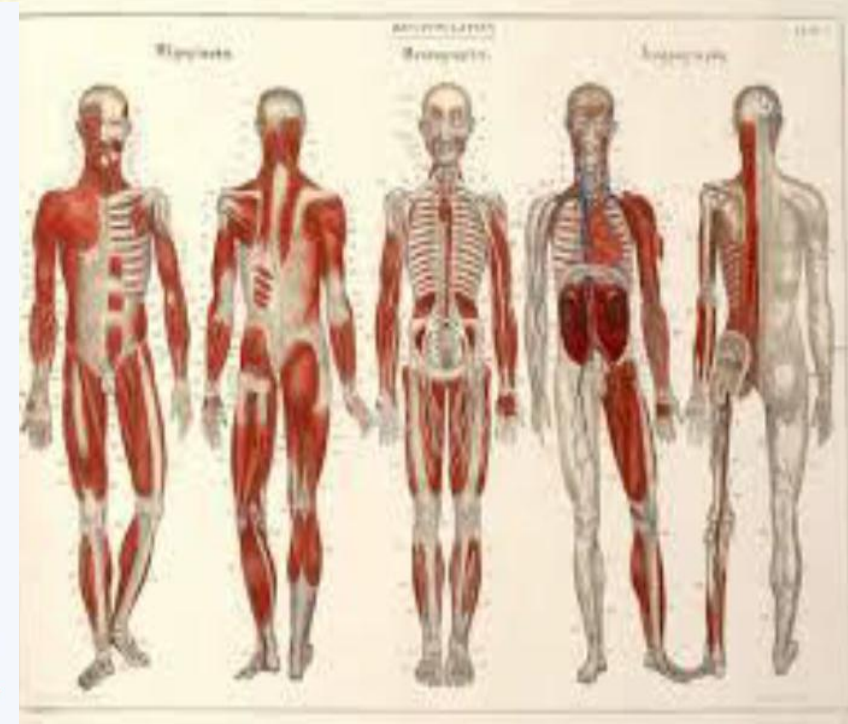
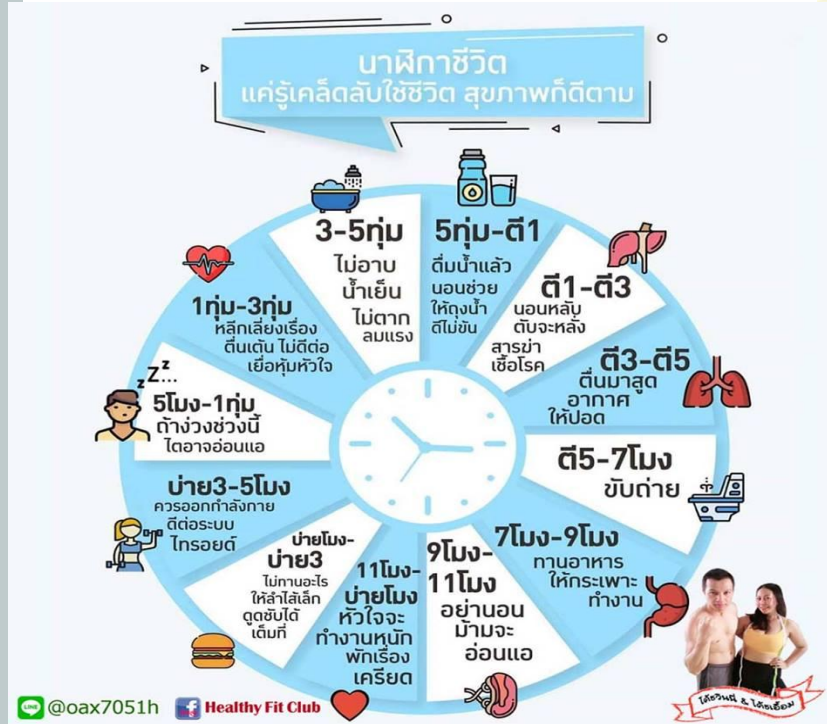


Screen Time Management for Office Syndrome



By

Dr.Kamonphat Visuttipukdee

ออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)

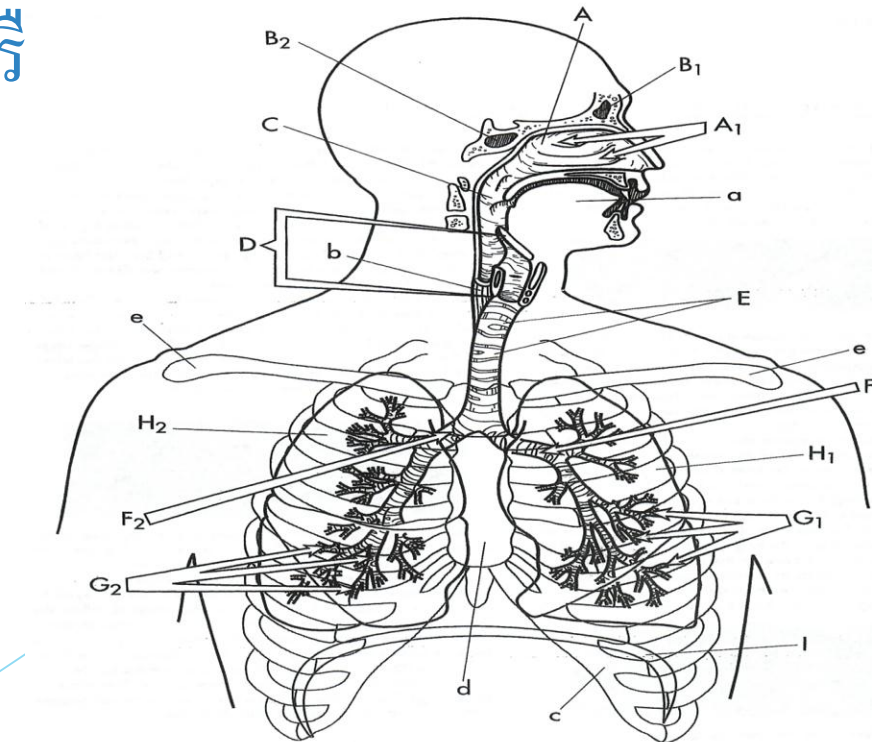
- กลุ่มอาการ เจ็บป่วย
- การทำงานของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ เส้นเอ็น เยื่อพังพืด หรือเส้นประสาทเยื่อพังพืดที่ไม่เหมาะสม
- ท่าทางซ้ำๆ
- ต่อเนื่องเป็นเวลานาน
- เกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ เส้นเอ็น หรือเส้นประสาท
- ส่งผลให้มีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเรื้อรัง เกิดโรคและความผิดปกติในระบบต่างๆ ของร่างกาย

Office
syndrome



สาเหตุหลักของโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)

- การใช้งานกล้ามเนื้อ ข้อต่อ เส้นเอ็น เยื่อพังพืด หรือเส้นประสาทที่ผิดไปจากภาวะปกติ
- กล้ามเนื้อ เกิดจากการทำงานในพื้นที่จำกัด
- ขาดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ เส้นเอ็น หรือ
 1. นั่งไขว่ห้าง
 2. นั่งหลังอ หลังค่อม
 3. นั่งเบาะเก้าอี้ไม่เต็มก้น
 4. ยืนแอ่นพุง/ยืนหลังค่อม
 5. สะพานกระบैयाหน้าข้างเดียว



OFFICE SYNDROME

ออฟฟิศซินโดรม โรคยอดฮิตของคนวัยทำงาน



เกิดจากการทำงานหรือใช้ชีวิต นั่ง เดิน เคลื่อนไหวร่างกายในท่าทางอิริยาบถที่ไม่ถูก ลักษณะผิดท่าที่เหมาะที่ควร และอยู่ในท่าเดิม หลายชั่วโมง โดยโรคออฟฟิศซินโดรมมักจะมี อาการดังต่อไปนี้



มือชา
ใช้เป็นพิมพ์ใช้เมาส์ เป็นเวลานาน โดยไม่พัก



ปวดเมื่อยหัวไหล่
บั้นไหล่ลั่นนานๆ ไม่ค่อยมีการเคลื่อนไหวหัวไหล่



ปวดหลัง
ยกของหนักๆ บั้นหลังค่อมเป็นเวลานาน ใส่รองเท้าส้นสูงตลอดทั้งวัน



ปวดตา
มองหน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆ มุ่งมั่นกับงานจนลืมกระพริบตา



ปวดเมื่อยเอว
นั่งเกร็ง นั่งท่าเดิมเป็นเวลานาน

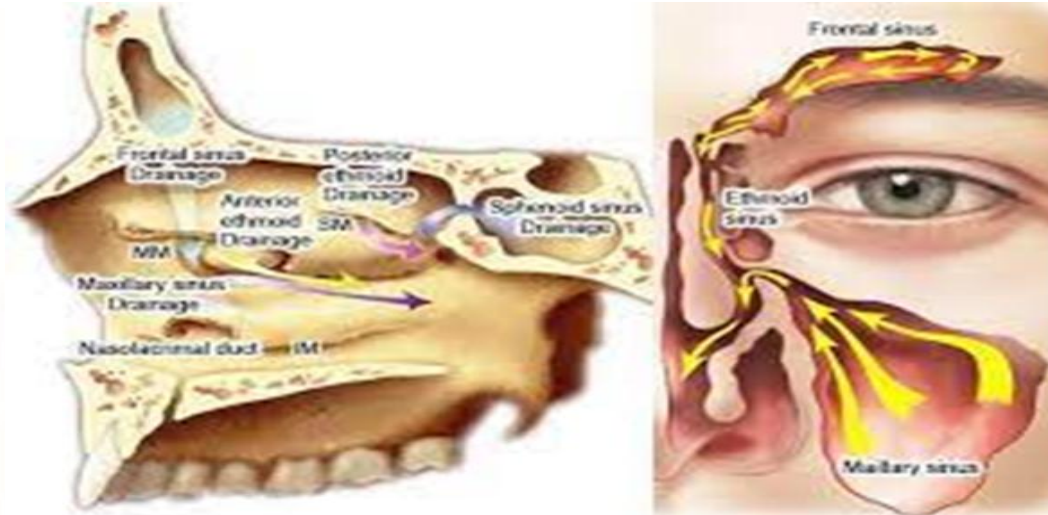


ปวดเมื่อยขา หัวเข่า
นั่งเก้าอี้สูงเกินไป นั่งทำงานนานๆโดยไม่ลุกขึ้น ยืดเส้นยืดสาย



