

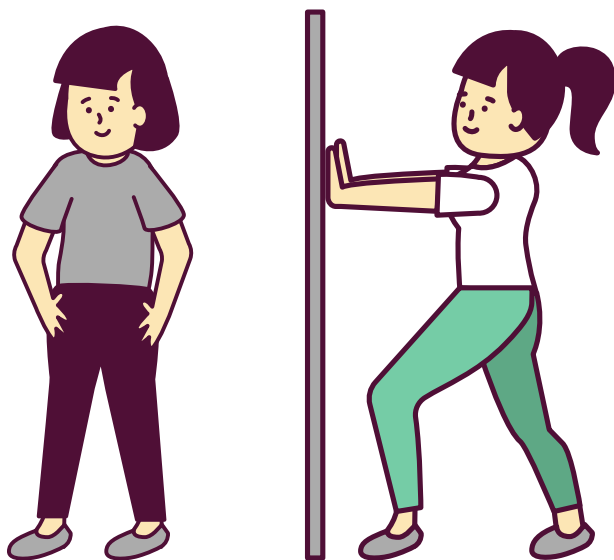
“ขยับ”

ในออฟฟิศกันเถอะ

วัยทำงาน



ปัญหาของคนวัยทำงานโดยเฉพาะมนุษย์ออฟฟิศ คือไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย มักใช้เวลากับการนั่งเสียส่วนใหญ่ ส่งผลให้คนวัยทำงานมักเกิดอาการออฟฟิศซินโดรม เส้นยึดตึงช่วงแขนขา ปวดตามไหล่ หลัง คอ และสายตาเมื่อยล้า ซึ่งหากปล่อยทิ้งไว้นานวันจะเป็นบ่อเกิดของโรคต่างๆ ได้ แต่ถ้าเราสร้างจังหวะขยับ บริหารร่างกายในที่ทำงานสักนิด อย่างสม่ำเสมอทุกวัน จะสามารถช่วงป้องกันบรรเทาอาการของโรค และสร้างความกระปรี้กระเปร่าในการทำงาน



ระวังกันนิค ภัยแฝงในออฟฟิศ



นั่งนิ่งๆ นานเกิน 2 ชั่วโมงและไม่ออกกำลังกาย
เป็นต้นเหตุของโรคยอดฮิตของคนทำงานอย่าง
“ออฟฟิศซินโดรม” อาทิ

- ตื้อหิน/ตาพร่า - มองไม่ชัด ไม่สู้แสง อาจทำให้ตาบอด
- นิ้วล็อก - กระดิกนิ้วไม่ได้ ตึง รู้สึกเจ็บ กล้ามเนื้ออักเสบ
- ปวดหลังเรื้อรัง - ปวดหลัง ไหล่ ต้นคอ อาจทำให้เป็นอัมพาตได้

อีกทั้งยังเป็นต้นตอการเกิดหลายโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อาทิ โรคน้ำตาลในเลือดสูงหรือเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไขข้ออักเสบ และโรคอ้วน

ท่าบริหารร่างกายง่ายๆ ในออฟฟิศ

นั่งที่โต๊ะทำงานก็บริหารร่างกายได้

ท่าบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนลำคอ

ท่าที่ 1



1. เอามือทั้งสองข้างจับศีรษะ



2. ก้มหน้าให้คางชิดหน้าอก



3. ค่อยๆ ดึงข้อศอกทั้งสองข้างเข้าหากัน
และออกแรงดันให้ศีรษะชิดหน้าอก
ให้มีความรู้สึกว่าด้านหลังตึงค้างไว้
นับ 1-5

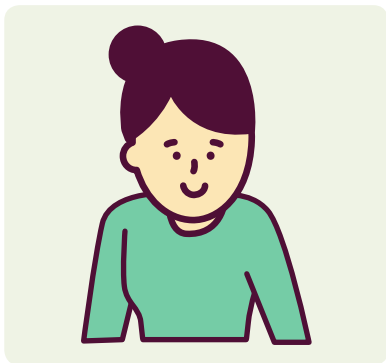


4. เงยหน้ากลับสู่ท่าเดิม

ทำซ้ำ 5 ครั้ง

ท่าบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนลำคอ

ท่าที่ 2



1. ยืดตัวขึ้น หลังตรง มองตรง



2. เอามือขวาอ้อมไปจับด้านข้างศีรษะ
ด้านซ้าย



3. ค่อยๆ เอียงศีรษะมาด้านข้างขวา ดึง
ให้ศีรษะชิดไหล่ขวาให้มีความรู้สึกว่
กล้ามเนื้อบริเวณคอด้านซ้ายตึง และ
เงยหน้าค้างไว้ นับ 1-5



