

ออฟฟิศซินโดรม โรคฮิตของคนทำงาน

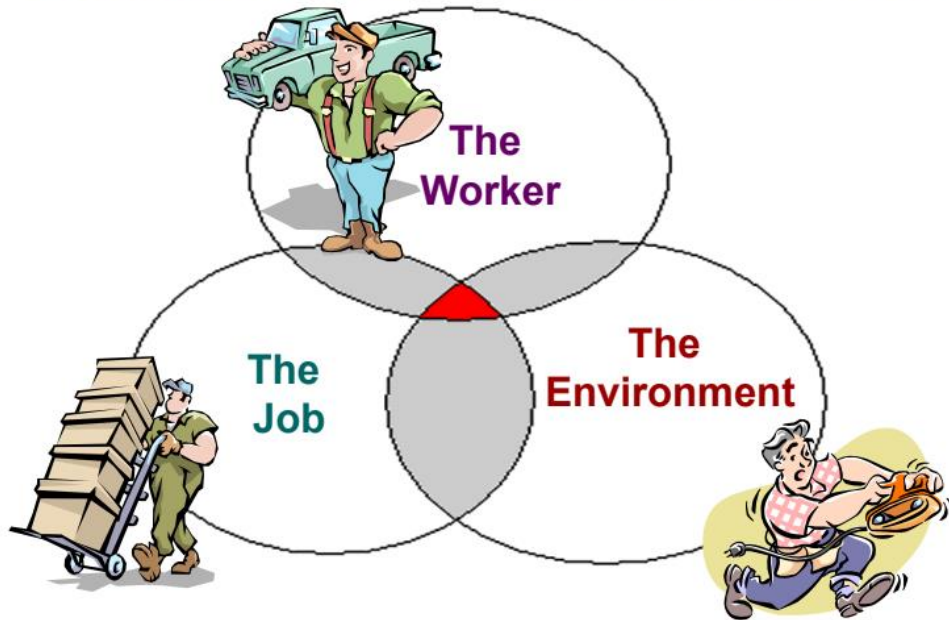
ออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)

ในปัจจุบันคงปฏิเสธไม่ได้ว่าคำว่า “ออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)” เป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายโดยเฉพาะในกลุ่มของคนทำงานในออฟฟิศ ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดออฟฟิศซินโดรมสูง “Office Syndrome” กลุ่มอาการที่พบบ่อย เกิดขึ้นกับกลุ่มคนวัยทำงานที่มีลักษณะงานที่ต้องนั่งหน้าคอมพิวเตอร์หรือทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งด้วยท่าทางซ้ำ ๆ ต่อเนื่องเป็นระยะเวลาานหลายชั่วโมงต่อวัน หรืออยู่ในท่าทางการทำงานที่ไม่เหมาะสมต่อเนื่องนาน ๆ ทั้งในขณะนั่ง ยืน เดิน ทำงาน เช่น การนั่งหรือยืนหลังค่อม ไหล่ห่อ หรือยกไหล่ ก้มคอบมากเกินไป ทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยหรือชาตามบริเวณต่าง ๆ และอาจส่งผลให้เกิดอาการของโรคทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อตามมาได้ เช่น

๑. กล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรัง (myofascial pain syndrome)
๒. เอ็นรัดข้อมืออักเสบกดทับเส้นประสาท (carpal tunnel syndrome)
๓. ความผิดปกติของความตึงตัวของเส้นประสาท (nerve tension)
๔. กล้ามเนื้อบริเวณแขนท่อนล่างด้านนอกอักเสบ (tennis elbow)
๕. นิ้วล็อก (trigger finger)
๖. เอ็นกล้ามเนื้ออักเสบ (tendinitis)
๗. ปวดหลังจากท่าทางผิดปกติ (postural back pain)
๘. หลังยึดติดในท่าแอ่น (back dysfunction)