ปวดหัว
เครียดจากการทำงาน พักผ่อนไม่เพียงพอ

Anatomy & Physiology



บทความ ดนพพิภพอินทร

Office Syndrome

ภัยเงียบ!!
ของชาวออฟฟิศ



HEALTHCARE YOU CAN TRUST
ศูนย์สุขภาพ

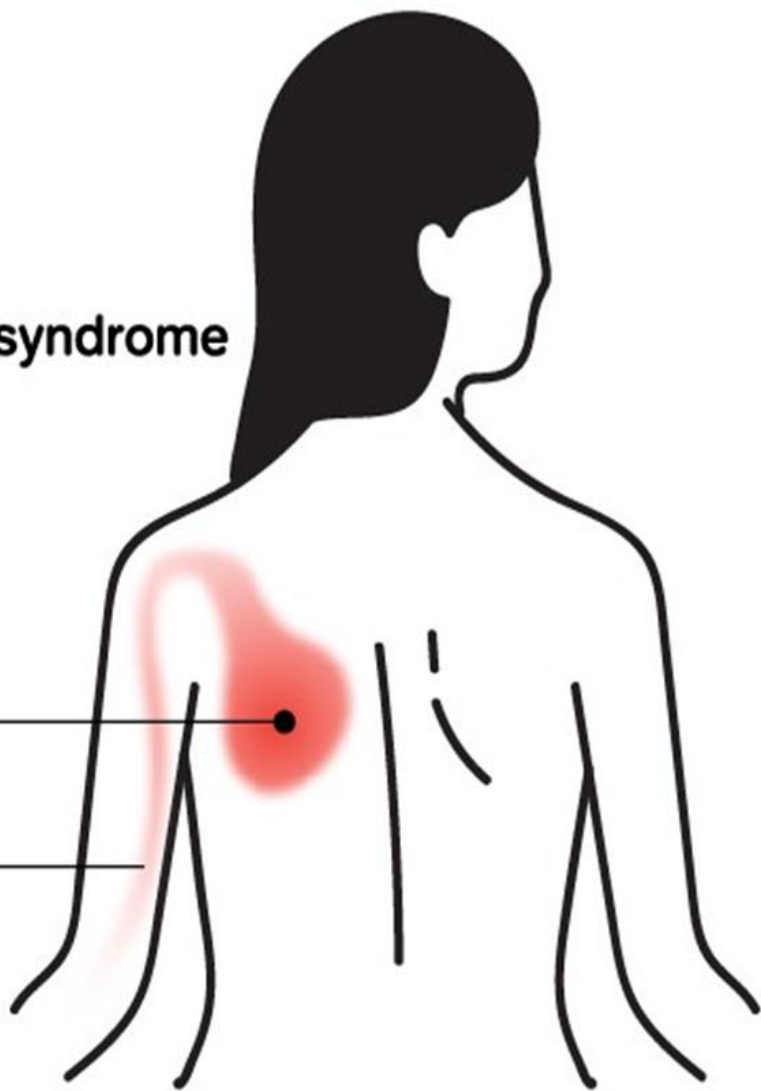
1270



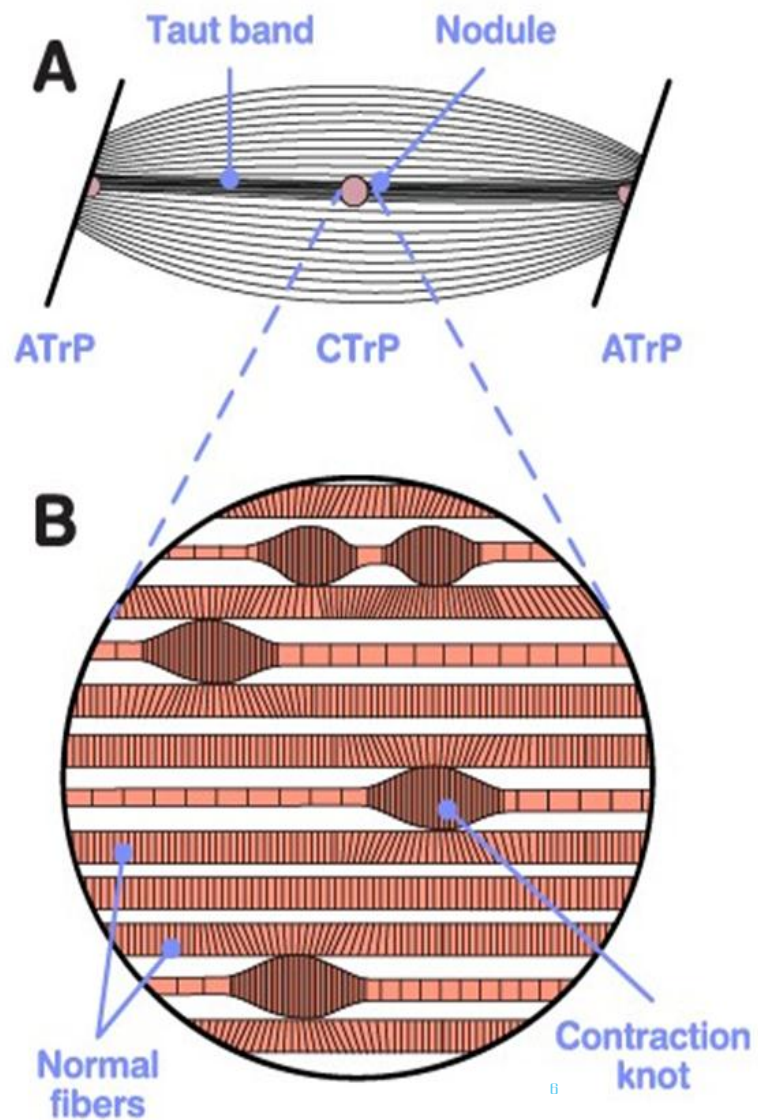
Myofascial pain syndrome

Trigger pain

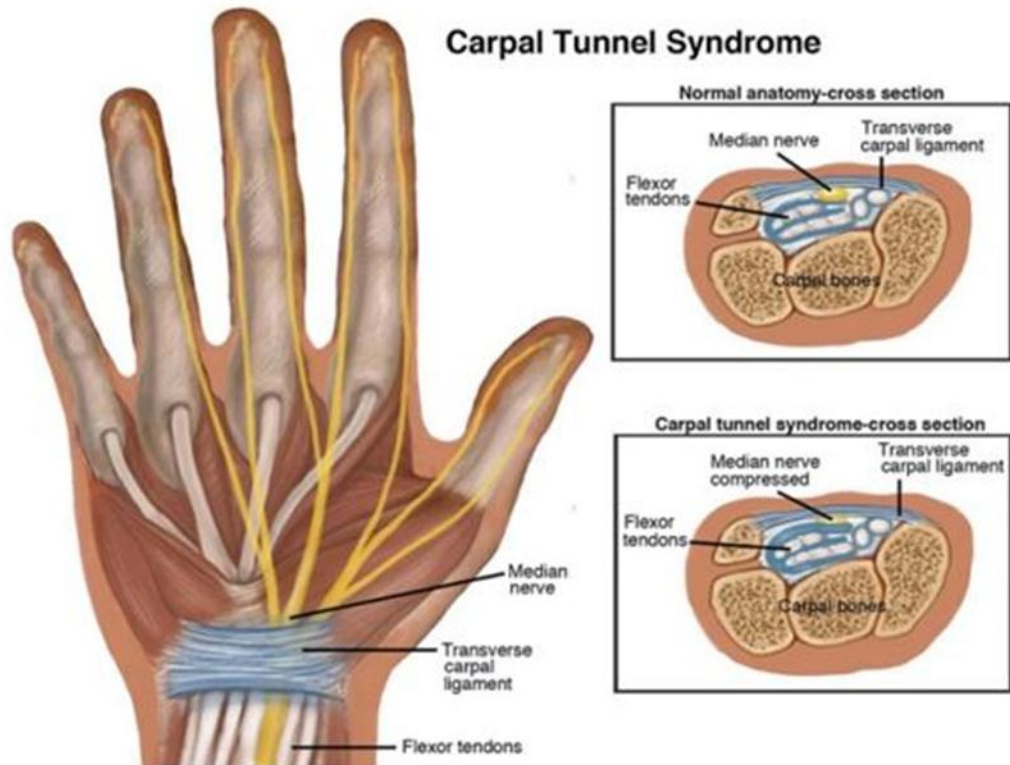
Referred pain



Trigger Point Complex

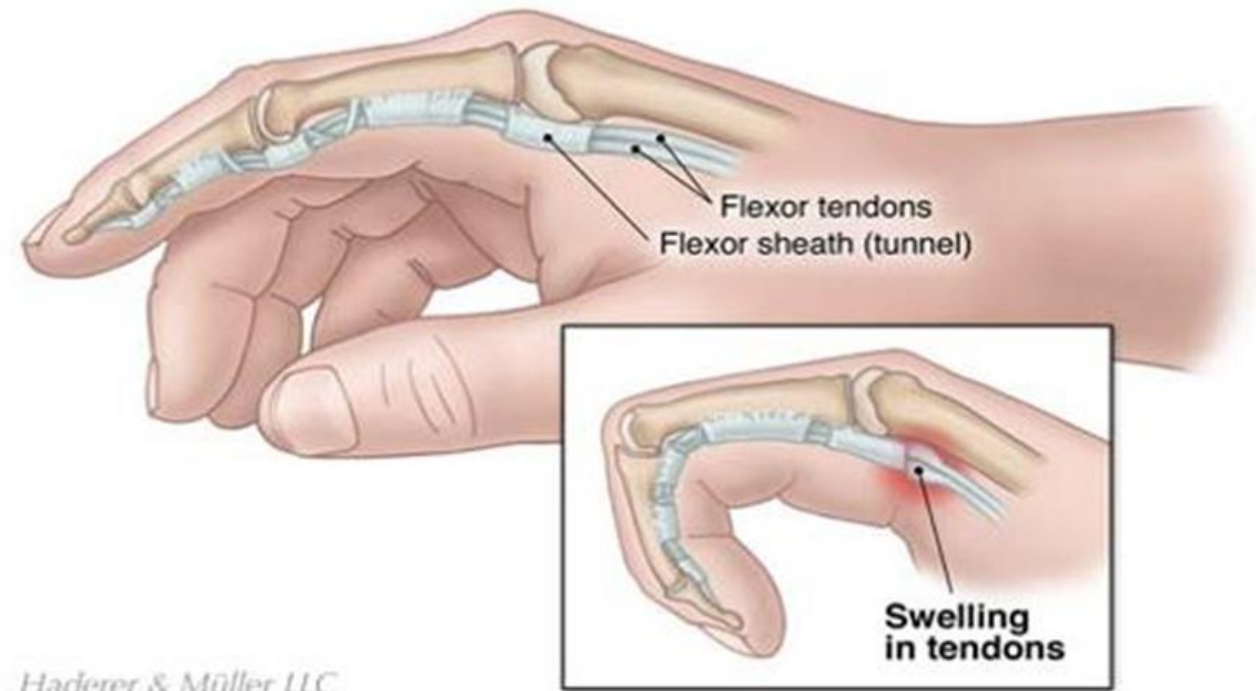


