ซึ่งดีกว่าปกติ เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดกลับมาเกิดอาการปวดอีก วิธีการรักษาดังกล่าวเรียกว่า Active Therapy เป็นการรักษาในเชิงป้องกันที่สาเหตุ ซึ่งเป็นวิธีการที่ดีที่สุดตามที่กล่าวต่อไป

เทคนิคการยืดเส้นยืดสายระหว่างทำงาน

๑. การบริหารกล้ามเนื้อคอ เริ่มจากนำมือข้างซ้ายอ้อมไปจับศีรษะด้านขวา ดึงมาทางด้านซ้าย จนรู้สึกตึง นับ ๑ - ๑๐ สลับใช้มือข้างขวา นับ ๑ - ๑๐ เช่นเดียวกัน จากนั้นประสานมือบริเวณท้ายทอย ดันไปด้านหลังจนรู้สึกตึง นับ ๑ - ๑๐
๒. การบริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่ เหมาะสำหรับผู้ที่ปัญหาเรื่องของการปวดไหล่เป็นประจำ กระทำโดยยกไหล่ขึ้นไปจนสุด แล้วเกร็งค้างไว้ นับ ๑ - ๑๐ การกอดไหล่ลงไปให้สุด แล้วเกร็งค้างไว้ นับ ๑ - ๑๐
๓. การบริหารกล้ามเนื้อด้านหลัง และแก้ปัญหาไหล่ห่อ กระทำได้โดยการลุกขึ้นยืน และนำมือประสานกันไว้ด้านหลัง จากนั้น ค่อยๆ ยกขึ้นมาจนถึงระดับที่เรารู้สึกตึง นับ ๑ - ๑๐ และการยืดด้านหลัง กระทำโดยการกอดตัวเองให้แน่นที่สุด ให้มือไขว้กันมากที่สุด โดยเอามือโอบด้านหลังของตัวเองให้มากที่สุด นับ ๑ - ๑๐
๔. การบริหารบริเวณช่วงสะโพก เหมาะสำหรับผู้มีปัญหาปวดบริเวณสะโพก ขาลงเท้า และขา ทำบริหารนี้จะช่วยบริหารกล้ามเนื้อบริเวณสะโพก กระทำได้โดยยกเท้าซ้ายขึ้นมาวางทับเหนือเข่าขวา จากนั้น เอนตัวมาด้านหน้า จะรู้สึกตึงบริเวณต้นขาด้านซ้าย นับ ๑ - ๑๐ จากนั้นสลับเท้าด้านขวา และกระทำเช่นเดียวกัน

๕. การบริหารกล้ามเนื้อด้านข้าง กระทำได้โดยการยืดมือขึ้นบนสุดประกบกัน จากนั้นเอนตัว ทางด้านซ้าย นับ ๑ – ๑๐ และเอนตัวทางด้านขวา นับ ๑ – ๑๐ ทำบริหารทำนี้ควรทำบ่อย ๆ เพื่อเป็นการยืดกล้ามเนื้อมัดหลัก ๆ ในร่างกายซึ่งใช้เวลาไม่มากนักประมาณ ๓ – ๕ นาที เพื่อสุขภาพร่างกายที่ดีและแข็งแรง

เคล็ดลับการป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม

๑. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ (Be Fit)
๒. ระวังเรื่องของท่าทาง บุคลิกของตัวเอง อย่าให้ไหล่ห่อและอย่านั่งหลังค่อม
๓. ควรยกของให้ถูกต้อง ถูกท่าทาง ท่ายกที่ดี มุมจุดหมุนและน้ำหนักควรอยู่ใกล้กัน พยายามให้หลังตรงตลอด เพราะมีเซ็นเซอร์อาจทำให้เกิดอาการหมอนรองกระดูกเคลื่อนได้
๔. วางแผนการเคลื่อนไหวบนโต๊ะทำงาน โดยการจัดโต๊ะทำงาน หรือพื้นที่ทำงานให้เหมาะสม ควรจัดวางของที่ต้องใช้ให้ใกล้ตัว ใกล้มือ จะได้ไม่ต้องเอี้ยวตัวอยู่บ่อยครั้ง และไม่ต้องก้มตัวขึ้นลงหรือหันซ้าย หันขวา ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการเคล็ดได้
๕. เมื่อเกิดอาการปวดเมื่อย อย่าฝืนร่างกาย ให้เดินไปดื่มน้ำ ไปเข้าห้องน้ำ ๓ – ๕ นาที ก็สามารถแก้ปัญหาได้
๖. ระวังการใส่รองเท้าส้นสูง ถ้าไม่จำเป็นก็ให้หลีกเลี่ยง แต่ถ้าจำเป็นต้องใส่ ควรใส่ไม่เกิน ๒ นิ้ว หรือ ๔ – ๕ เซนติเมตรเท่านั้น
๗. ระวังการระวังเรื่องความเครียด เพราะความเครียดทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยได้เช่นกัน



**ด้วยความปรารถนาดีจาก
แผนกนิรภัยการช่าง**