ปัจจัยเสี่ยง ๓ ด้าน

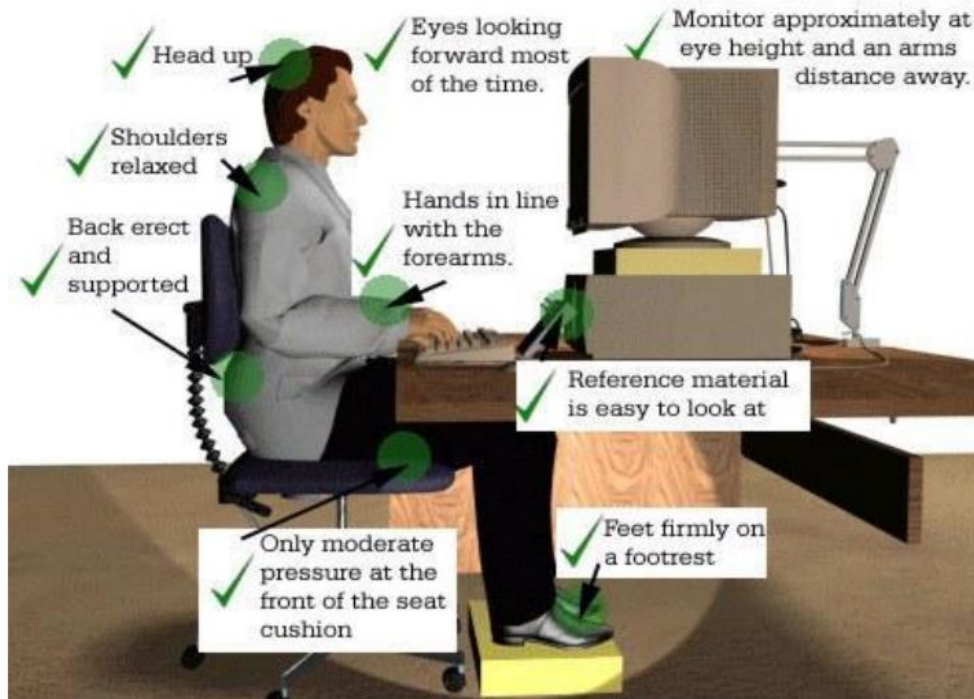
Ergonomic risk factors interact in three areas:



ปัจจัยเสี่ยงที่นำมาสู่การปฏิบัติงาน



ท่าทางที่ถูกต้อง และ สิ่งแวดล้อมรอบกายที่ถูกต้อง



อาการปวดโดยทั่วไปที่เกิดขึ้นนั้น เกิดจากสาเหตุหลัก ๓ ประการ คือ กระดูก และข้อ เส้นประสาท และกล้ามเนื้อ ซึ่งทำงานประสานกันอยู่ โดยอาการปวดที่เกิดจากกระดูกและข้อ อาทิ ชยับแล้วมีเสียง กรอบแกรบ ชยับแล้วเจ็บเสียวแปลบ ๆ คอยื่นไปข้างหน้า หลังค่อม หลังทรุด กระดูกสันหลังคด กระดูกสันหลังแอ่นงอ อาการปวดที่เกิดจากเส้นประสาท อาทิ กล้ามเนื้อไม่ค่อยมีแรง ชา กล้ามเนื้อกระตุก

อาการปวดที่เกิดจากกล้ามเนื้อ อาทิ ปวดเมื่อย อ่อนล้า เพลีย ตึง ยึด ปวดขึ้นไปที่ขมับ กล้ามเนื้ออักเสบ พังผืดสังขมบริเวณกล้ามเนื้อ รวมไปถึงอาการปวดกล้ามเนื้อต้นคอ ร้าวขึ้นไปบริเวณขมับ ปวดไปที่กระบอกตา ซึ่งเข้าใจผิดว่าเป็นไมเกรน

แนวทางการรักษา แบ่งออกเป็น

๑. การรักษาที่สาเหตุของโรค คือ การผ่าตัด และการไม่ผ่าตัด
๒. การรักษาเพื่อบรรเทาอาการ อาทิ การกินยา ฉีดยา ซึ่งคนไทยหลายคนคิดว่าเมื่อไม่มีอาการแล้ว แปลว่า “หาย” ในความเป็นจริงแล้ว การไม่มีอาการนั้น อาจจะไม่ได้ออกจากอาการปวดอย่างถาวรการที่จะทำให้ “หาย” จากอาการปวดอย่างถาวรนั้น คือ การรักษาที่สาเหตุของปัญหา ให้สภาพของกระดูกและข้อ กล้ามเนื้อ และเส้นประสาท คืนสู่สภาวะปกติ และดีกว่าปกติ เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้กลับมาเกิดอาการปวดอีก วิธีการรักษาดังกล่าวเรียกว่า Active Therapy เป็นการรักษาในเชิงป้องกันที่สาเหตุ ซึ่งเป็นวิธีการที่ดีที่สุด

เทคนิคการยืดเส้นยืดสายระหว่างทำงาน

๑. การบริหารกล้ามเนื้อคอ เริ่มจากนำมือข้างซ้ายอ้อมไปจับศีรษะด้านขวา ดึงมาทางด้านซ้ายจนรู้สึกตึง นับ ๑-๑๐ สลับใช้มือข้างขวา นับ ๑-๑๐ เช่นเดียวกัน จากนั้นประสานมือบริเวณท้ายทอย ดันไปด้านหลังจนรู้สึกตึง นับ ๑-๑๐
๒. การบริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่ สำหรับผู้มีปัญหาเรื่องของการปวดไหล่เป็นประจำ โดยยกไหล่ขึ้นไปจนสุด แล้วเกร็งค้างไว้ นับ ๑-๑๐ การกดไหล่ลงไปให้สุด แล้วเกร็งค้างไว้ นับ ๑-๑๐
๓. การบริหารกล้ามเนื้อด้านหน้าอก และแก้ปัญหาไหล่ห่อ ให้ลุกขึ้นยืน จากนั้นนำมือประสานกันด้านหลัง ค่อย ๆ ยกขึ้นมาจนถึงระดับที่เราารู้สึกว่าตึง นับ ๑-๑๐ การยืดด้านหลัง โดยการกอดตัวเองให้แน่นที่สุด ให้มือไขว่กันเยอะที่สุด โดยเอามือโอบด้านหลังของตัวเองให้มากที่สุด นับ ๑-๑๐
๔. การบริหารบริเวณช่วงสะโพก บางคนมีปัญหาปวดบริเวณสะโพก ชาลงเท้า ชาลงขา จะสามารถบริหารทำนี้ได้ดี ทำบริหารนี้จะช่วยบริหารกล้ามเนื้อบริเวณสะโพก ซึ่งมักจะไปกดทับเส้นประสาททำให้รู้สึกมีปัญหาก็ได้ ทำโดย