การกดทับเส้นประสาทบริเวณข้อมือ (Carpal tunnel syndrome)



ภาพที่ 1 เส้นประสาทและเส้นเอ็นที่ลอดใต้อุโมงค์ที่ข้อมือ

ที่มาภาพ <http://www.moveforwardpt.com/>



Haderer & Müller LLC

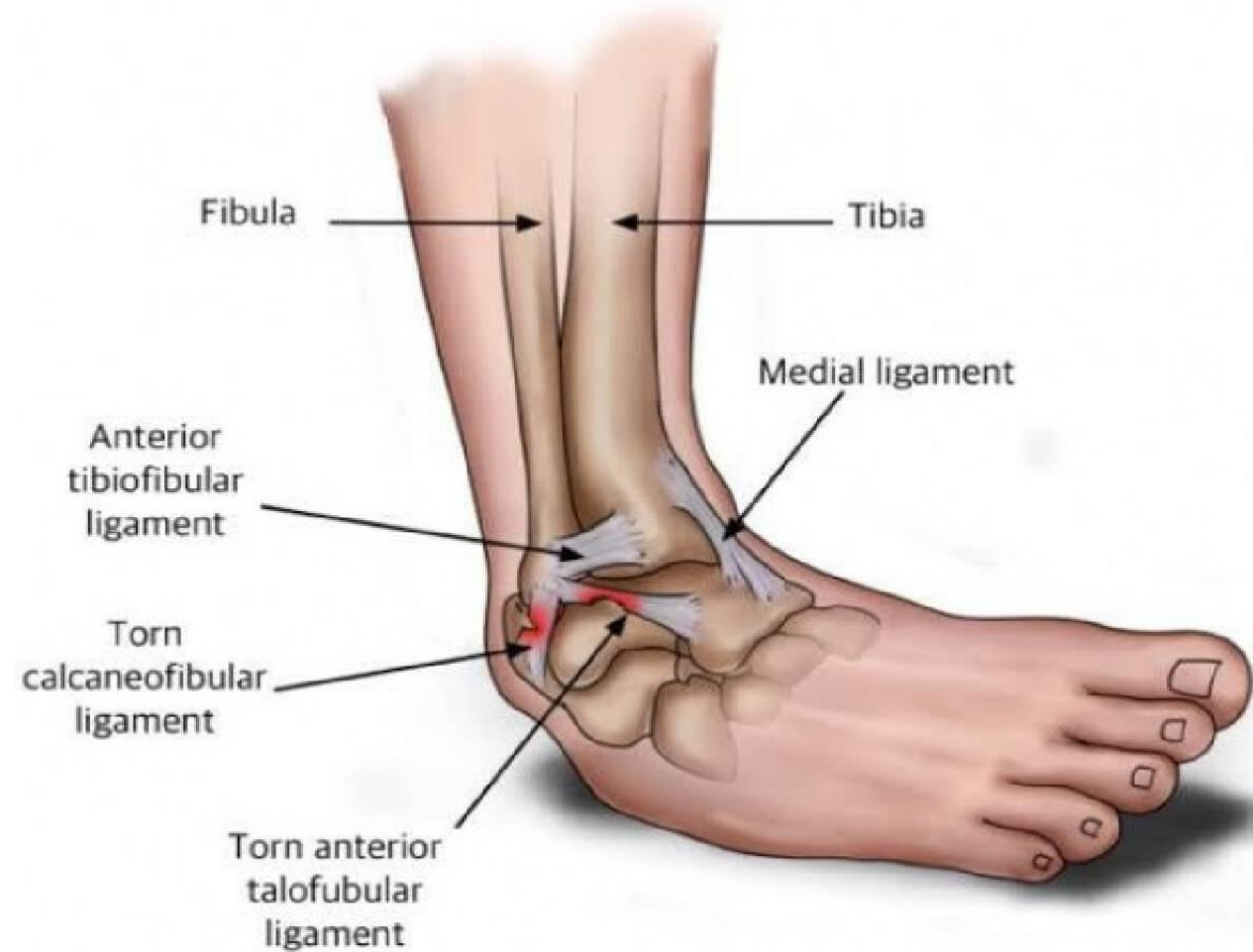
ภาพที่ 3 การบวมอักเสบของเส้นเอ็นที่ผ่านด้านหน้าฝ่ามือ

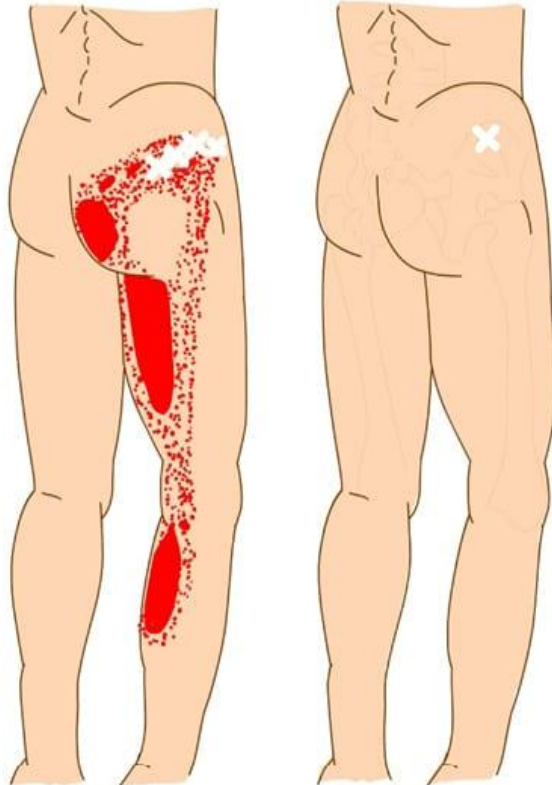
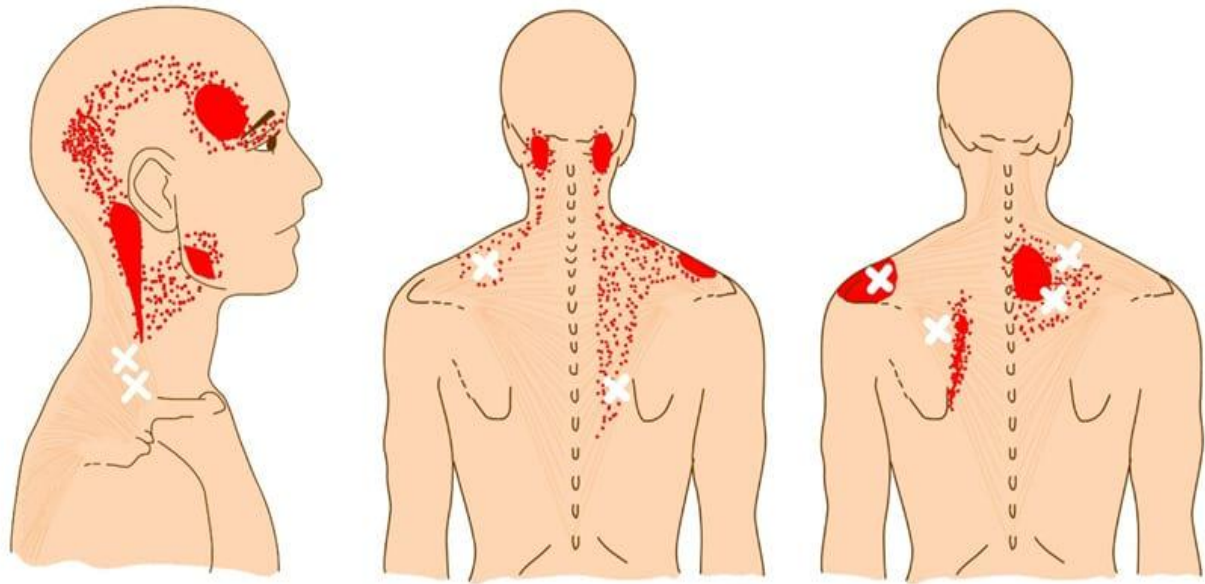
(ที่มาภาพ <http://www.orthopedixmd.com>)

อาการปวดหลังส่วนล่าง (Low back pain)