4. ค่อยๆ เอียงศีรษะกลับสู่ท่าเดิม
ทำซ้ำ 5 ครั้ง

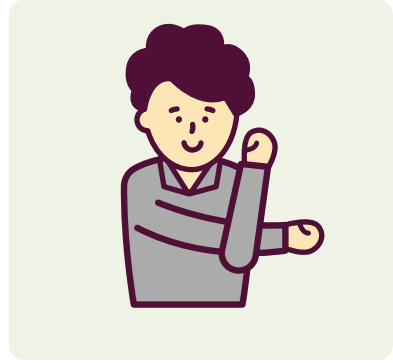
5. เปลี่ยนมาทำด้านซ้ายในลักษณะ
เช่นเดิม 5 ครั้ง

ท่าบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อข้อต่อบริเวณหัวไหล่

ท่าที่ 1



1. เหยียดแขนขวาไปด้านหน้า



2. พับหัวไหล่ขวาเข้าหาลำตัว แล้วใช้แขนซ้ายล็อกแขนขวา ดึงเข้าหาลำตัวช้าๆ ค้างไว้ 5-10 วินาที

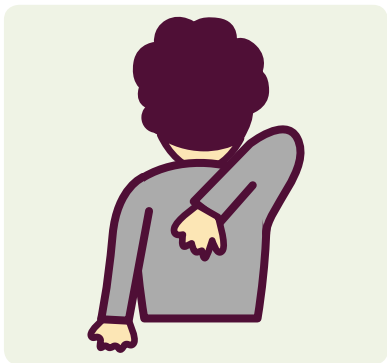


3. สลับข้างทำซ้ำแบบเดิม แต่เปลี่ยนเป็นพับหัวไหล่ซ้ายเข้าหาลำตัว แล้วใช้แขนขวาล็อกแขนซ้าย ดึงเข้าหาลำตัว ค้างไว้

ทำต่อเนื่อง 5-10 ครั้ง

ท่าบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อข้อต่อบริเวณหัวไหล่

ท่าที่ 2



1. ยกแขนขวาขึ้น
2. พับข้อศอกขวาให้มือขวาแตะที่สะบักซ้าย



3. ใช้มือซ้ายดึงข้อศอกขวาไปทางด้านซ้ายจนรู้สึกตึง ระวังไม่ควรเกร็งไหล่

5-10
วินาที



4. ค้างไว้ 5-10 วินาที



5. สลับข้าง ใช้มือขวาดึงข้อศอกซ้ายไปทางด้านขวา ค้างไว้

ทำต่อเนื่อง 5-10 ครั้ง

ท่าบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณหน้าอก



1. นั่งหลังตรง ไม่พิงพนักเก้าอี้
2. เอามือขวาประคองบริเวณเอวด้านขวาและมือซ้ายประคองบริเวณเอวด้านซ้าย



3. หายใจเข้าพร้อมแอ่นหน้าอกให้ได้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ ค้างไว้ 5-10 วินาที แล้วหายใจออก
4. กลับมาท่าเริ่มต้น ทำซ้ำแบบเดิม

ทำอย่างน้อย 5-10 ครั้ง

ท่าบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณหลังช่วงล่าง ข้างลำตัว และสะโพก

ท่าที่ 1



1. นั่งหลังตรง ไม่พิงพนักเก้าอี้



2. บิดตัวไปทางขวา สลับกับบิดตัวไปทางซ้าย

ทำอย่างน้อย 5-10 ครั้ง

ท่าที่ 2



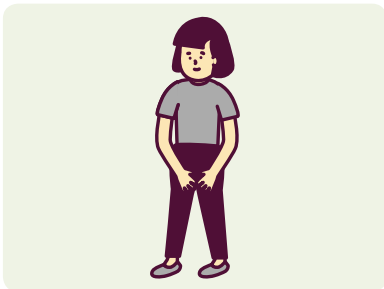
1. นั่งหลังตรงพิงพนักเก้าอี้
2. ยกเข่าขวาขึ้นด้านหน้า



