

บันทึกการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (KM)  
ของชุมชนนักปฏิบัติห้องสมุด (Library COP)  
เรื่อง การป้องกันและควบคุมปัญหาออฟฟิศซินโดรม  
วันที่ 9 มกราคม 2569

โดย นางสาวศิริลักษณ์ แทนวิมล

### ออฟฟิศซินโดรม โรคที่น่ากลัวของคนวัยทำงาน

โรคที่น่ากลัวของคนวัยทำงาน ยิ่งกับคนทำงานออฟฟิศที่ต้องนั่งหน้าจอกอมพิวเตอร์ทั้งวัน ทำงาน  
ทำไต่ทำหนึ่งซ้ำ ๆ อยู่เป็นระยะเวลานาน จนเกิดอาการปวดเมื่อย ไม่ว่าจะเป็นปวดหลัง ปวดคอ ปวดเอว  
หรือปวดนิ้วมือ ซึ่งสัญญาณเหล่านี้ต้องเฝ้าระวังและสังเกตให้ดีเพราะอาจเสี่ยงเป็นโรค ออฟฟิศซินโดรม ได้  
ออฟฟิศซินโดรม คืออะไร ?

ออฟฟิศซินโดรม (office syndrome) คือ อาการปวดกล้ามเนื้อและเยื่อพังผืด (myofascial pain  
syndrome) มาจากการทำงานที่ใช้กล้ามเนื้อมัดเดิมซ้ำ ๆ เป็นเวลานานอย่างต่อเนื่อง ซึ่งส่งผลให้เกิดอาการ  
กล้ามเนื้ออักเสบและปวดเมื่อยตามอวัยวะต่าง ๆ ตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า ทำให้มีอาการเมื่อยหรือชาได้  
โดยเฉพาะบริเวณคอ หลัง ไหล่ บ่า แขน หรือข้อมือ

### การป้องกันและควบคุมปัญหาออฟฟิศซินโดรม

ทำได้โดยการปรับพฤติกรรมและสภาพแวดล้อมการทำงาน เช่น การจัดท่านั่งและอุปกรณ์ให้  
ถูกต้องตามหลักสรีรศาสตร์, การยืดเหยียดกล้ามเนื้อและขยับตัวเป็นประจำ, การพักสายตา, และการออก  
กำลังกายสม่ำเสมอ การจัดการความเครียดและดูแลสุขภาพโดยรวมก็เป็นส่วนสำคัญเช่นกัน

### ปรับพฤติกรรมและอิริยาบถ

**ปรับท่านั่ง:** นั่งหลังตรง ไหล่ไม่ห่อคอไม่ยื่น โดยปรับเก้าอี้ให้เข้าและข้อสะโพกอยู่ในระดับเดียวกัน และเท้า  
ทั้งสองข้างวางราบกับพื้น.

**เปลี่ยนท่านั่งบ่อยๆ:** ลุกขึ้นขยับตัวทุก 1-2 ชั่วโมง หรือยืดเส้นยืดสายเพื่อคลายความเมื่อยล้า

**พักสายตา:** พักสายตาจากหน้าจอกอมพิวเตอร์ทุก 20 นาที โดยมองไปที่อื่น หรือหลับตาพัก

**พักผ่อนให้เพียงพอ:** จัดสรรเวลาพักผ่อนให้เหมาะสม และหาเวลาผ่อนคลายความเครียด

# วิธีบริหารท่าออกกำลังกายลดออฟฟิศซินโดรมแบบง่ายๆ

ท่าบริหารลดออฟฟิศซินโดรม ทำยืดกล้ามเนื้อง่ายๆ คลายปวด ป้องกันออฟฟิศซินโดรม



จัดทำโดย นางสาวศุภาวรรณ จิตรวชน, นางสาวชวลีสา แบบสมนึก  
ดร.ก.ธันยารณ์ อรัญวาลัย งานกายภาพบำบัดและฟื้นฟูสุขภาพ  
คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล

## ยืดกล้ามเนื้อง่ายๆ คลายปวด

### บริเวณหลัง

#### 1 ท่า Bridging



ท่านอนหงายชันเข่า จากนั้นค่อยๆ ยกก้นขึ้น ขณะยกขึ้นให้หลังลอยขึ้นเหนือพื้นดิน ค้างไว้ 10-15 วินาที ทำแต่ละ 10 ครั้ง จำนวน 3 เซต

#### 2 ท่า นกพิราบ



เริ่มต้นด้วยท่าคลาน โดยงอเข่าขาไปด้านหน้าและเหยียดขาซ้ายตรงไปด้านหลัง วางมือไว้ข้างลำตัวและเหยียดแขนตรง ยืดลำตัวให้สูงส่ง เปิดหน้าอกให้กว้าง ค้างไว้ 10 วินาที เซตละ 10 ครั้ง จำนวน 3 เซต