Anatomy & Physiology

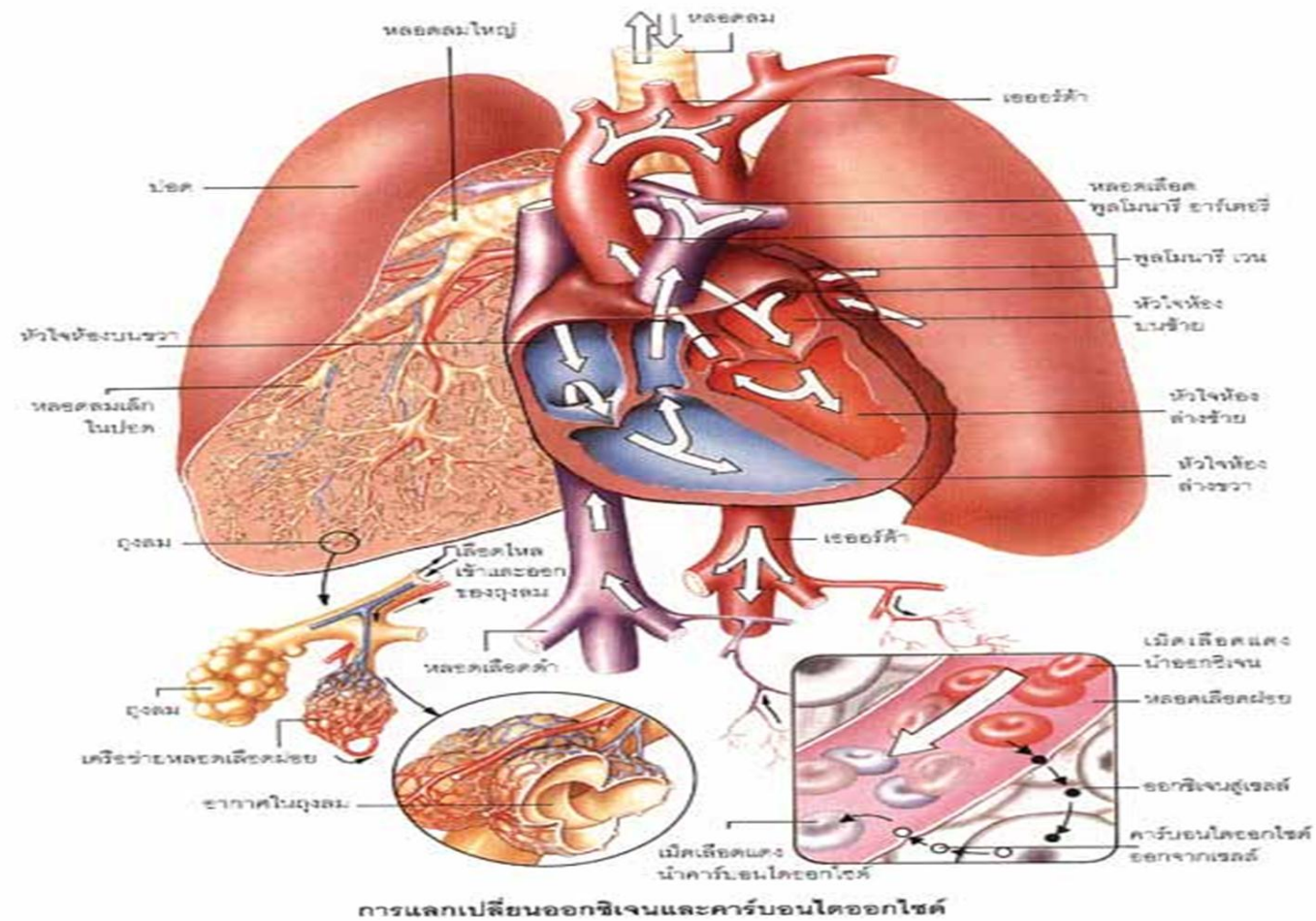
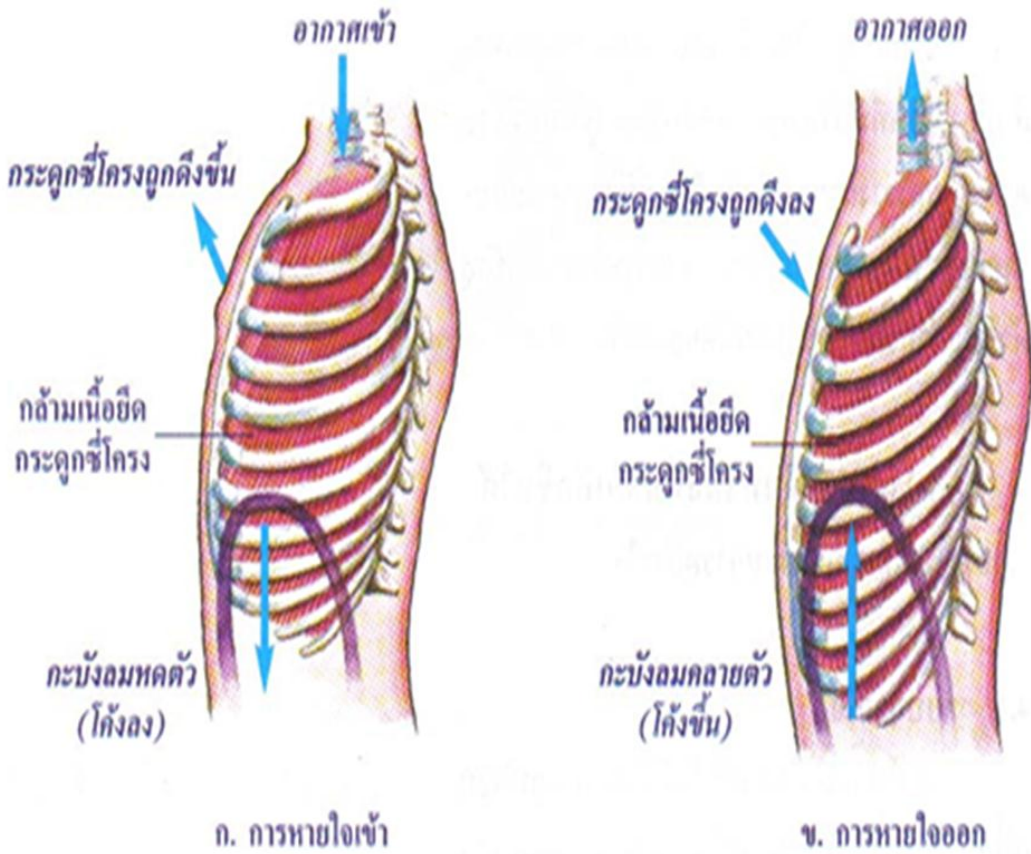






ภาพที่ 5 บริเวณกล้ามเนื้อที่มีอาการปวดจากจุดกดเจ็บของร่างกาย

การกดรัศมีประสาทและหลอดเลือด บริเวณทางออกทรวงอก (Thoracic outlet syndrome) ทางออกทรวงอก (Thoracic outlet)



การแลกเปลี่ยนออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์

ระบบทางเดินหายใจ

(Respiratory System)