ยกเท้าซ้ายขึ้นมาวางทับเหนือเข่าขวา จากนั้นเอนตัวมาด้านหน้า จะรู้สึกบริเวณต้นขาด้านซ้าย นับ ๑-๑๐ จากนั้นสลับเท้าด้านขวา

๕. การบริหารกล้ามเนื้อด้านข้าง ยืดมือขึ้นบนสุดประกบกัน จากนั้นเอนตัวทางด้านซ้าย นับ ๑-๑๐ จากนั้นเอนตัวมาด้านขวา นับ ๑-๑๐ ทำบริหารดังกล่าวควรทำบ่อย ๆ ประมาณ ๑-๒ ชั่วโมงต่อครั้ง เพื่อเป็นการยืดกล้ามเนื้อมัดหลักๆ ในร่างกาย สละเวลา ๓-๕ นาที เพื่อสุขภาพร่างกายที่ดีและแข็งแรง

เคล็ดลับการป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม

๑. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ (Be Fit)
๒. ระวังเรื่องของการท่าทาง บุคลิกของตนเอง อย่าไหล่ห่อ อย่านั่งค่อม
๓. ในเรื่องของการยกของจากพื้นควรระวัง ใช้ท่าทางที่เหมาะสม เพื่อเป็นการป้องกันโรคหมอนรองกระดูกเคลื่อน
๔. วางแผนการเคลื่อนไหวบนโต๊ะทำงาน โดยการจัดโต๊ะทำงาน หรือพื้นที่ทำงานให้เหมาะสม ควรจัดวางของที่ต้องใช้ให้ใกล้ตัว ใกล้มือ จะได้ไม่ต้องเอี้ยวตัวอยู่บ่อยครั้ง และไม่ต้องก้มตัวขึ้นลง หันซ้ายหันขวา ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการเคล็ดได้
๕. เมื่อเกิดอาการปวดเมื่อย อย่าฝืนร่างกาย ให้เดินไปตักน้ำ ไปเข้าห้องน้ำ ๓-๕ นาที เป็นการแก้ปัญหาได้แล้ว เป็นการป้องกันปัญหาได้อีกด้วย
๖. ระวังการใส่ส้นสูง ถ้าไม่จำเป็นก็ให้หลีกเลี่ยง แต่ถ้าจำเป็นต้องใส่ควรใส่ไม่เกิน ๒ นิ้ว หรือ ๔-๕ เซนติเมตรเท่านั้น
๗. การระวังเรื่องความเครียด เพราะความเครียดทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยได้เช่นกัน
๘. ควรยกของให้ถูกต้อง ถูกท่าทาง ท่ายกที่ดี มุมจุดหมุนและน้ำหนักควรอยู่ใกล้กัน พยายามให้หลังตรงตลอด เพราะมีเซนเซอร์ช่วงล่างจะเกิดอาการหมอนรองกระดูกเคลื่อนได้

ท่าบริหารง่าย ๆ ป้องกันนิ้วล็อก

ท่าบริหารเลื่อนเส้นเอ็นนิ้วมือ (flexor tendon gliding exercise)

RAMA
CHANNEL

1

เหยียด
มือตรง



2

กำมือ
คล้ายตะขอ



3

กำมือ



4

กำมือ
แบบเหยียด
ปลายนิ้ว



5

งอโคนนิ้ว
แต่เหยียด
ปลายนิ้วมือ



แต่ละท่าให้ทำค้างไว้
5 วินาที (นับ 1-5)
ทำ 10 ครั้งเท่ากับ 1 เซต
แนะนำทำ 3 เซตต่อวัน
(เช้า กลางวัน เย็น)

หมายเหตุ: เป็นท่าป้องกัน คนเป็นนิ้วล็อกแล้วไม่ควรทำ

อ. นพ.เจตต์ จิระวิจิตรชัย ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ข้อมูลจากรายการ พบหมอรามาฯ
ติดตามชมได้ทุกวันจันทร์ - ศุกร์ 17.00 - 18.00 น.

f RAMACHANNEL

RAMACHANNELTV

t RAMACHANNELTV

WWW.RAMACHANNELTV