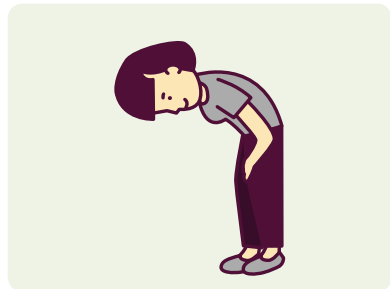
3. ใช้มือทั้งสองข้างโอบไว้ใต้หัวเข่า
4. ออกแรงดึงเข่าเข้าหาตัวให้ได้มากที่สุด ค้างไว้ 5-10 วินาที แล้วกลับไปท่าเริ่มต้น สลับเป็นเข่าซ้าย

ทำอย่างน้อย 5-10 ครั้ง

ท่าที่ 3



1. ยืนแยกเท้าเสมอไหล่
2. วางมือขวาโดยให้นิ้วหัวแม่มืออยู่บริเวณขาหนีบข้างขวา



3. วางมือซ้ายโดยให้นิ้วหัวแม่มืออยู่บริเวณขาหนีบข้างซ้าย
4. จากนั้นค่อยๆ ก้มตัวลงมาข้างหน้าจนรู้สึกหลังตึงหรือเท่าที่ก้มได้ ค้างไว้ 5-10 วินาที ค่อยๆ ยืดตัวขึ้นกลับมาท่าเริ่มต้น

ทำอย่างน้อย 5-10 ครั้ง

ท่าที่ 4



1. เอามือสองข้างดันขอบโต๊ะหรือผนัง



2. เขยียดขาขวาไปข้างหลัง พร้อม
ออกแรงดันโต๊ะหรือผนังจนรู้สึกขาข้าง
ขาซ้ายหย่อน ค้างไว้ 5-10 วินาที สลับข้าง

ท่าบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และข้อต่อบริเวณเข่า



1. อยู่ในท่านั่งหลังตรง ไม่พิงพนักเก้าอี้



2. ค่อยๆ ยกขาขึ้น-ลง สลับซ้ายขวา
โดยเริ่มจากช้าๆ แล้วค่อยๆ เพิ่ม
ความเร็วเท่าที่ทำได้

ทำต่อเนื่อง 10-20 ครั้ง

ท่าบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และข้อต่อบริเวณข้อเท้า

ท่าที่ 1



1. อยู่ในท่านั่งหลังตรง ไม่พึ่งพิงเก้าอี้
2. เหยียดขาทั้งสองข้างไปด้านหน้า



3. จากนั้นกดปลายเท้าขึ้นลง สลับซ้ายขวาช้าๆ และค่อยๆ เพิ่มความเร็วขึ้นเรื่อยๆ เท่าที่ได้

ทำต่อเนื่อง 10-20 ครั้ง

ท่าที่ 2



1. อยู่ในท่านั่งหลังตรง ไม่พึ่งพิงเก้าอี้
2. วางส้นเท้าให้ติดพื้น
3. กระดกปลายเท้าทั้งสองข้างขึ้นลงพร้อมกัน



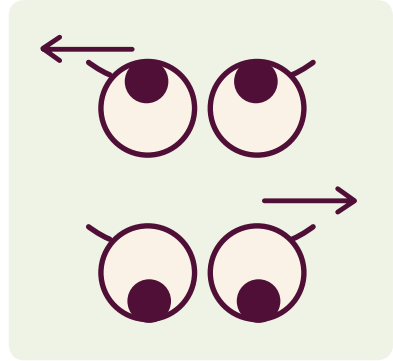
4. จากนั้นเปลี่ยนเป็นวางปลายเท้าติดพื้น
5. ยกส้นเท้าทั้งสองข้างขึ้นลงพร้อมกัน ทำต่อเนื่องนาน 10-20 ครั้ง โดยเริ่มจากทำช้าๆ และเพิ่มความเร็วขึ้นเรื่อยๆ เท่าที่ทำได้

ท่าบริหารดวงตา

ท่าที่ 1



1. ใช้ข้อศอกทั้งสองตั้งบนโต๊ะและใช้ฝ่ามือทั้งสองยันไว้ได้คาง



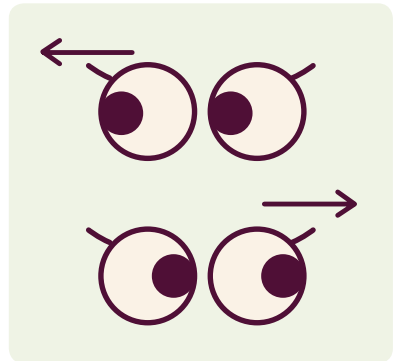
2. เพ่งสายตาทั้งคู่ไปข้างหน้า เลื่อนนัยน์ตาขึ้นมองเพดานและเลื้อยลงมามองบนโต๊ะ

ทำสลับกัน 25 ครั้ง

ท่าที่ 2



1. นั่งลำตัวตั้งตรง



2. เลื่อนนัยน์ตาไปด้านขวาและกวาดสายตาตามมาทางด้านซ้ายเป็นเส้นฉากตรง

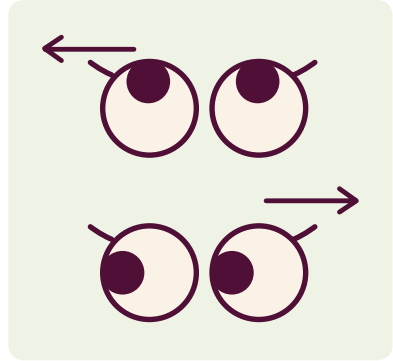
ทำสลับกัน 25 ครั้ง

ท่าบริหารดวงตา

ท่าที่ 3



1. นั่งลำตัวตั้งตรง

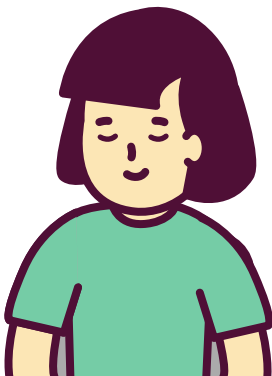


2. เหลือบสายตาขึ้นมองดูเพดานแล้วกวาดสายตาจากด้านขวามาบรรจบด้านซ้ายเป็นครึ่งวงกลม และกวาดสายตาจากซ้ายมาขวาในลักษณะเดียวกัน

ทำสลับกัน 25 ครั้ง

ทุกท่า หายใจตามปกติ ไม่ต้องกลั้นหายใจ

Tips



พักสายตา

- หันหน้าไปทิศทางอื่นที่ไม่ใช่จอคอมพิวเตอร์หรือบริเวณที่มีแสงจ้า
- หลับตาลงนับ 1-10 ชั่วๆ
- หลังจากนั้นลืมตาขึ้น

Tips

สร้างแรงกระตุ้นการออกกำลังกายในออฟฟิศด้วย

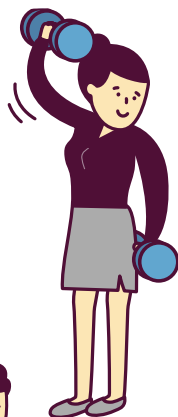
- **พกเครื่องมือออกกำลังกายไว้ที่โต๊ะทำงาน** เช่น ดัมเบลจิ๋ว ใช้ยกขึ้น-ลง สลับกันข้างละ 10 ครั้ง ทำขณะนั่งบนเก้าอี้ได้

ยางยืด โดยสวมตรงข้อมือหรือข้อเท้าแล้วใช้แรงยืดเข้าและออกซ้ำๆ สำหรับออกกำลังกายในพื้นที่จำกัด

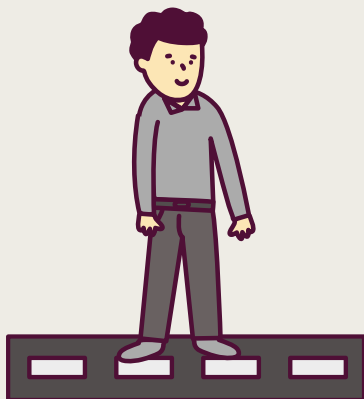
- **รวมกลุ่มคนรักสุขภาพ** ชวนเพื่อนร่วมงานที่รักสุขภาพหรือหันมาใส่ใจเรื่องสุขภาพตั้งเป็นกลุ่มออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาด้วยกันหลังเลิกงาน

