



เอกสารประกอบการอบรม

เรื่อง Office syndrome และฝึกปฏิบัติ (แบบออนไลน์)

วันที่ 18 สิงหาคม 2563 เวลา 10.00 – 12.20 น.



CHULA SAFETY 2020

New normal สู่วัฒนธรรม ความปลอดภัย อย่างยั่งยืน



Office syndrome ออกกำลังกายอย่างไร

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรสา โค้งประเสริฐ
แขนงสรีรวิทยาการออกกำลังกาย
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สาเหตุของ โรคออฟฟิศซินโดรม





ในขณะที่นั่งทำงานนั้น กระดูกสันหลังระดับคอ และอกจะทำหน้าที่ช่วยพยุงศีรษะ ซึ่งการนั่งในท่า ศีรษะยื่นไปทางด้านหน้าเป็นเวลานานติดต่อกัน ทำให้กล้ามเนื้อคอทางด้านหลังทำงานหนักมาก ยิ่งขึ้นจนทำให้กล้ามเนื้อดังกล่าวเกิดอาการล้าได้ ง่าย นอกจากนั้นการจัดตำแหน่งการมองที่ไม่ เหมาะสม ส่งผลทำให้กระดูกสันหลังระดับคอ และหลังส่วนบนวางตัวอยู่ในแนวผิดปกติไปจาก เดิม นอกจากนั้นการใช้งานคอมพิวเตอร์ทำให้เกิด ปัญหาการเจ็บของคอ ไหล่ และลำตัวส่วนบน ตามมาอีกด้วย (Mattioli, Violante and Bonfiglioli, 2015)







01

Symptoms

02

Treatment

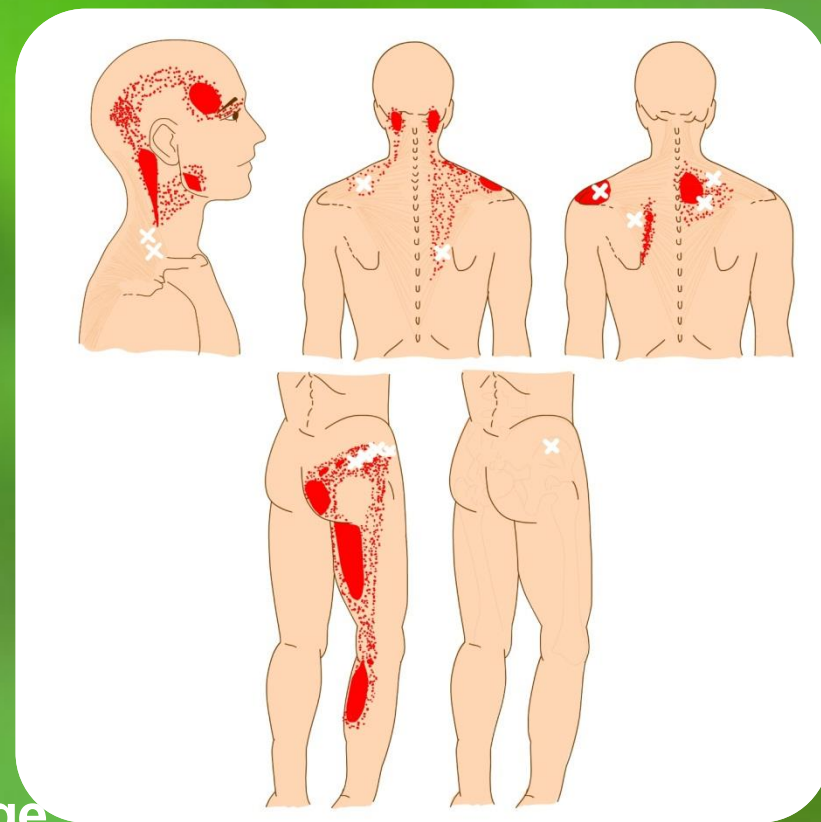
03

How to exercise?