Conducting portion

▶ Nose ,Nasal cavity

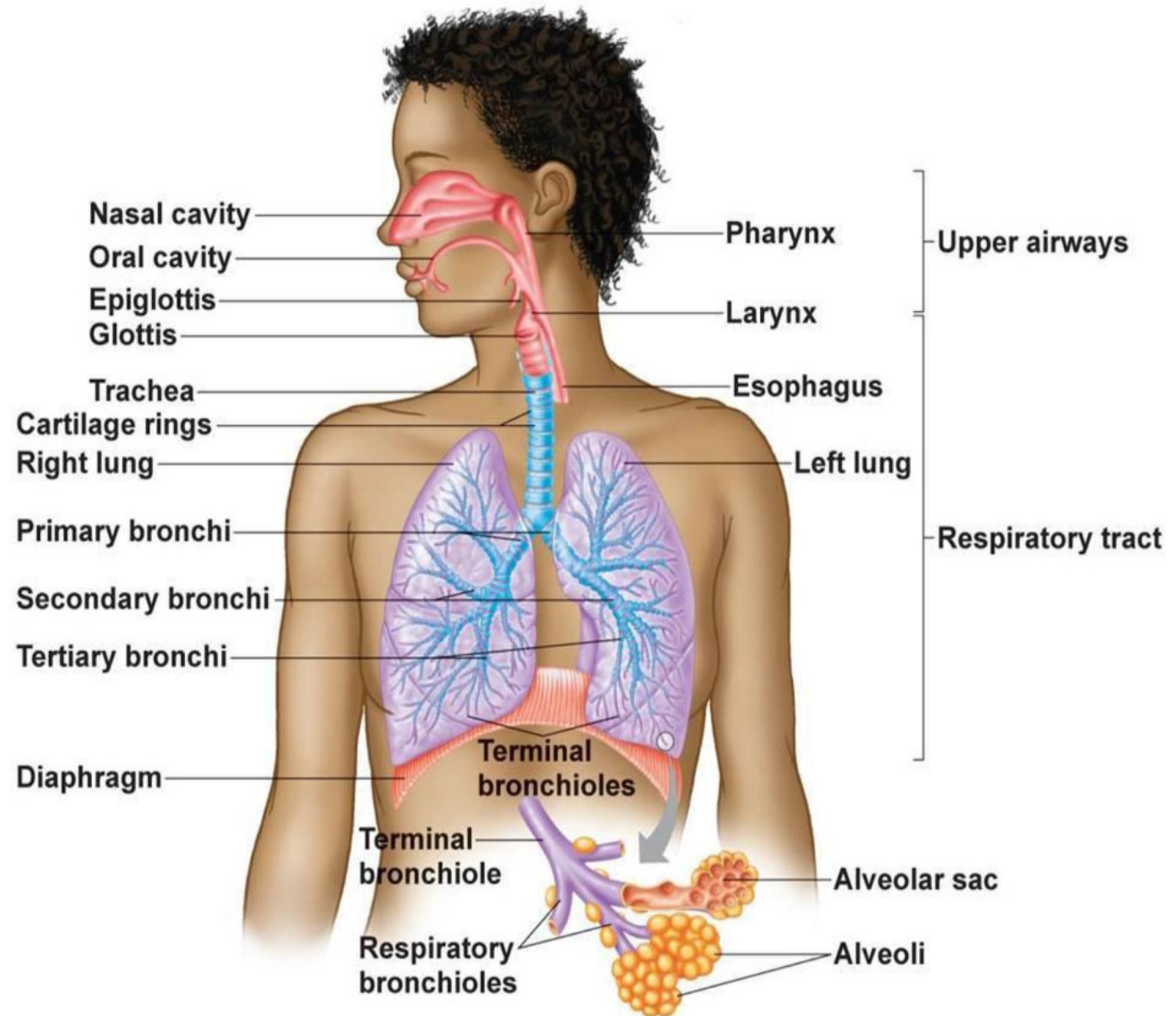
▶ Pharynx

▶ Larynx

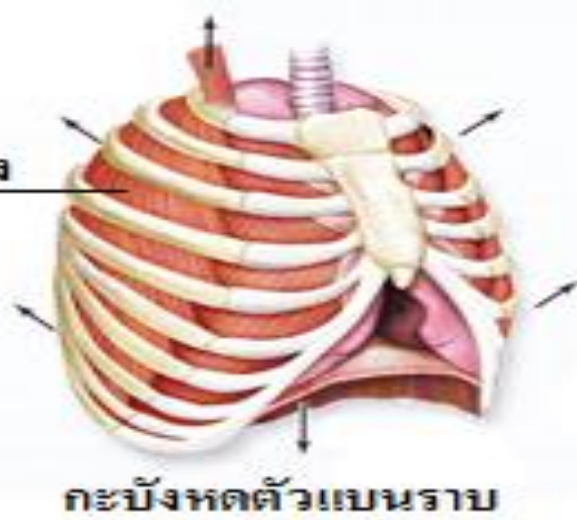
▶ Trachea

▶ Bronchiole

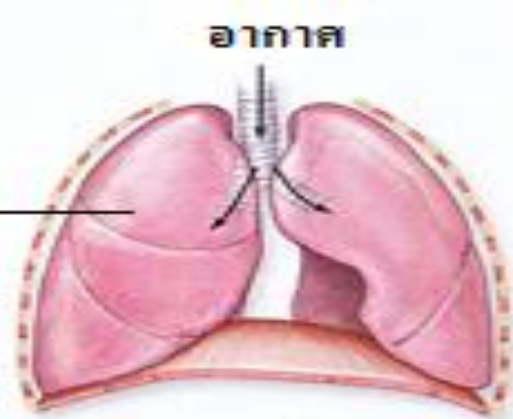
▶ Terminal bronchiole



กล้ามเนื้อยึดซี่โครง
แผ่นนอกหดตัว

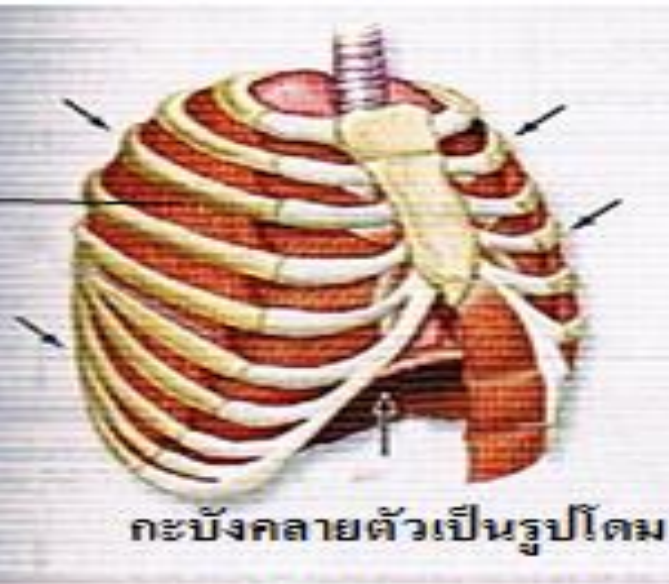


ปอด

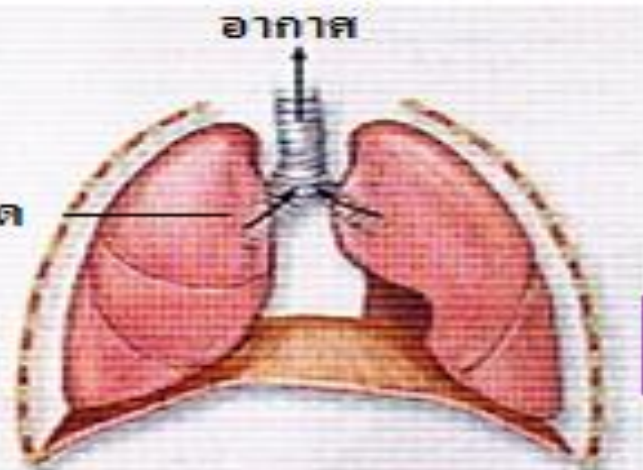


หายใจเข้า

กล้ามเนื้อยึดซี่โครง
แผ่นนอกคลายตัว



ปอด



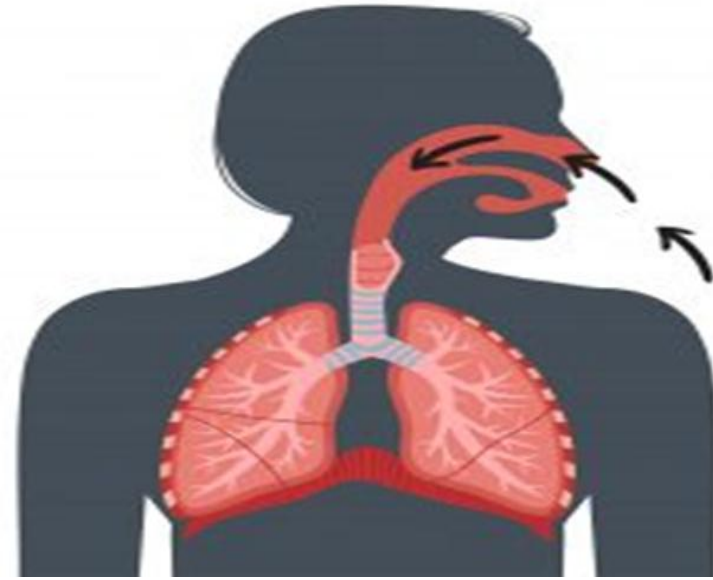
หายใจออก

ภาพที่ 1-11 การเปลี่ยนแปลงกะบังลม กระดูกซี่โครงและปริมาตรของทรวงอก
ขณะมีการหายใจเข้าและหายใจออก

ผลที่เกิดจากโรคออฟฟิศซินโดรม

- ▶ โรคทางกาย
- ▶ โรคทางจิตใจ อารมณ์
- ▶ ปัญหาทางครอบครัวและสังคม
- ▶ ปัญหาระดับประเทศชาติ

หายใจเข้า



หายใจออก



การรักษาอาการ โรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)

1. การยืดกล้ามเนื้อที่ถูกต้องด้วยตนเอง
2. การทำกายภาพบำบัด ด้วยอุปกรณ์ที่ทันสมัย
3. การนวดแผนไทย
4. การฝังเข็ม
5. การรับประทานยา
6. รักษาแพทย์แผนทางเลือกอื่นๆ
7. รักษาด้วยวิธีธรรมชาติบำบัด

10 ท่า cool down

ลดการบาดเจ็บ



ยืดเหยียด
กล้ามเนื้อคอด้านซ้าย



ยืดเหยียดกล้ามเนื้อหัวไหล่
ด้านหน้าและหน้าอก



ยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นแขน
ด้านหลังและหัวไหล่ด้านซ้าย



ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
ลำตัวด้านซ้าย



ยืดเหยียด
กล้ามเนื้อหลังส่วนบน



ยืดเหยียดกล้ามเนื้อน่อง
ต้นขาด้านหลัง สะโพก และหลัง



ยืดเหยียด
กล้ามเนื้อสะโพกด้านใน



ยืดเหยียด
กล้ามเนื้อสะโพกด้านหน้า



ยืดเหยียดกล้ามเนื้อน่อง
และต้นขาด้านหลัง

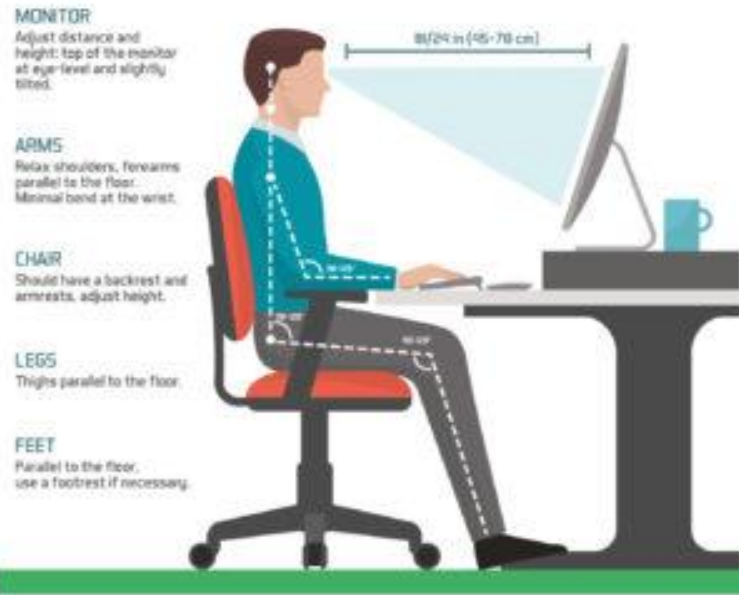


ยืดเหยียด
กล้ามเนื้อน่อง

การป้องกันการเกิดออฟฟิศซินโดรม



WRONG SITTING POSTURE



CORRECT SITTING POSITION



CORRECT STANDING POSITION



5 ท่า ยืดกล้ามเนื้อ พิชิตออฟฟิศซินโดรม



1

มือประสานกันข้างหน้า แล้วดันยืดออกไปจนสุด ดันค้างไว้ 10-20 วินาที ทำ 2 ครั้ง



2

มือประสานกันเหนือหัว เหยียดขึ้นจนสุดค้างไว้ 10-20 วินาที ทำ 2 ครั้ง

ด้านหลังส่วนล่าง ยืดออกแอ่นตัวไปข้างหลัง ค้างไว้ 20 วินาที



3



4

มือประสานกันข้างหน้า แล้วดันยืดออกไปจนสุด ดันค้างไว้ 10-20 วินาที ทำ 2 ครั้ง



5

เอามือไขว้หลังจับข้อมือไว้ ก้มหน้าลงหลังจากนั้น เอียงคอไปด้านขวา พร้อมกับดึงมือซ้ายไปทางขวา ตามรูปค้างไว้ 10 วินาที ทำสลับข้างกันข้างละ 2 ครั้ง