- **เลือกความฟิตเป็นของขวัญ** ส่งเสริมการให้ของขวัญ รางวัล เป็นอุปกรณ์ออกกำลังกาย เพื่อให้ผู้รับได้นำกลับไปใช้ประโยชน์หรือแบ่งปันกันใช้ในที่ทำงาน

- **เปลี่ยนจากนั่งเป็นยืนบ้าง** เช่น การนั่งประชุม ลองปรับบรรยากาศเปลี่ยนมายืนพูดคุยหรือได้ขยับกาย และมีปฏิสัมพันธ์อย่างเป็นกันเองแทนการนั่งตลอดเวลา



นอกจากนี้ในแต่ละวันควรเพิ่มเติมการขยับร่างกายด้วยการ “เดิน”



Good Idea

- **เดินดีกว่าไต่** เปลี่ยนจากการใช้โทรศัพท์ โน้ตบุ๊ก หรืออีเมล เป็นการเดินไปติดต่องานในแผนกอื่น
- **เดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์** ให้หัวใจได้ออกแรง
- **เดินไปกินข้าวแทนการนั่งรถ**

นอกจากได้บริหารขา ยังช่วยย่อยอาหาร ป้องกันท้องอืด

นั่งไม่ถูกท่า เสี่ยงออฟฟิศซินโดรม

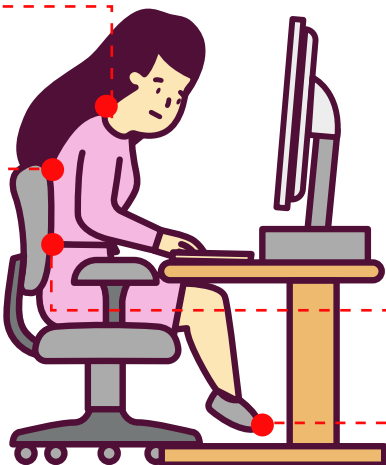
การบริหารร่างกายช่วยป้องกันอาการออฟฟิศซินโดรมได้ แต่ทางที่ดีเราควรจัดการกับอีกสาเหตุหนึ่งของอาการปวดหลัง บ่า ไหล่ ซึ่งก็คือการนั่งไม่ถูกท่า จึงควรหลีกเลี่ยงการนั่งดังต่อไปนี้

คอ

ก้ม และยื่น
มาข้างหน้า

ไหล่

ห่อไหล่ และ
ไม่ค่อยมีการ
เคลื่อนไหว
ไหล่



• **นั่งหลังค่อม ไหล่ห่อ ขาลอย**

เป็นวิธีการนั่งทำงานที่ไม่เหมาะสม อาจลองหาถ่วงหรือวัสดุรอง จอคอมพิวเตอร์ให้สูงขึ้นได้ระดับ สายตา และใช้ม้านั่งเล็กช่วย รองเท้า

หลังค่อม

ขาลอย

• **นั่งไขว่ห้าง** เพราะเป็นสาเหตุของ
เส้นเลือดขาดและกระดูกสันหลังคด



เส้นเลือดขาด



กระดูกสันหลังคด



“ขยับ” ในออฟฟิศกันเถอะ



จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

SOOK PUBLISHING

เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก

- คู่มืออยากสุขภาพดีต้องมี 3 อ. อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ สำหรับวัยทำงาน โดยโครงการจัดการความรู้สุขภาพผ่านสื่อและเทคโนโลยีออนไลน์ มูลนิธิหมอชาวบ้าน สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- คู่มือชวนขยับ โดยองค์กรลดพุง ลดโรค และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- บทความเรื่อง “6 โรคฮิตมนุษย์ออฟฟิศ” โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- บทความเรื่อง “มาบริหารดวงตาคันดีกว่า” โดยมูลนิธิหมอชาวบ้าน
- บทความเรื่อง “8 ทริค ยืดเส้นยืดสายฉบับออฟฟิศ” โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- บทความเรื่อง “ยืดเหยียดสุดฤทธิ์พิชิตออฟฟิศซินโดรม” โดยเครือข่ายคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย

สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ห้องสร้างปัญญา ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
หรือดาวน์โหลดได้ที่แอปพลิเคชัน SOOK Library และ
resource.thaihealth.or.th โทร. 02-343-1500 กด 3