### บริเวณสะโพก

#### 3 ท่า ไชวสี่



นอนหงายบนพื้นหรือเสื่อโยคะ งอเข่าทั้งสองข้าง วางฝ่าเท้าราบกับพื้น ยกขาขวาขึ้นไขว้บนต้นขาซ้าย ใช้มือดึงต้นขาซ้ายเข้าหาตัว รู้สึกตึงที่สะโพกขวา หายใจลึก ค้างท่านี้ 10 วินาที สลับข้าง ทำ 10 ครั้ง จำนวน 3 เซต

#### 4 ท่า บิดตัวนอนราบ



นอนหงายบนพื้นหรือเสื่อโยคะ มือวางข้างลำตัว งอเข่าขาขึ้น ใช้มือซ้ายจับเข่าขวา บิดลำตัวให้น้ำเข้าขวาข้ามลำตัวไปทางซ้าย หันศีรษะไปทางขวา ค้างไว้ 10 วินาที แล้วกลับสู่ท่าตรงและทำซ้ำอีกข้าง เซตละ 10 ครั้ง จำนวน 3 เซต

### บริเวณเข่า

#### 5 ท่า ยกขาเหยียดเข่าขณะนั่ง



นั่งตัวตรงบนเก้าอี้โดยไม่พิงพนัก ให้มือพักอยู่บนหน้าตัก เหยียดขาข้างหนึ่งตรงไปข้างหน้า หรือยกขึ้นสูงเท่าที่ทำได้ โดยเหยียดเข่าให้สุด เกร็งกล้ามเนื้อต้นขา ค้างไว้ 10 วินาที จากนั้นลดขาลง สลับทำอีกข้าง ทำ 10 ครั้งต่อเซต จำนวน 3 เซต

#### 6 ท่า ยืดเอ็นหลังหัวเข่าขณะนั่ง



นั่งบนเก้าอี้ในท่ากางมันคง เหยียดขาข้างหนึ่งไปข้างหน้า โน้มตัวไปข้างหน้าให้หลังตรง วางมือบนต้นขา ค้างไว้ 15-30 วินาที หรือหายใจลึก 3-5 ครั้ง จากนั้นกลับสู่ท่าเริ่มต้นและสลับข้าง ทำเซตละ 10 ครั้ง จำนวน 3 เซต

### คำแนะนำ และข้อควรระวัง

#### คำแนะนำ

1. วอร์มอัพก่อนยืดกล้ามเนื้อ เช่น เดินเบา ๆ หรือเทวี่งแขนขา 5-10 นาที เพื่อกระตุ้นระบบไหลเวียนและลดความเสี่ยงการบาดเจ็บ
2. ยืดกล้ามเนื้อช้า ๆ และค้างไว้ ควรยืดแต่พอดี ไม่ฝืน ค้างไว้ประมาณ 20-30 วินาทีต่อท่า
3. หายใจสม่ำเสมอ อย่ากลั้นหายใจขณะยืด เพราะจะเพิ่มความตึงเครียดในร่างกาย

#### ข้อควรระวัง

1. หลีกเลี่ยงการยืดแบบกระตุกหรือสแน็ป (ballistic stretching) เพราะอาจทำให้กล้ามเนื้อฉีกขาด
2. อย่าฝืนยืดถ้ารู้สึกเจ็บ ความรู้สึกตึงถือว่าได้ผล แต่หากเจ็บควรหยุดทันที
3. หากมีอาการบาดเจ็บหรือเจ็บเรื้อรัง ควรปรึกษานักกายภาพบำบัดหรือแพทย์ก่อนเริ่มโปรแกรมยืดกล้ามเนื้อ

# ทำบริหารลดออฟฟิศซินโดรม ทำยืดกล้ามเนื้อด้วยผ้าเช็ดตัว ป้องกันออฟฟิศซินโดรม



## ทำยืดกล้ามเนื้อเนื้อด้วยผ้าเช็ดตัว

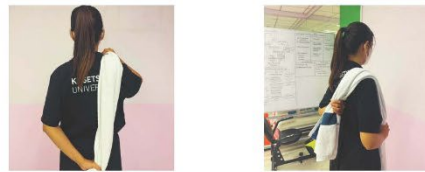


### ท่าที่ 1



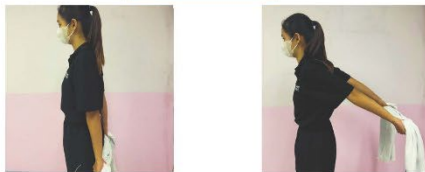
เริ่มต้นด้วยการยืนตรงและจับผ้าในลักษณะไขว้ที่ด้านหลัง จากนั้นให้ดึงผ้าขึ้นและลงในแนวตั้ง ทำซ้ำทั้งหมด 10 ครั้ง

### ท่าที่ 2



เริ่มต้นด้วยการยืนตรงและจับผ้าในลักษณะไขว้ที่ด้านหลัง จากนั้นให้ดึงผ้าขึ้นและลงในแนวเฉียง จำนวน 10 ครั้ง

### ท่าที่ 3



เริ่มต้นด้วยการยืนตรง จับผ้าไว้ที่ด้านหลังในระดับสะโพก จากนั้นค่อย ๆ ยกขึ้นไปทางด้านบนลำตัว ทำซ้ำ 8-10 ครั้ง