Credit : Facebook Fanpage ออโรกับหมอออร์โธ

ศูนย์โรคกระดูกและข้อ

โทร. 02-734-0000 ต่อ 2298, 2299

การแก้ปัญหาที่ตนเอง - 4 วิธีรับมือกับ MULTITASKING

ฝึกนิสัยทำงานให้เสร็จ
ไปที่ละอย่าง ตั้งใจมี
สมาธิจดจ่อเพียงเรื่อง
เดียว ด้วยเทคนิค
Pomodoro

มีสมาธิกับการ
ทำงานงานเดียว
25 นาที

และหลังจากนั้น
อาจพัก 5 นาที

ทำงานต่ออีก 25
นาที

จัดลำดับความสำคัญ
ของงาน โดยอาจลำดับ
ตามแนวคิด 7 Habits
of Highly Effective
People ของ Covey

1 - เร่งรีบและสำคัญ

2 - ไม่เร่งรีบแต่
สำคัญ

3 - เร่งรีบแต่ไม่
สำคัญ

4 - ไม่เร่งรีบและไม่
สำคัญ

บริหารเวลา
วางแผนตารางสิ่งที่
ต้องทำในแต่ละวัน

ระบุให้ละเอียดว่า
จะใช้เวลาไปกับ
การทำงาน
อะไรบ้าง

ใช้เวลาที่ชั่วโมงกับ
มัน และทำตาม
ตารางนั้น

จัดสรรเวลาสำหรับ
ตอบ อีเมล แชท
และการใช้โซเชียล
มีเดีย

เพื่อไม่ให้การ
สื่อสารเหล่านี้มา
ขัดสมาธิในการ
ทำงานมากนัก

โดยอาจปิดการแจ้ง
เตือนในช่วงเวลาที่
ต้องการใช้สมาธิใน
การทำงานสูง

ผลเสียของการอยู่หน้าจอนานเกินไป

- ปัญหาด้านสุขภาพ

- โรคพังผืดกดทับเส้นประสาทที่ข้อมือ หรือ CARPAL TUNNEL SYNDROME (CTS)

สาเหตุ

เกิดพังผืดที่หนาตัวขึ้นบริเวณข้อมือ ด้านฝ่ามือ และไปกดทับถูกเส้นประสาทมีเดียน ซึ่งอยู่ผ่านช่องข้อมือแขนงไปยังนิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง และนิ้วหัวแม่มือ

ทำให้มีอาการปวดและชาตามนิ้ว ถ้าเส้นประสาทถูกกดทับนานๆ

ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณฝ่ามือด้านนิ้วหัวแม่มือลีบเล็กลง เกิดจากการใช้งานข้อมือในท่าเดิมๆ

อาการ

ปวดมากขึ้นเมื่อมีการใช้งานในลักษณะเกร็งนานๆ ในท่าเดิม

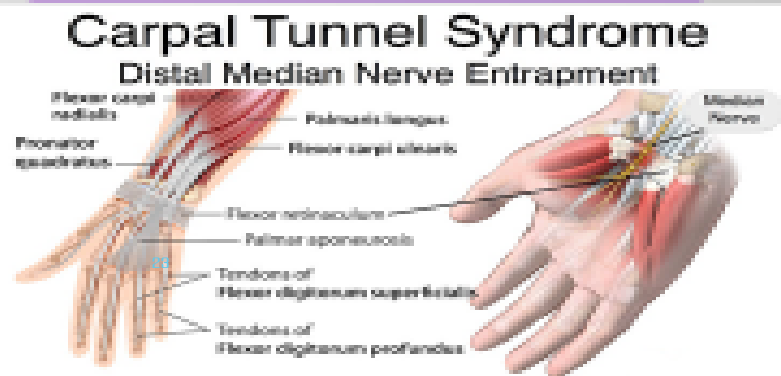
ชาที่นิ้วมือ โดยเฉพาะที่นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง และบางส่วนของนิ้วนางตามแนวของเส้นประสาท

บางรายที่ถูกกดทับนานๆ จะเริ่มมีอาการอ่อนแรงของมือ

การรักษา

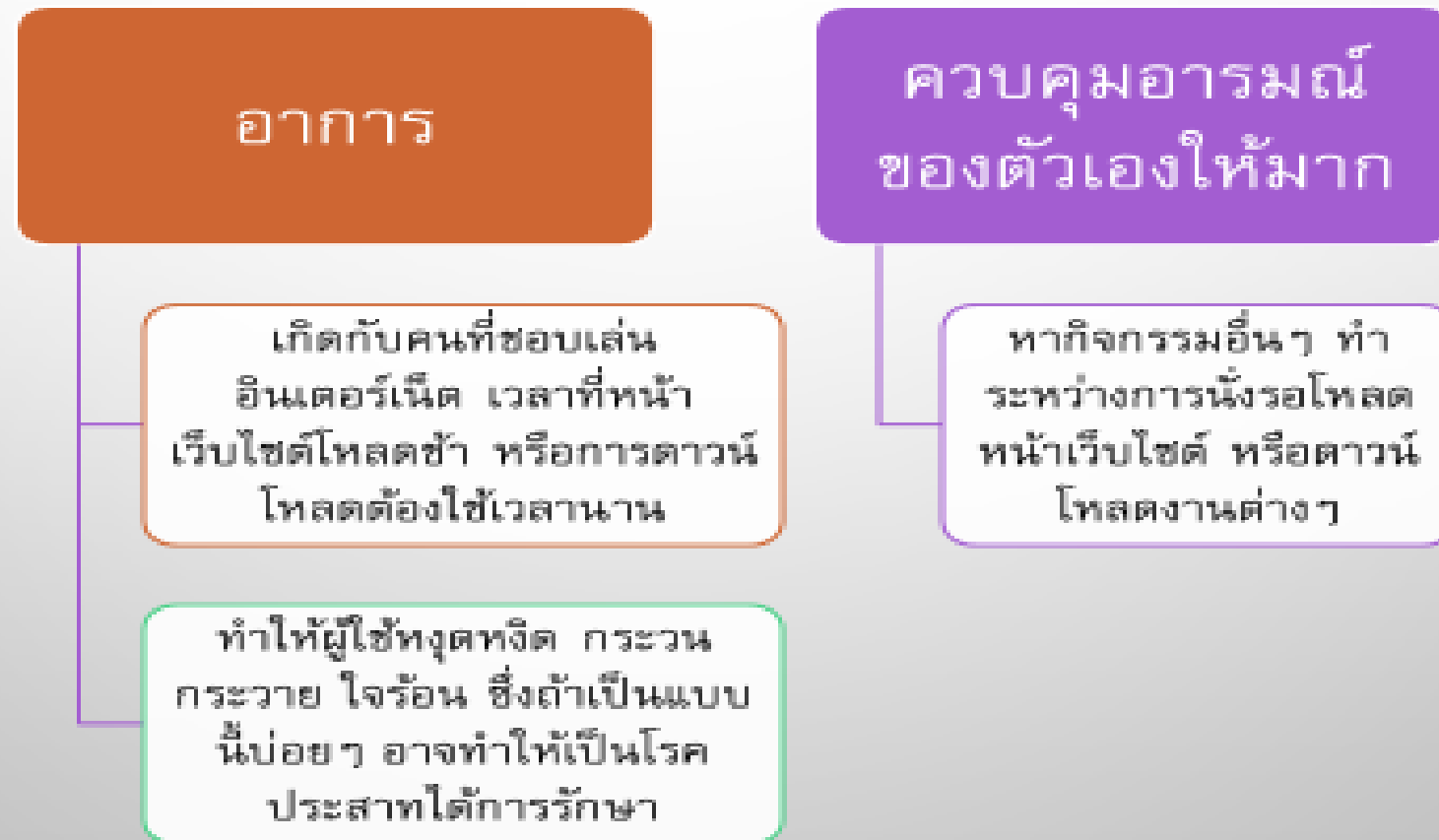
ปรับอุปกรณ์การทำงานให้ถูกต้องตามหลักสุขลักษณะ

หลีกเลี่ยงการใช้งานมือในลักษณะเกร็งนานๆ



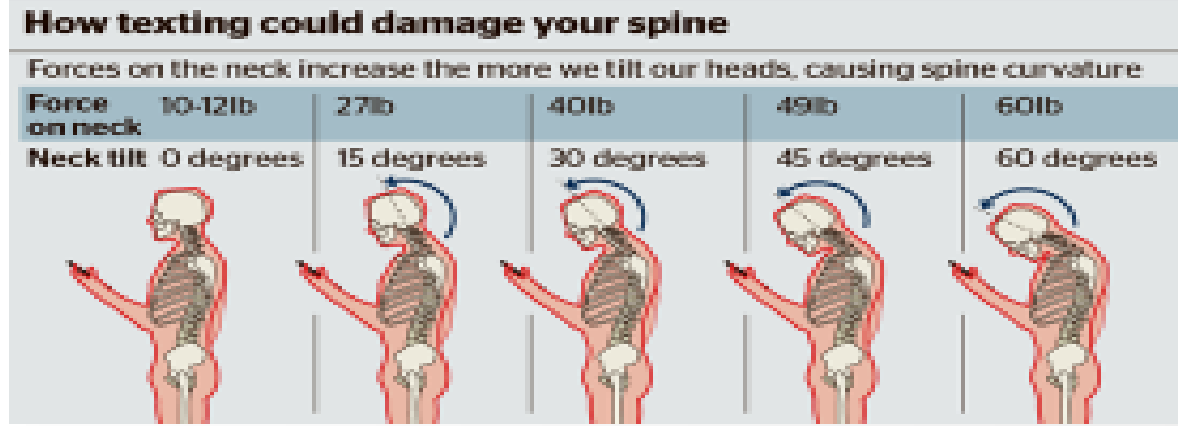
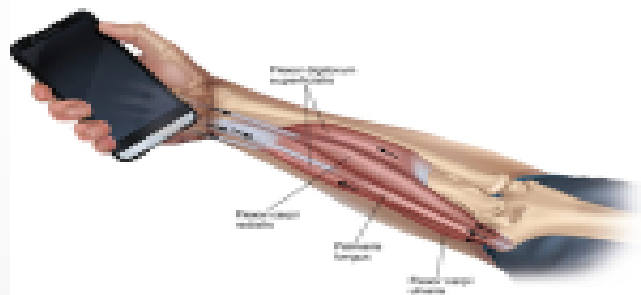
ผลเสียของการอยู่หน้าจอนานเกินไป

- ปัญหาด้านสุขภาพ
 - โรคคอตกหรือไม่ได้



ผลเสียของการอยู่หน้าจอนานเกินไป

- ปัญหาด้านสุขภาพ



Cellphone Elbow

- อาการปวดชา หรือเหน็บชาบริเวณปลายแขนและมือ จากการถือสมาร์ทโฟนด้วย
- ท่าทางที่งอแขนเป็นมุมแคบกว่า 90 องศาเกินไป ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรง หรือเกิดข้ออักเสบที่นิ้วนางกับนิ้วก้อยได้

ซีมเศร้า และวิตกกังวล

- เนื่องมาจากการรอคอยหรือคาดหวังเสียงโทรศัพท์ หรือการตอบกลับข้อความต่างๆ
- หากวันไหนลืมมือถือมาด้วยก็จะยิ่งรู้สึกเป็นกังวลมากขึ้น

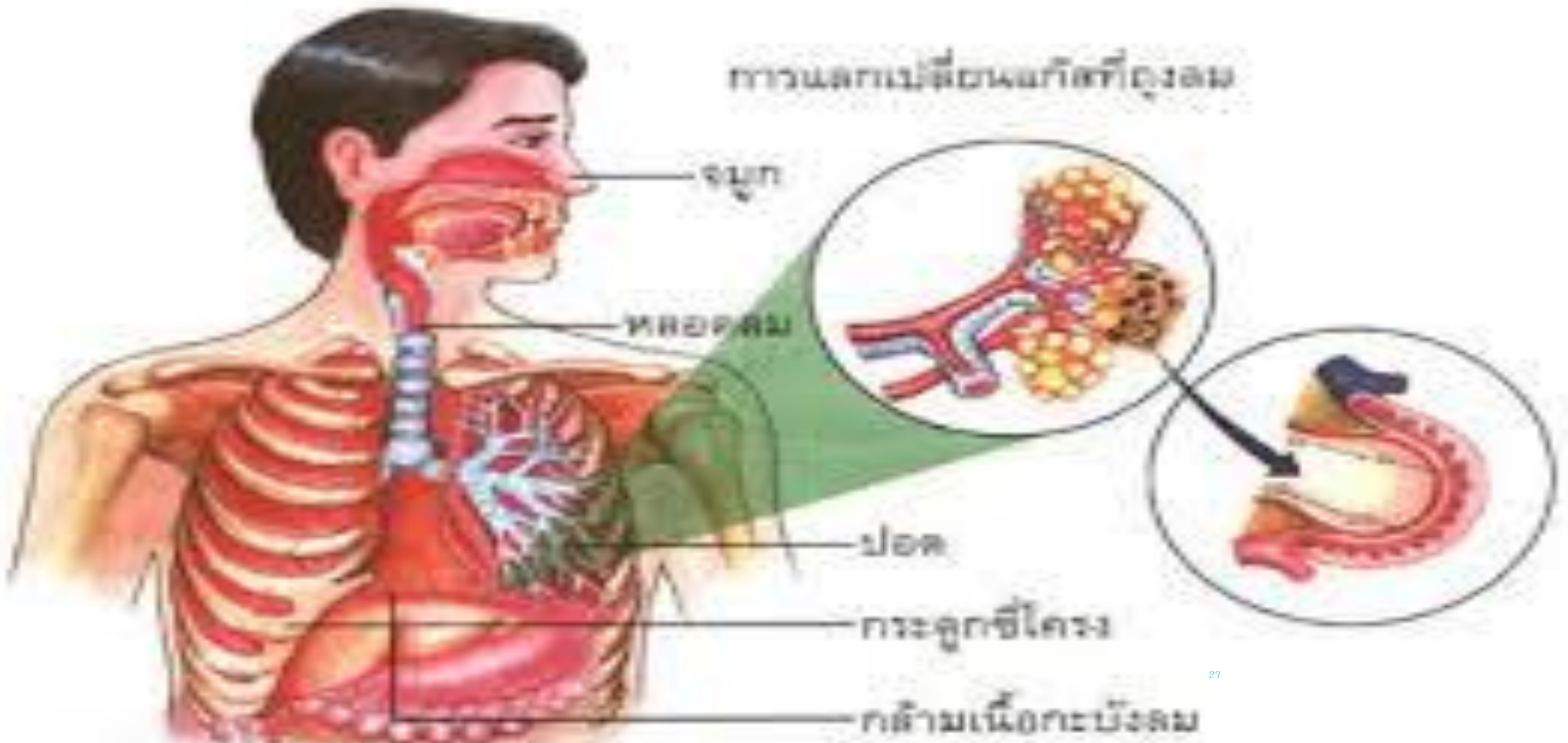
ปวดศีรษะ

- การใช้สมาร์ทโฟนเป็นเวลานาน จะส่งผลให้ได้รับรังสีจากคลื่นโทรศัพท์ที่แผ่ออกมามากขึ้นตามไปด้วย ส่งผลต่อระบบประสาท
- ปวดศีรษะ ปวดไมเกรน หรือบางรายก็อาจจะมีอาการที่รุนแรงกว่านั้น

ดู VIDEO [จิตแพทย์เผย เสพติดโซเชียลอาจเสี่ยงโรคซึมเศร้า](#)
- [YOUTUBE](#)



ลักษณะการหายใจ



4 ชนิด การหายใจ

1. High Breaths : การหายใจส่วนหน้าอก
2. Abdominal Breaths : การหายใจในส่วนท้อง
3. Rib Breaths : การหายใจในส่วนซี่โครงด้านข้าง
4. Low Back Breath : การหายใจที่ไปด้านหลัง

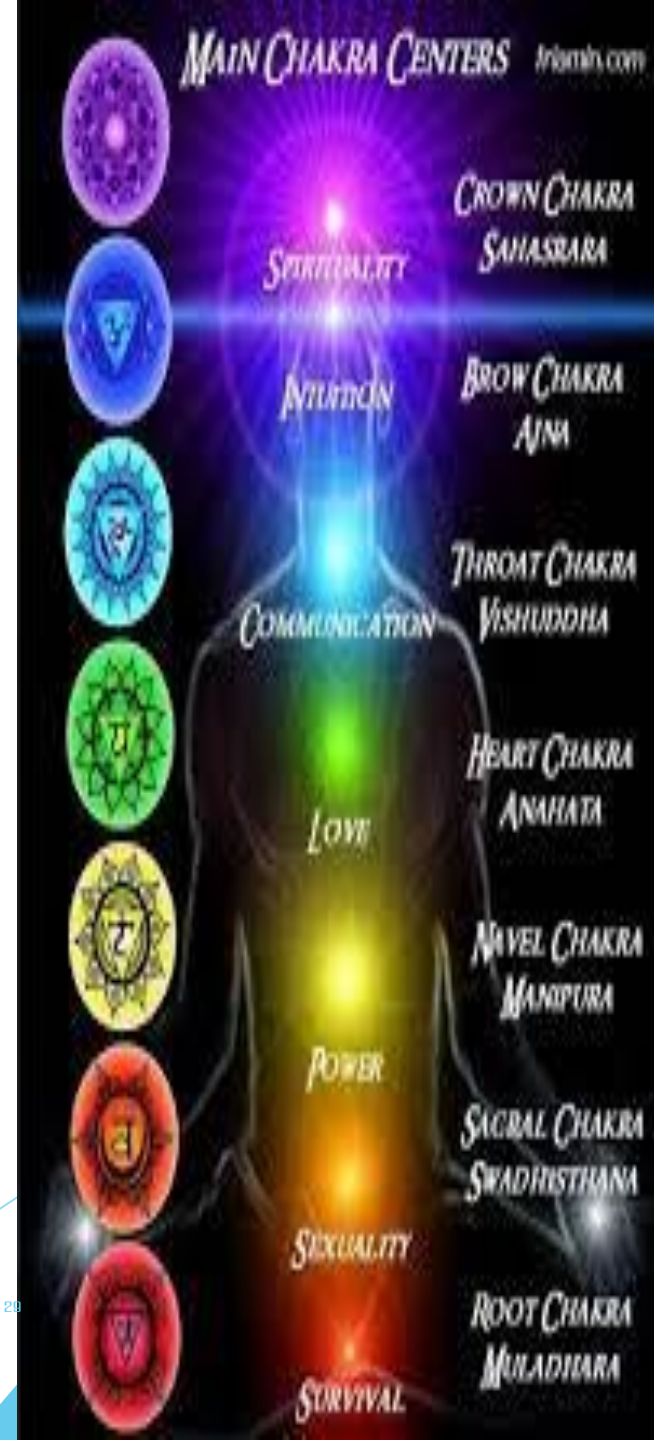
ศาสตร์ทางโยคะ

▶ ลมหายใจที่ผ่านทางรูจมูกขวา ทำให้เกิดพลังงานความร้อน
ขึ้นในร่างกาย (เปรียบเหมือนผู้ชาย : พระอาทิตย์)

▶ ลมหายใจที่ผ่านทางรูจมูกซ้าย ทำให้เกิดพลังงานความเย็น
ขึ้นในร่างกาย (เปรียบเหมือนผู้หญิง : พระจันทร์)

▶ หายใจเข้าท้องขยาย หายใจออกท้องแฟบดูดเข้ากระดูก
สันหลัง

▶ ร่างกาย จิตใจ ลมหายใจ ที่สมดุลกันก่อให้เกิดพลัง





ปราณายามะ (Pranayama)

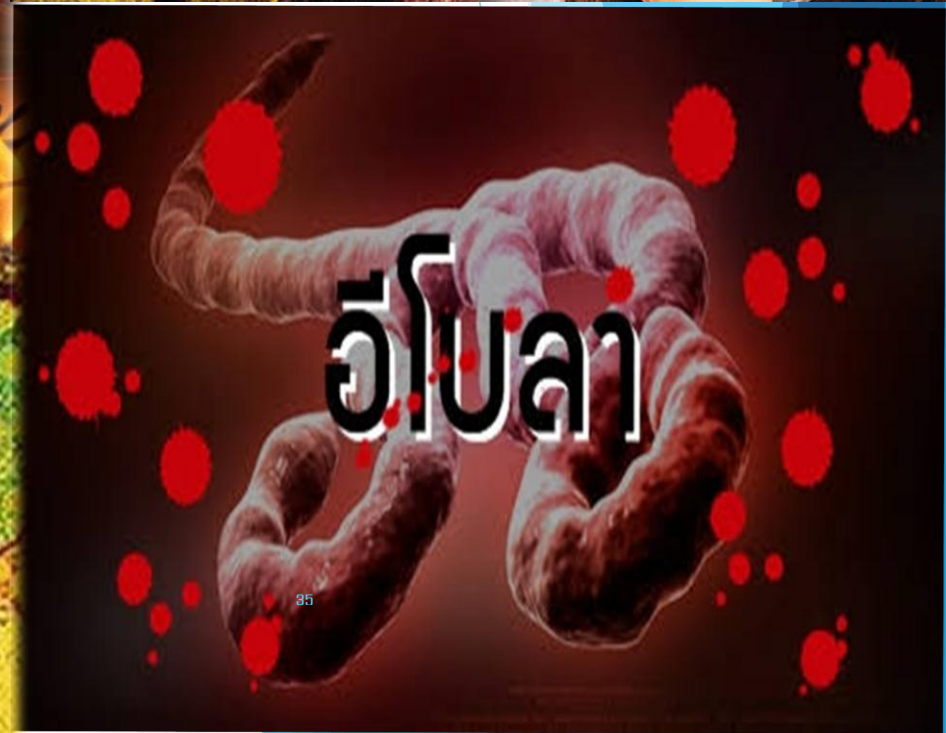
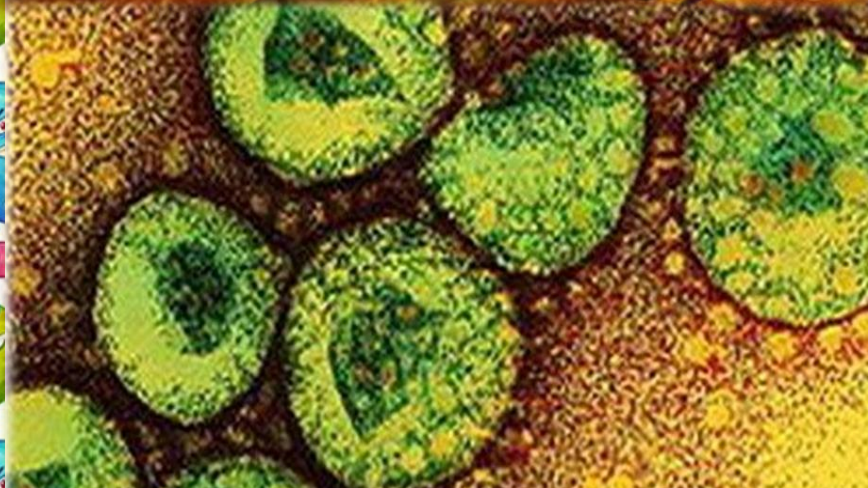
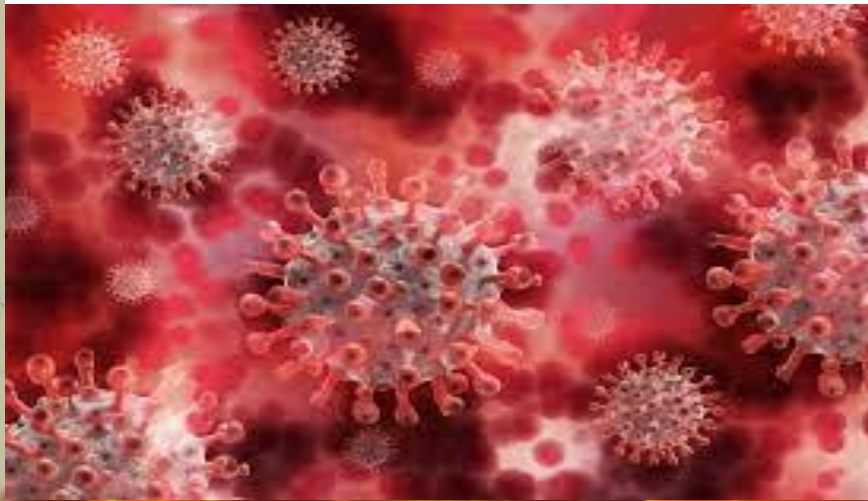
ปราณายามะ (Pranayama) หรือการควบคุมลมหายใจ (Breath control) การปฏิบัติปราณายามะเป็นการเพิ่มขนาดปราณและให้พลังแก่บุคคลผู้ปฏิบัตินั้น ปราณายามะส่งผลดีโดยตรงต่อร่างกาย จิตใจ ตลอดจนกิจวัตรประจำวัน

หลักการของการหายใจในการออกกำลังกาย

- ▶ เวลาออกแรงให้ หายใจออก (concentric – exhale)
- ▶ เวลาต้านแรงให้ หายใจเข้า (Eccentric – inhale)
- ▶ หายใจเข้าจมูก ออกปาก (Cadio)
- ▶ หายใจเข้าจมูก ออกจมูก (มีกลิ่นลมหายใจ)
- ▶ แยกระบบประสาทการเคลื่อนไหว กับการหายใจออกจากกัน
- ▶ ไม่กลั้นหายใจขณะออกกำลังกาย







โรคในระบบทางเดินหายใจ

- ▶ การติดเชื้อ เช่น วัณโรค ปอดบวม หลอดลมอักเสบ (Acute Bronchitis) การติดเชื้อราในปอด
- ▶ โรคมะเร็งปอด มะเร็งจากอวัยวะอื่นๆ ที่กระจายมาที่ปอด และมะเร็งของเยื่อหุ้มปอด
- ▶ ปอดอุดกั้นเรื้อรัง (COPD) / โรคปอดอักเสบ (Pneumonia)
- ▶ โรคเนื้อเยื่อในปอดอักเสบ (interstitial lung diseases)
- ▶ โรคไอนกรน คออักเสบ (Acute Pharyngitis)

โรคในระบบทางเดินหายใจ

▶ โรคหอบหืด

▶ โรคถุงลมปอดโป่งพอง

▶ โรคหวัด (Acute Rhinopharyngitis: Common Cold)

▶ ไข้หวัดใหญ่ (Influenza)

▶ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 หรือ โควิด-19 (COVID-19)

- โรค SARs ,โรคอีโบลา ,โรคเมอร์ส เป็นต้น

Reference

- ▶ หัวข้อสืบค้น ระบบทางเดินหายใจ ,สืบค้นจาก: <https://www.naturebiotec.com/respiratory-system>. 18 มีนาคม 2564.
- ▶ หัวข้อสืบค้น กายวิภาคศาสตร์ ,สืบค้นจาก : <https://ectl.siam.edu/courses/faculty> .10 มีนาคม 2564.
- ▶ หัวข้อสืบค้น anatomy ระบบ ทาง เดิน หายใจ (ค้นรูปภาพ) ,สืบค้นจาก: <https://www.google.com/search>. 20 มีนาคม 2564.
- ▶ หัวข้อสืบค้น โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบการหายใจ ,สืบค้นจาก ศูนย์โรคปอดและโรกระบบทางเดินหายใจ: <https://www.bumrungrad.com>. 30 มีนาคม 2564.
- ▶ หัวข้อสืบค้น การออกกำลังกาย ระบบหายใจ ,สืบค้นจาก : ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบต่างๆในร่างกาย <https://sites.google.com/site/benbenyapha12> และ ผลของการออกกำลังกายต่อระบบหายใจ <https://www.google.com/search> . 8 มีนาคม 2564.

- ▶ เลสลีย์ คามินนอฟฟ์, เอมี แมทธีวส์ ผู้แปล : น้ำทิพย์ พันธุ์อนุกุล . 2562 , YOGA Anatomy กายวิภาคโยคะ , สำนักพิมพ์แอร์โรว์ มัลติมีเดีย : กรุงเทพฯ.
- ▶ Edith Applegate. 2000, The Anatomy Physiology Learning System.2d edition. WB. Saunders Company: USA.
- ▶ David Shier,Jackie Butler,Ricki Lewis. 2002, Hole is Human Anatomy Physiology . 9 th edition. Mcgrawhill : USA.
- ▶ Frederic Delavier (David). 2001 , Strength Training Anatomy : Ball State University,Muncie, IN.
- ▶ Thitaree Chaiyasate. 2018 , All About Asanas and Functional Anatomy. Ananda yoveda shala Yoga Teacher Training Manual : India.

กราบ
ขอ
พระคุณ
เจ้าค่ะ

