

เคล็ดลับป้องกัน Office Syndrome

สวัสดีค่ะสมาชิกชาว CoP ทุกคน วันนี้ NuPloy ขอพักเรื่องราว มาใส่ใจสุขภาพชาว Office กันบ้างนะคะ การนั่งทำงานนานๆ ไม่ได้ปลดปล่อยอิริยาบถ พิมพ์งานจนนิ้วหวิก นิ้วเฟ่งหน้าจคอมพิวเตอร์อ่านเมลล์ทั้งวัน เหล่านี้คือพฤติกรรมกระตุ้นให้เกิด Office Syndrome โรคยอดฮิตของคนทำงานในสมัยนี้ เพราะลักษณะการทำงานแบบนี้ จึงเป็นต้นเหตุของอาการเกี่ยวกับตาและปวดเมื่อยหลัง ต้นคอ ไหล่ ศีรษะ แขน ข้อมือ และเมื่อต้องทำงาน 8-10 ชั่วโมงต่อวันเกือบทั้งสัปดาห์ ด้วยพฤติกรรมซ้ำๆ หลายคนจึงมีอาการหลายอย่าง บางคนชาตามมือและเท้า บางคนปวดตา ตาแห้งสู้แสงไม่ค่อยได้ เมื่อเวลาผ่านไปอาการเหล่านี้ก็อาจลุกลามเป็นโรคที่รุนแรงได้



อาการดังกล่าวสามารถแก้ไขได้จากพฤติกรรม เราควรต้องหันมาใส่ใจในรายละเอียดเล็กๆน้อยๆ เช่นจัดให้ความสูงและระยะห่างของคอมพิวเตอร์ คีย์บอร์ด มีความเหมาะสม การวางข้อมือบนเมาส์ในท่าตรงและมีชีพจรตพข้อมือ ขนาดของเมาส์เลือกที่พอดีขนาดข้อมือ อย่าเล็กเกินไปจนต้องเกร็ง การนั่งวางแขนและข้อมือทำงานให้อยู่ในท่าทางที่ถูกต้อง ความสูงของเก้าอี้เหมาะสม ศีรษะและคอตั้งตรง วางเท้าแบนราบกับพื้น ขณะใช้คอมพิวเตอร์ควรหยุดพักสายตาด้วยการหลับตากะพริบตาบ่อยๆ และเปลี่ยนเป็นมองไกลก็จะทำให้อาการดีขึ้น หมั่นลุกขึ้นยืน ขยับแขน ขา หลัง คอ ไหล่ และข้อมือบ่อยๆ หรือออกกำลังกายแบบยืดเหยียดสัก 10 นาที ถ้าทำได้เป็นประจำอาการปวดเมื่อยต่างๆ จะค่อยลดน้อยลงจนคุณรู้สึกได้ นอกจากจะทำให้ร่างกายได้ยืดเหยียดแล้วยังแก้ว้าวและคลายเครียดได้อีกด้วย วันนี้

NuPloy เลยมีสสูตรง่ายๆในการยืดเส้นยืดสายป้องกัน Office Syndrome มาฝากเพื่อนๆกันค่ะ

1.ท่าก้มศีรษะ ศีรษะตั้งตรง ก้มคอช้าๆ ก้มให้สุดเท่าที่ทำได้ คือรู้สึกตึงพอดีๆ อย่าฝืน ค้างไว้ 1-8 ในใจ แล้วกลับที่เดิม

2.ท่าเวยหน้า ตรงกันข้ามกับท่าแรก แต่ปิดปาก ค่อยๆ เวยหน้าช้าๆ จนรู้สึกตึง ค้างไว้ แล้วกลับที่เดิม ถ้าเจ็บต้องหยุดทันที

3.เอียงคอซ้าย-ขวา ศีรษะตั้งตรง ค่อยๆ เอียงให้หูอยู่แนวเดียวกับไหล่จนรู้สึกตึง เปลี่ยนข้าง คออย่าบิด ระวังกับไหล่

4.หันศีรษะซ้าย-ขวา ศีรษะตั้งตรง หันหน้าให้คางไปทางไหล่จนสุด ค้างไว้ แล้วกลับที่เดิม เปลี่ยนอีกข้าง

5.ท่าดัดปลายนิ้วมือ ยื่นแขนซ้ายมาข้างหน้าให้ตึงและขนานกับพื้น คว้ามือซ้ายลง ใช้มือขวาดัดนิ้วมือซ้ายขึ้น แล้วค้างไว้ จากนั้นหวายมือซ้ายขึ้น แล้วใช้มือขวาดัดนิ้วมือซ้ายลงแล้วค้างไว้ เปลี่ยนอีกข้าง

6.ท่ายืดแขนซ้าย-ขวา ยื่นแขนซ้ายมาทางหัวไหล่ขวาให้ตึงและขนานกับพื้น ยกแขนขวาขึ้น วัตถุประสงค์บริเวณข้อศอกจนตึง และหันหน้าไปทางไหล่ซ้ายจนตึง เช่นกัน ค้างไว้ แล้วกลับที่เดิม เปลี่ยนอีกข้าง

7.ท่ายืดไหล่ซ้าย-ขวา ยกแขนซ้ายขึ้นให้ตึงและตั้งฉากกับพื้น วนข้อศอกซ้ายลงไป และไหล่ขวาทางด้านหลัง ยกแขนขวาขึ้นไปจับข้อศอกซ้ายที่วออยู่ ดึงรั้งให้ตึง ค้างไว้ แล้วกลับที่เดิม เปลี่ยนอีกข้างในลักษณะเดียวกัน

แค่นี้เองค่ะวิธีง่ายๆให้เราห่างไกลจาก Office Syndrome ลองทำกันดูนะคะ เพื่อสุขภาพที่ดี จะได้ทำงานกันอย่างมีความสุขค่ะ

- NuPloy -