### ท่าที่ 4



เริ่มต้นด้วยการยืนตัวตรง จากนั้นให้จับผ้าขึ้นเหนือศีรษะด้วยทั้งสองแขน เอียงลำตัวไปทางด้านซ้าย หลังจากนั้นให้สลับข้างไปมา จำนวน 10 ครั้ง

### ท่าที่ 5



เริ่มต้นด้วยการยืนตรง จับผ้าที่ระดับอก จากนั้นยกขึ้นเหนือศีรษะ ทำการดึงขึ้นลงจำนวน 8-10 ครั้ง

### ข้อห้าม/ข้อควรระวัง

ควรยืดกล้ามเนื้อเนื้อแขนให้รู้สึกตึงแต่ไม่เจ็บ หายใจตามปกติ ไม่กลั้นหายใจขณะออกกำลังกาย ผู้มีประวัติผ่าตัดหัวใจหรือข้อศอก ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มออกกำลังกาย หากมีอาการผิดปกติ เช่น ปวดแปลบ หน้ามืด หรือแน่นหน้าอก ควรหยุดออกกำลังกายและปรึกษาแพทย์ทันที



จัดทำโดย นางสาวศุภาวรรณ จิตรเวช, นางสาวชาลิสา แบนบสนิท

ดร.ก.ก.ธัญยาภรณ์ อรัญวาลัย งานกายภาพบำบัดและฟื้นฟูสุขภาพ คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล

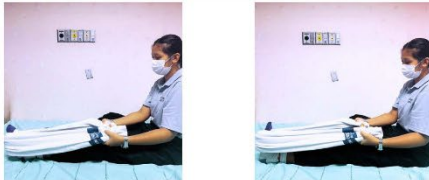




# ทำยืดกล้ามเนื้อด้วยผ้าเช็ดตัว

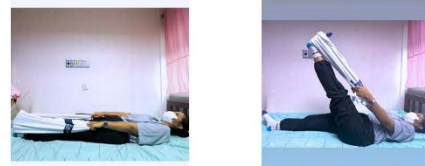


## ท่าที่ 1



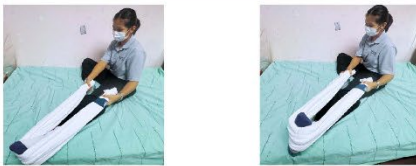
นั่งหลังตรง ขาเหยียดตรง ใช้ผ้าเช็ดตัวดึงผ้าเท้าเข้าหาลำตัว ให้กล้ามเนื้อรู้สึกตึง ค้างไว้ 15 วินาที 2-3 ครั้ง ทั้ง 2 ข้าง

## ท่าที่ 2



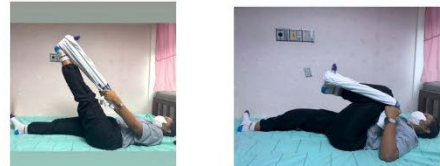
เริ่มจากทำนั่งขาเหยียดตรง เอนตัวลงนอนหงาย ใช้ผ้าเช็ดตัวดึงผ้าเท้า ค่อยๆยกขาขึ้น ให้ขาลอยสูงจากพื้น โดยไม่องขา ค้างไว้ 15 วินาที 2-3 ครั้ง ทั้ง 2 ข้าง

## ท่าที่ 3



นั่งหลังตรง กางขาออกประมาณ 45 องศา ใช้ผ้าเช็ดตัวดึงผ้าเท้าเข้าหาลำตัว ขาเหยียดตรง ค้างไว้ 15 วินาที 2-3 ครั้ง ทั้ง 2 ข้าง

## ท่าที่ 4



เริ่มจากนอนหงาย ใช้ผ้าเช็ดตัวดึงผ้าเท้า ขาเหยียดตรง ค่อย ๆ ดึงผ้าเช็ดตัวพร้อมกับงอเข่า ให้เข่าชิดอก ค้างไว้ 15 วินาที 2-3 ครั้ง ทำทั้ง 2 ข้าง

## ท่าที่ 5



เริ่มจากนั่งหลังตรง ขาทั้ง 2 ข้างเหยียดตรง ใช้ผ้าเช็ดตัวดึงผ้าเท้า ค่อย ๆ โน้มตัวลงไปให้ได้เยอะที่สุด โดยไม่องขา ค้างไว้ 15 วินาที 2-3 ครั้ง

### ข้อห้าม/ข้อควรระวัง

ควรยืดให้กล้ามเนื้อรู้สึกตึงแต่ไม่เจ็บ หายใจเข้าออกปกติห้ามกลั้นหายใจ ผู้ที่ผ่าตัดเข่า ผ่าตัดข้อเท้า และผ่าตัดข้อสะโพก ช่วงแรกห้ามปฏิบัติ หากมีอาการผิดปกติ เช่น หน้ามืด แน่นหน้าอก ควรหยุดปฏิบัติทันที



จัดทำโดย นางสาวศุภาวรรณ จิตรเวช, นางสาวชาลิสา แนบสนิท  
ดร.ภก.ธัญยาภรณ์ อรัญวาลย์ งานกายภาพบำบัดและฟื้นฟูสุขภาพ คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล