



โรงพยาบาลสุภาพสตรี
สภากาชาดไทย



เมื่อคลอด

แพทย์ผู้คลอด จะประเมินความเสี่ยง
ผ่านเวชการคลอดเบื้องต้น

โรงพยาบาลสุภาพสตรี

ฉันทน์

หน่วยศัลยกรรม สูติกรรม

และ การสร้างเสริมสุขภาพ

ผ่านเวชการคลอดรอบตัว

โรงพยาบาลสุภาพสตรี

สภากาชาดไทย



ออฟฟิศซินโดรม
Office Syndrome

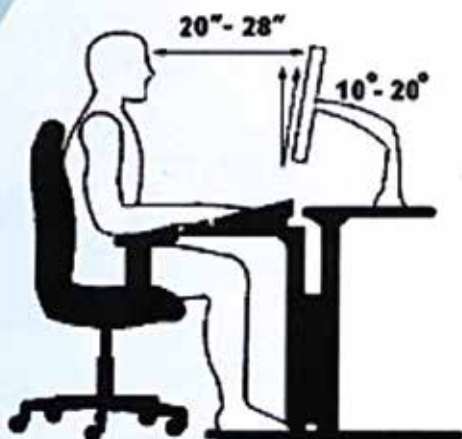
> สาเหตุของโรคออฟฟิศซินโดรม

การนั่งทำงานเป็นระยะเวลานาน ในท่าที่นั่งที่ไม่เหมาะสม

> การป้องกันและการรักษา

- จัดท่าทางการนั่งให้ถูกต้อง
- หยุดพักจากการทำงาน เปลี่ยนอิริยาบถ ลุกมาขยับร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ประมาณ 5-10 นาทีทุกชั่วโมง
- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นประจำทุกวัน

> ท่านั่ง



- นั่งตัวตรง เก้าอี้มีพนักพิงและที่เท้าวางแขน
- วางศอกบนที่เท้าวางแขน ข้อมือตรง
- ดาระดับเดียวกับหน้าจอคอมพิวเตอร์ ห่างจากจอ 20-28 นิ้ว
- หน้าจอคอมพิวเตอร์เอียง 10-20 องศา
- งอเข่าประมาณ 90 องศา ถ้าเท้าไม่ถึงพื้นให้หาวัสดุรองให้เท้าสูงขึ้น



กรณีใช้มิดนิก ให้หากล่องหรือวัสดุรองให้จอสูงขึ้นระดับสายตา และใช้คีย์บอร์ดและเมาส์ไร้สายวางใช้งานบนโต๊ะแทนแป้นพิมพ์ของมิดนิก

> การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

- การยืดกล้ามเนื้อแต่ละท่า ค้างไว้ในแต่ละท่า นับ 1-10 หรือ 10 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง
- ทำเป็นประจำทุกวัน 2-3 ครั้งต่อวัน
- บริหารเป็นระยะ ระหว่างทำงาน

> ทำยืดกล้ามเนื้อ

ท่าที่ 1 : ยืดกล้ามเนื้อคอด้านข้าง



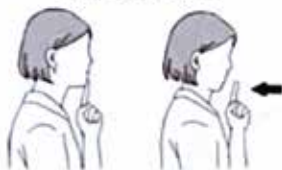
ท่าที่ 2 : ยืดกล้ามเนื้อคอด้านหลัง



ท่าที่ 3 : ยืดกล้ามเนื้อเหยียดคอ



ท่าที่ 4 : เก็บคาง



ท่าที่ 5 : ยืดกล้ามเนื้อสะบัก



ท่าที่ 6 : ยืดกล้ามเนื้อข้อไหล่



> ทำยืดกล้ามเนื้อ

ท่าที่ 7 : ยืดกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัว



ท่าที่ 8 : ยืดกล้ามเนื้อข้อมือ



ท่าที่ 9 : ยืดกล้ามเนื้อหน้าอก



ท่าที่ 10 : ยืดกล้ามเนื้อหลัง



> สรุปวิธีพิชิตออฟฟิศซินโดรม

- ปรับสิ่งแวดล้อมที่ทำงาน
- นั่งให้เหมาะสม
- เปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ
- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นประจำ

> ข้อมูลเพิ่มเติม

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
โทร. 02-256-4000
www.chulalongkornhospital.go.th

 ChulalongkornHospital

 @chulahaospital

  YouTube



facebook.com/LiveLongStrongLife