



## Office Syndrome

อาการปวดคอ ไหล่ หลัง อันเนื่องมาจากการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะคนที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์ และกลุ่มคนไอทีทั้งหลาย ที่ต้องทำงานอยู่หน้าเครื่องคอมพิวเตอร์ทั้งวัน ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานในการใช้ชีวิตประจำวัน บางท่าทางจะทำให้เกิดการโค้งงอผิดรูปของกระดูกได้ และบางท่าทางทำให้เกิดอาการตึง ยึด จนเกิดอาการปวดในที่สุด แบบนี้เรียกว่า "ออฟฟิศ ซินโดรม" (Office Syndrome)

อาการปวดโดยทั่วไปที่เกิดขึ้นนั้น เกิดจากสาเหตุหลัก 3 ประการ คือ กระดูกและข้อ เส้นประสาท และ กล้ามเนื้อ ซึ่งทำงานประสานกันอยู่ โดยอาการปวดที่เกิดจากกระดูกและข้อ อาทิ ขยับแล้วมีเสียง กรอบแกรบ ขยับแล้วเจ็บเสียวแปลบๆ คอยื่นไปข้างหน้า หลังค่อม หลังทุด กระดูกสันหลังคด กระดูกสันหลังแอ่นงอ อาการปวดที่เกิดจากเส้นประสาท อาทิ กล้ามเนื้อไม่ค่อยมีแรง ชา กล้ามเนื้อกระตุก

อาการปวดที่เกิดจากกล้ามเนื้อ อาทิ ปวดเมื่อย อ่อนล้า เพลีย ตึง ยึด ปวดขึ้นไปที่ขมับ กล้ามเนื้ออักเสบ พังผืดหลังสมบริเวณกล้ามเนื้อ รวมไปถึงอาการปวดกล้ามเนื้อต้นคอ ร้าวขึ้นไปบริเวณขมับ ปวดไปที่กระบอกตา ซึ่งเข้าใจผิดว่าเป็นไมเกรน

### แนวทางการรักษา แบ่งออกเป็น

- การรักษาที่สาเหตุของโรค คือ การผ่าตัด และการไม่ผ่าตัด
- การรักษาเพื่อบรรเทาอาการ อาทิ การกินยา ฉีดยา ซึ่งคนไทยหลายคนคิดว่าเมื่อไม่มีอาการแล้ว แปลว่า "หาย" ในความเป็นจริงแล้ว การไม่มีอาการนั้น อาจจะได้ไม่หายจากอาการปวดอย่างถาวร

การที่จะทำให้ "หาย" จากอาการปวดอย่างถาวรนั้น คือ การรักษาที่สาเหตุของปัญหา ให้สภาพของกระดูกและข้อ กล้ามเนื้อ และเส้นประสาท คืนสู่สภาวะปกติ และดีกว่าปกติ เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดอาการปวดอีก วิธีการรักษาดังกล่าวเรียกว่า Active Therapy เป็นการรักษาในเชิงป้องกันที่สาเหตุ ซึ่งเป็นวิธีการที่ดีที่สุด

### เทคนิคการยืดเส้นยืดสายระหว่างทำงาน

1.การบริหารกล้ามเนื้อคอ เริ่มจากนำมือข้างซ้ายอ้อมไปจับศีรษะด้านขวา ดึงมาทางด้านซ้ายจนรู้สึกตึง นับ 1-10สลับใช้มือข้างขวา นับ 1-10เช่นเดียวกัน จากนั้นประสานมือบริเวณท้ายทอย ดันไปด้านหน้าจนรู้สึกตึง นับ 1-10

2.การบริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่ สำหรับผู้มีปัญหาเรื่องของการปวดไหล่เป็นประจำ โดยยกไหล่ขึ้นไปจนสุด แล้วเกร็งค้างไว้ นับ 1-10การกดไหล่ลงไปให้สุด แล้วเกร็งค้างไว้ นับ 1-10

3.การบริหารกล้ามเนื้อด้านหน้าอก และแก้ปัญหาไหล่ห่อ ให้ลุกขึ้นยืน จากนั้นนำมือประสานกันด้านหลัง ค่อยๆ ยกขึ้นมาจนถึงระดับที่เราารู้สึกว่าตึง นับ 1-10การยืดด้านหลัง โดยการกอดตัวเองให้แน่นที่สุด ให้มือไขว่กัน ยะเย่ที่สุด โดยเอามือโอบด้านหลังของตัวเองให้มากที่สุด นับ 1-10

4.การบริหารบริเวณช่วงสะโพก บางคนมีปัญหาปวดบริเวณสะโพก ชาลงเท้า ชาลงขา จะสามารถบริหารทำ  
นี้ได้ดี ทำบริหารนี้จะช่วยบริหารกล้ามเนื้อบริเวณสะโพก ซึ่งมักจะไปกดทับเส้นประสาททำให้รู้สึกมีปัญหาได้ ทำโดย  
ยกเท้าซ้ายขึ้นมาวางทับเหนือเข่าขวา จากนั้นเอนตัวมาด้านหน้า จะรู้สึกบริเวณต้นขาด้านซ้าย นับ 1-10 จากนั้น  
สลับเท้าด้านขวา

5.การบริหารกล้ามเนื้อด้านข้าง ยืดมือขึ้นบนสุดประกบกัน จากนั้นเอนตัวทางด้านซ้าย นับ 1 -10 จากนั้นเอน  
ตัวมาด้านขวา นับ 1-10 ทำบริหารดังกล่าวควรทำบ่อยๆ ประมาณ 1-2 ชั่วโมงต่อครั้ง เพื่อเป็นการยืดกล้ามเนื้อมัด  
หลักๆ ในร่างกาย สละเวลา 3-5 นาที เพื่อสุขภาพร่างกายที่ดีและแข็งแรง

### **เคล็ดลับการป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม**

- 1.ออกกำลังกายสม่ำเสมอ (Be Fit)
- 2.ระวังเรื่องของการท่าทาง บุคลิกของตนเอง อย่าไหล่ห่อ อย่า นั่งค่อม
- 3.ในเรื่องของการยกของจากพื้นควรระวัง ใช้ท่าทางที่เหมาะสม เพื่อเป็นการป้องกันโรคหมอนรองกระดูก  
เคลื่อน
- 4.วางแผนการเคลื่อนไหวบนโต๊ะทำงาน โดยการจัดโต๊ะทำงาน หรือพื้นที่ทำงานให้เหมาะสม ควรจัดวางของ  
ที่ต้องใช้ให้ใกล้ตัว ใกล้มือ จะได้ไม่ต้องเอี้ยวตัวอยู่บ่อยครั้ง และไม่ต้องก้มตัวขึ้นลง หันซ้ายหันขวา ซึ่งอาจทำให้เกิด  
อาการเคล็ดได้
- 5.เมื่อเกิดอาการปวดเมื่อย อย่าฝืนร่างกาย ให้เดินไปตักน้ำ ไปเข้าห้องน้ำ 3-5 นาที เป็นการแก้ปัญหาได้แล้ว  
เป็นการป้องกันปัญหาได้อีกด้วย
- 6.ระมัดระวังการใส่ส้นสูง ถ้าไม่จำเป็นก็ให้หลีกเลี่ยง แต่ถ้าจำเป็นต้องใส่ ควรใส่ไม่เกิน 2 นิ้ว หรือ 4-5  
เซนติเมตรเท่านั้น
- 7.การระมัดระวังเรื่องความเครียด เพราะความเครียดทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยได้เช่นกัน
- 8.ควรยกของให้ถูกต้อง ถูกท่าทาง ท่ายกที่ดี มุมจุดหมุนและน้ำหนักควรอยู่ใกล้กัน พยายามให้หลังตรง  
ตลอด เพราะมีเซ็นนั้นช่วงล่างจะเกิดอาการหมอนรองกระดูกเคลื่อนได้