

สรุปแนวทางปฏิบัติที่ดีจากการจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้
หัวข้อ วิธีเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงและห่างไกล Office Syndrome
สำนักกิจการนักศึกษา

โรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) โรคยอดนิยมของหนุ่มสาววัยทำงาน ที่อาจนำไปสู่อาการที่เรื้อรังและรุนแรงมากยิ่งขึ้น อย่างหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาทได้ จึงทำให้มีหลายคนเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการทำงาน ปรับเปลี่ยนท่านั่งในการทำงาน เพื่อหลีกเลี่ยงจากอาการออฟฟิศซินโดรม

สาเหตุของโรคออฟฟิศซินโดรมมักจะเกิดจากการอยู่ในท่าเดิมเป็นเวลานานๆ เช่นการนั่งหรือยืนอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ จึงทำให้กล้ามเนื้อเกิดความเมื่อยล้าและอักเสบเรื้อรังในที่สุดซึ่งพบได้มากในพนักงานออฟฟิศที่ต้องทำงานอยู่หน้าคอมพิวเตอร์นาน

การดูแลตนเองให้ห่างไกลจากโรคออฟฟิศซินโดรม สามารถทำได้ไม่ยาก เพียงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของหน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ส่วนใหญ่มักมีอาการปวดบริเวณกระดูกและข้อ โดยเฉพาะหลัง คอ หัวไหล่ และอาจมีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรงพร้อม กับอาการชาบริเวณแขน ขาได้ นอกจากนี้ในบางคนก็อาจมีอาการปวดบริเวณขมับและกระบอกตาด้วย ซึ่งเป็นอาการที่ไม่ควรนิ่งนอนใจเด็ดขาดตนเองและปรับอุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้สำนักงานให้มีความเหมาะสม เพื่อช่วยลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคออฟฟิศซินโดรมได้มากและสามารถลดปัญหาสุขภาพอื่นๆ ได้อีกด้วย

1. การปรับพฤติกรรม : ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองจากที่เคยนั่งอยู่กับที่เป็นนานก็หันมาเคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้น เช่นปรับท่านั่งให้ถูกต้อง ท่านั่งในการทำงานที่เหมาะสม ควรนั่งหลังตรงให้หลังชิดกับขอบด้านในของเก้าอี้พอดี และวางข้อมือให้อยู่ในตำแหน่งตรงไม่บิดหรืองอขึ้นลง เพราะจะทำให้ข้อมือเกิดอาการเมื่อยล้าและอักเสบได้ นอกจากนี้การยืดกล้ามเนื้อมือและแขนบ่อยๆ จะช่วยลดความเมื่อยล้าและลดอาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อและข้อต่อบริเวณนี้ได้ดี และลุกขึ้นเดินเพื่อเคลื่อนไหวร่างกายบ้างเป็นการพักสายตาจากหน้าจอคอมพิวเตอร์ด้วยการเดินบ่อยๆก็จะช่วยลดไขมันส่วนเกินได้
2. การปรับอุปกรณ์เครื่องใช้ในสำนักงาน เช่น ปรับตั้งจอคอมพิวเตอร์ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม จอคอมพิวเตอร์ควรอยู่ในระดับที่ห่างจากสายตา ประมาณเท่ากับความยาวแขน และอยู่ในมุมที่เหนือกว่าระดับสายตาเล็กน้อย นอกจากนี้โต๊ะเก้าอี้ให้นั่งทำงานได้พอดี เก้าอี้ควรมีขนาดพอเหมาะเมื่อนั่งแล้วสามารถวางเท้าลงบนพื้นโดยขาทำมุมได้ 90 องศาพอดี และแป้นพิมพ์และเมาส์ ควรอยู่ในตำแหน่งที่ใช้งานได้สะดวก แป้นพิมพ์ต้องอยู่ระดับที่ศอกสามารถทำมุมได้ 90 องศาพอดี และเมาส์อยู่ในระดับที่สามารถพักข้อศอกบนที่รองแขนได้แบบสบาย
3. การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ลดปัจจัยเสี่ยงของการเป็นออฟฟิศซินโดรม ควรเน้นเสริมสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อหลัง ไหล่ สะโพก และต้นคอ เนื่องจากเป็นกล้ามเนื้อที่ต้องรับน้ำหนักเวลานั่งทำงาน เมื่อเรานั่งทำงานนานๆ โดยไม่มีการขยับตัวอยู่เสมอ จะทำให้กล้ามเนื้อบริเวณนั้นฝ่อ การออกกำลังกายที่ช่วยให้ห่างไกลจากออฟฟิศซินโดรม เช่น การยืดกล้ามเนื้อ โดยการวอร์มอัพ และหากรู้สึกปวดเมื่อย แข็งตึงสามารถนวด หรือประคบสมุนไพร เพื่อให้รู้สึกผ่อนคลายได้ , การวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่ดีแต่ไม่เหมาะสำหรับผู้ที่มิน้ำหนักตัวมาก เพราะจะทำให้เกิดแรงกระแทกกับเข่าและข้อเท้าจนอาจบาดเจ็บได้ , การว่ายน้ำจะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ และยังเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องลงน้ำหนักกระแทกเหมือนการวิ่ง จึงช่วยลดอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย เหมาะสำหรับผู้ที่มีน้ำหนักมาก หรือผู้ที่ต้องระวังเรื่องข้อและกระดูก , การขี่จักรยานเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับเสริมสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อลดปัจจัยเสี่ยงของโรคออฟฟิศซินโดรม โดยการเลือกขี่จักรยานที่มีพนักพิง เพื่อเน้นออกกำลังกายบริเวณสะโพก , การยกน้ำหนักเพื่อให้กล้ามเนื้อเกิดแรงต้าน เป็นการเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง และเพิ่มปริมาณกล้ามเนื้อให้กับร่างกาย

