

# Office syndrome

## ดูแลตัวเองอย่างไรได้บ้าง ?



### 🔍 ออกกำลังกายยืดกล้ามเนื้อ คอ บ่า

#### ท่าที่ 1 ยืดกล้ามเนื้อหลังคอตางด้านหลัง

เริ่มจากประสานมือทั้งสองข้างวางไว้ด้านหลังศีรษะ จากนั้นค้มศีรษะลงจนรู้สึกตึงบริเวณต้นคอทางด้านหลัง ออกแรงที่มือช่วยกดศีรษะลงจนกระทั่งรู้สึกตึงสบาย แต่ต้องไม่มีอาการเจ็บ ยืดค้างไว้ 30 วินาที จากนั้นค่อยๆ ปล่อยศีรษะกลับสู่ท่าทางปกติ



#### ท่าที่ 2 ยืดกล้ามเนื้อหลังคอตางด้านหน้า

นำแขนซ้ายไว้ไปทางด้านหลัง จากนั้นหันศีรษะไปทางขวา พร้อมกับลงเล็กน้อย ใช้มือด้านขวาจับบริเวณกลางศีรษะ และออกแรงช่วยกดศีรษะลงจนกระทั่งรู้สึกตึงสบาย แต่ต้องไม่มีอาการเจ็บ ยืดค้างไว้ 30 วินาที จากนั้นค่อยๆ ปล่อยศีรษะกลับสู่ท่าทางปกติ และสลับทำอีกข้าง



#### ท่าที่ 3 ยืดกล้ามเนื้อบ่า

นำแขนขวาไขว้ไปทางด้านหลัง เอียงศีรษะไปทางด้านซ้าย และใช้มือซ้ายวางบริเวณกลางศีรษะเพื่อออกแรงช่วยกดศีรษะลงจนกระทั่งรู้สึกตึงสบาย แต่ต้องไม่มีอาการเจ็บ ยืดค้างไว้ 30 วินาที จากนั้นค่อยๆ ปล่อยศีรษะกลับสู่ท่าทางปกติ และสลับทำอีกข้าง



### 🔍 ออกกำลังกายยืดกล้ามเนื้อไหล่และสะบัก

#### ท่าที่ 1 ยืดกล้ามเนื้อไหล่และสะบัก

เริ่มจากยกแขนขวาขึ้น นำมือไปแตะข้อไหลทางด้านซ้าย โดยอ้อมหลังศีรษะ ใช้มือซ้ายจับบริเวณข้อศอก และออกแรงดึงไปด้านซ้ายเล็กน้อย จนรู้สึกตึงบริเวณต้นแขน แต่ต้องไม่มีอาการเจ็บ ยืดค้างไว้ 30 วินาที จากนั้นค่อยๆ ปล่อยมือกลับสู่ท่าทางปกติ และสลับทำอีกข้าง



#### ท่าที่ 2 ยืดกล้ามเนื้อไหล่ปลายแขน

เริ่มจากยกแขนซ้ายไปทางด้านหน้า กระดกข้อมือขึ้น และใช้มืออีกข้างออกแรงช่วยกระดกข้อมือขึ้น จนรู้สึกตึงบริเวณปลายแขน แต่ต้องไม่มีอาการเจ็บ ยืดค้างไว้ 30 วินาที จากนั้นค่อยๆ ปล่อยมือกลับสู่ท่าทางปกติ และสลับทำอีกข้าง



#### ท่าที่ 3 ยืดกล้ามเนื้อไหล่สะบัก

เริ่มจากยื่นแขนทั้งสองข้างไปทางด้านหน้า โดยนิ้วโป้งชี้ลงพื้น จากนั้นนำมือมาประสานกัน และยืดแขนออกไปทางด้านหน้าให้รู้สึกตึงที่บริเวณสะบัก ยืดค้างไว้ 30 วินาที จากนั้นค่อยๆ ปล่อยมือกลับสู่ท่าทางปกติ



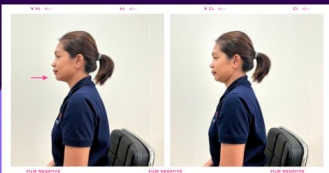
### ปรับท่าทางการทำงาน



#### ออกกำลังกายลดอาการคอขึ้น

นั่งตัวตรง ไม่ก้มคอ จากนั้นเก็บคางชิดอก ทำค้างไว้ 10 วินาที จากนั้นค่อยๆ ปล่อย และทำซ้ำ 3 รอบ

\*ควรทำสม่ำเสมอระหว่างวัน และทุกวัน\*



#### ออกกำลังกายลดอาการไหล่งุ้ม

นั่งตัวตรง ไม่ก้มคอ ประสานมือทั้งสองข้างวางไว้ที่ท้ายก้น จากนั้นพาดข้อไหล่ออก แขนอกเล็กน้อย ให้รู้สึกตึงสบาย บริเวณหน้าอก ทำค้างไว้ 10 วินาที จากนั้นค่อยๆ ปล่อย และทำซ้ำ 3 รอบ

\*ควรทำสม่ำเสมอระหว่างวัน และทุกวัน\*