04

Take home message

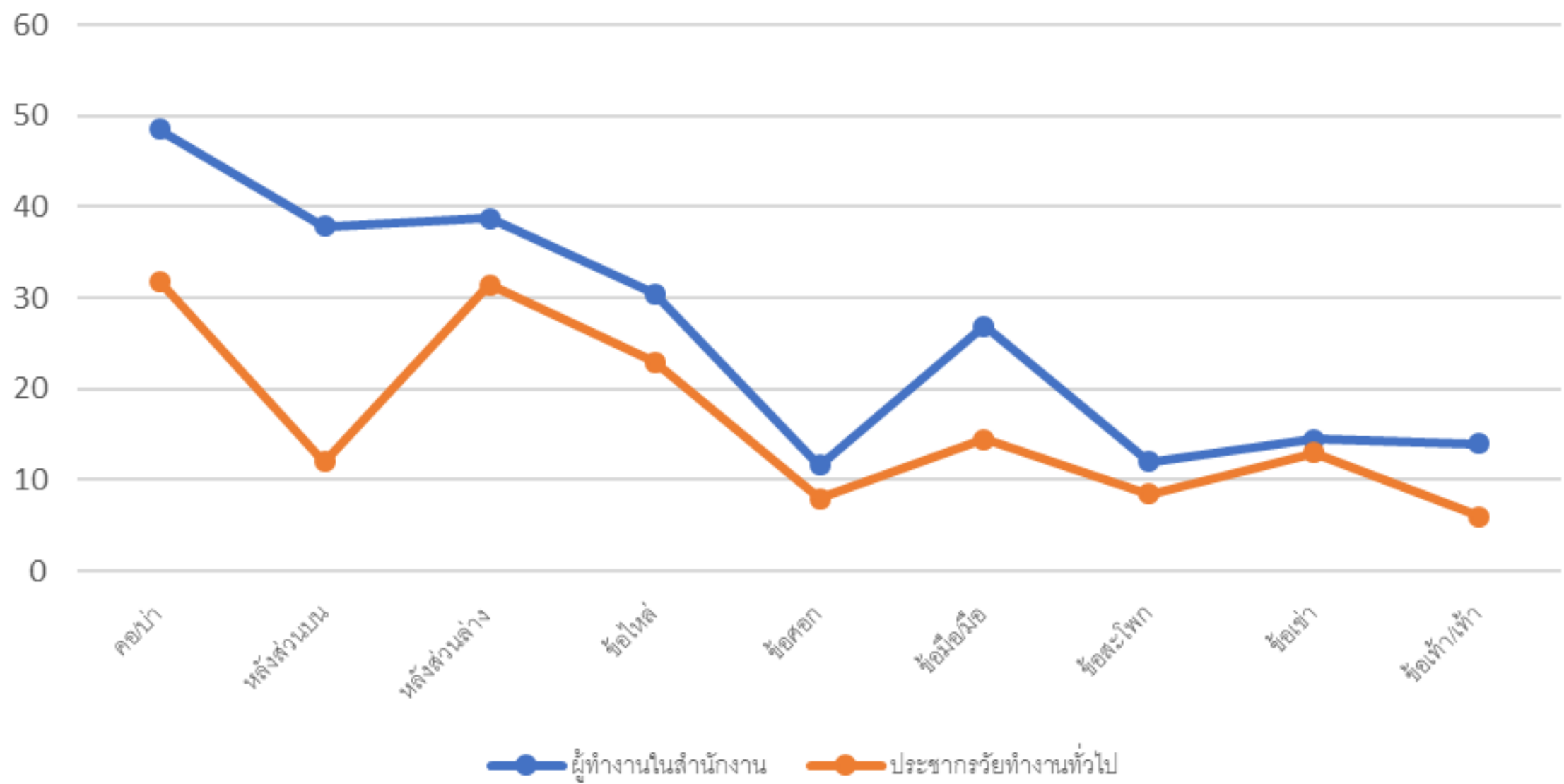
Office syndrome

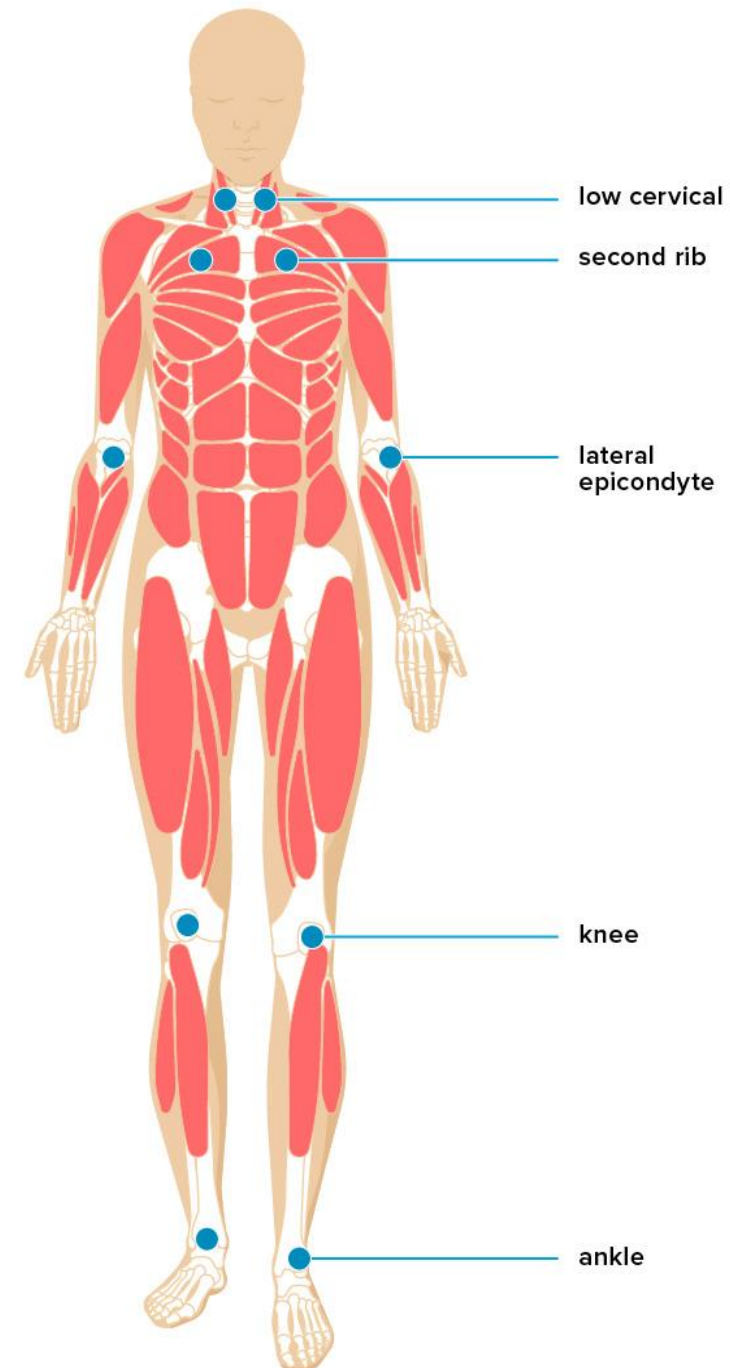
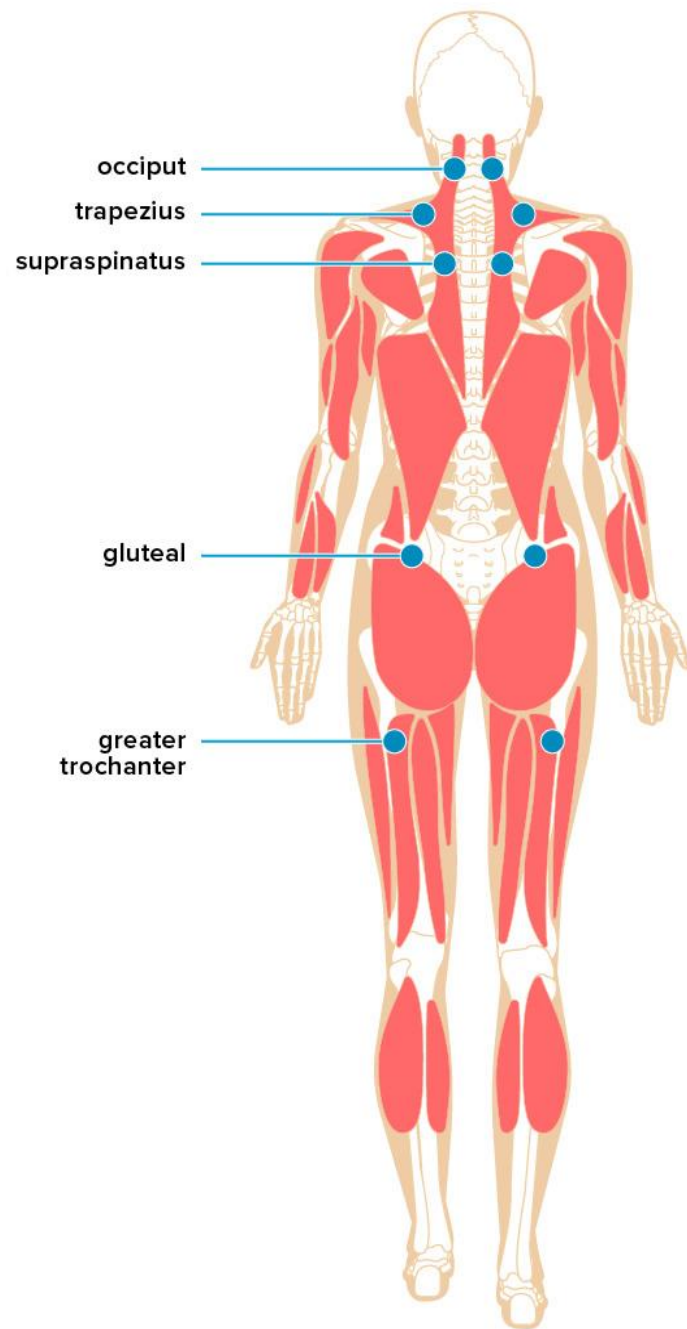


อาการของโรคออฟฟิศซินโดรม

ปวดกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน เช่น คอ บ่า ไหล่ สะบัก
อาการทางระบบประสาทที่ถูกกดทับ เช่น ชาบริเวณมือ และมีอาการอ่อนแรงร่วมด้วย



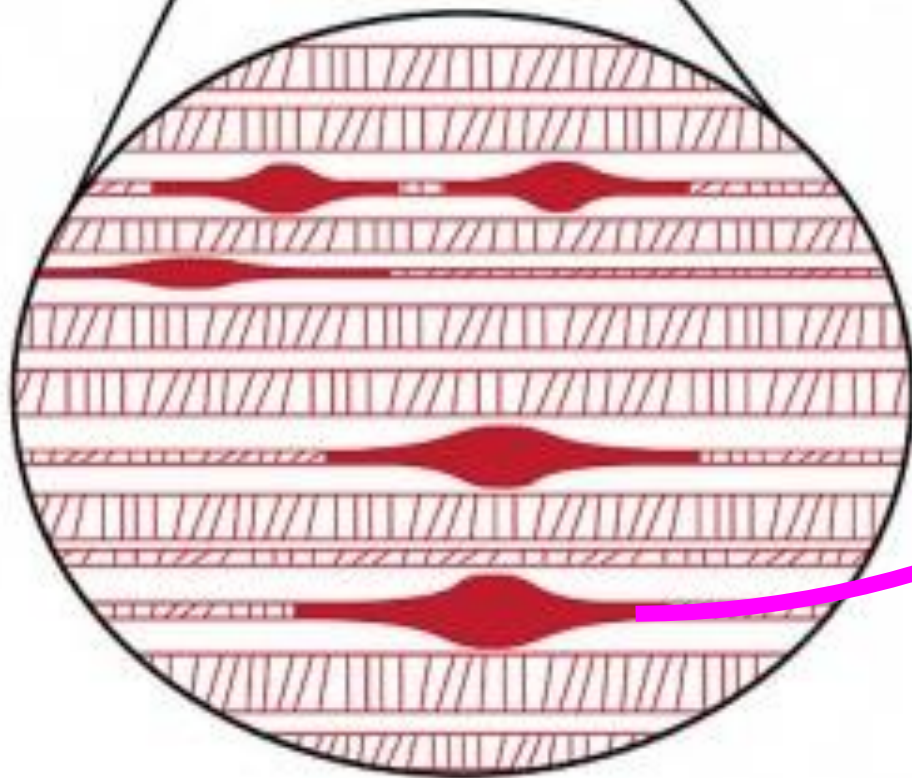
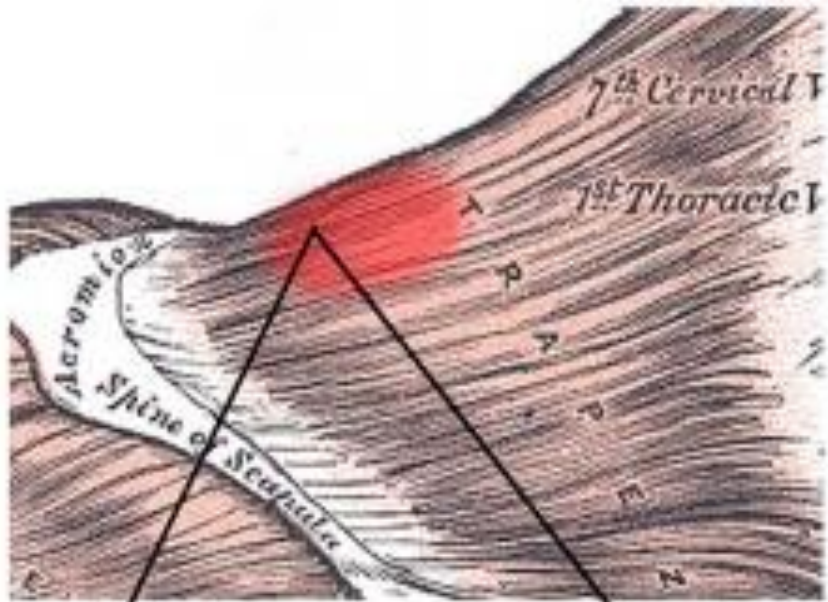




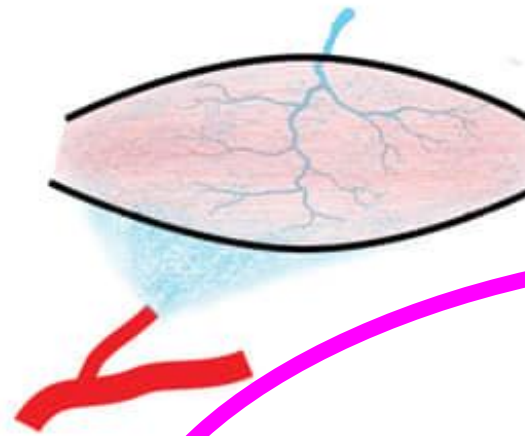
Trigger Point

An anatomical illustration of the human back and shoulder muscles. A specific point on the trapezius muscle is highlighted with a glowing purple and orange circle, indicating a trigger point. A white line connects this point to the text 'Trigger Point' on the left. The background is a dark green gradient.

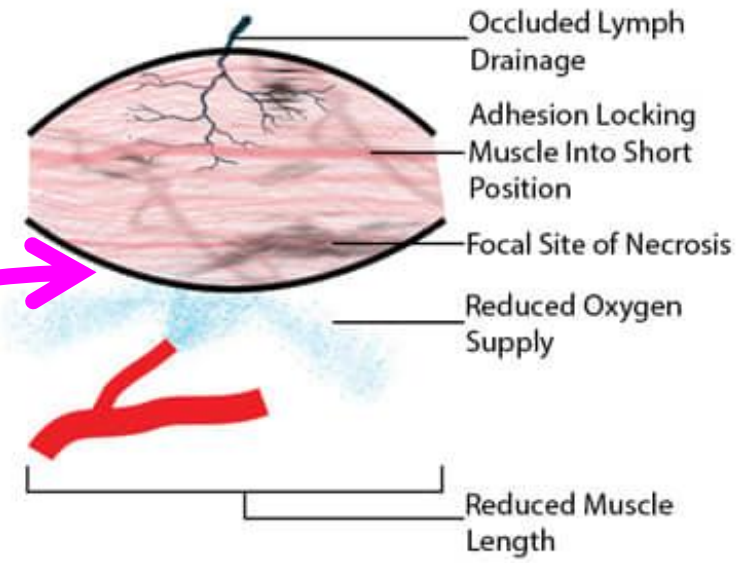
Trigger points develop
when muscles are injured



NORMAL MUSCLE

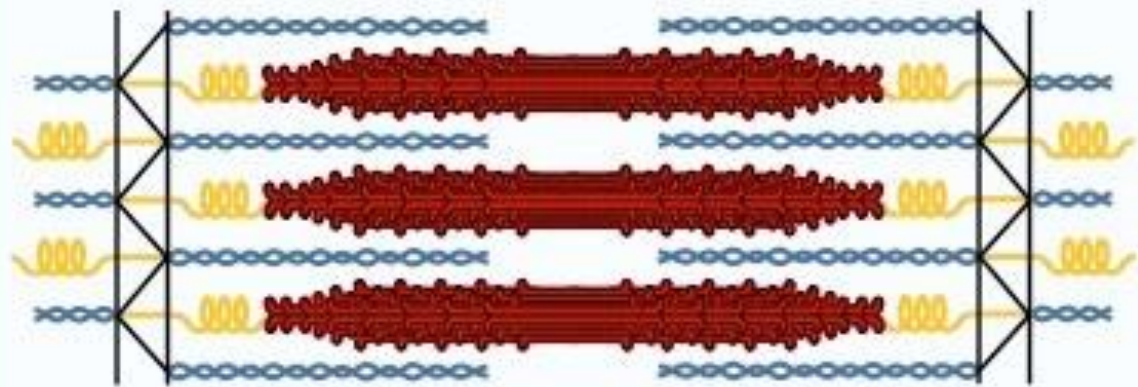


TRIGGER POINT IN MUSCLE

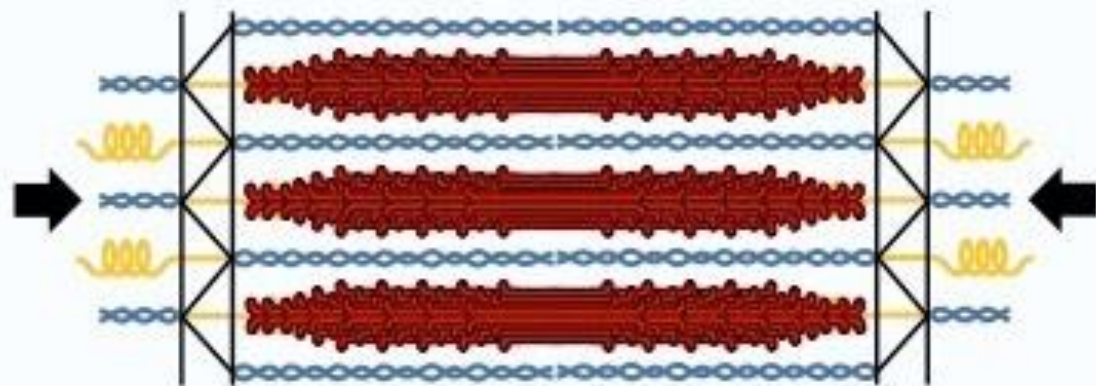


Problems leading to perpetuating tissue knots

2D REPRESENTATION

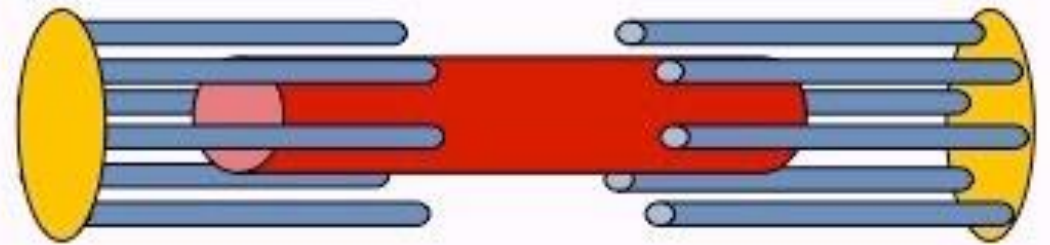


Relaxed

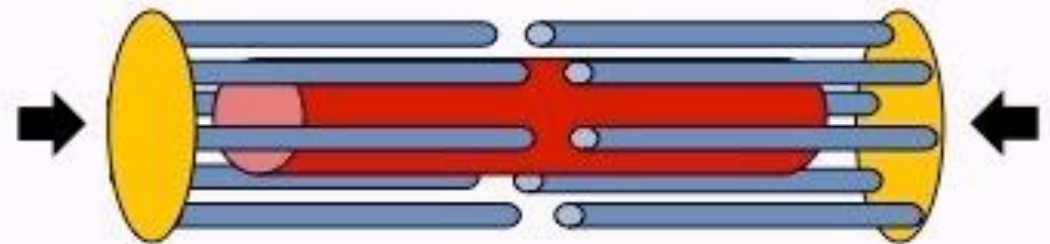


Contracted

3D REPRESENTATION



Relaxed



Contracted



ปัจจัยที่มีผลต่อความยืดหยุ่น

1. โครงสร้างทางกายวิภาค (Anatomical Factors)
2. อุณหภูมิของกล้ามเนื้อ (Muscle temperature)
3. อายุ (Age)
4. ขาดการใช้งาน (Lack of use)
5. เพศ (Gender difference)
6. พันธุกรรม (Genetic factors)



Back Scratch test



Sit and reach test

การประเมินความยืดหยุ่น



แนวทางการรักษา อาการออฟฟิศซินโดรม



การรักษาด้วยยา



รักษาโดย
แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู



ปรับสภาพโต๊ะทำงาน
ให้เหมาะสม:



รักษาทางกายบำบัด
โดยนักกายภาพบำบัด
ด้วยวิธี Manual Therapy
ร่วมกับการใช้เครื่องชกนวด

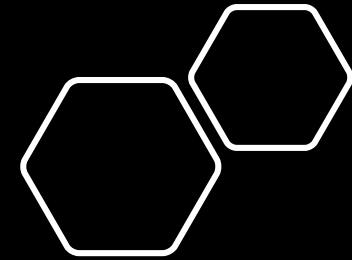
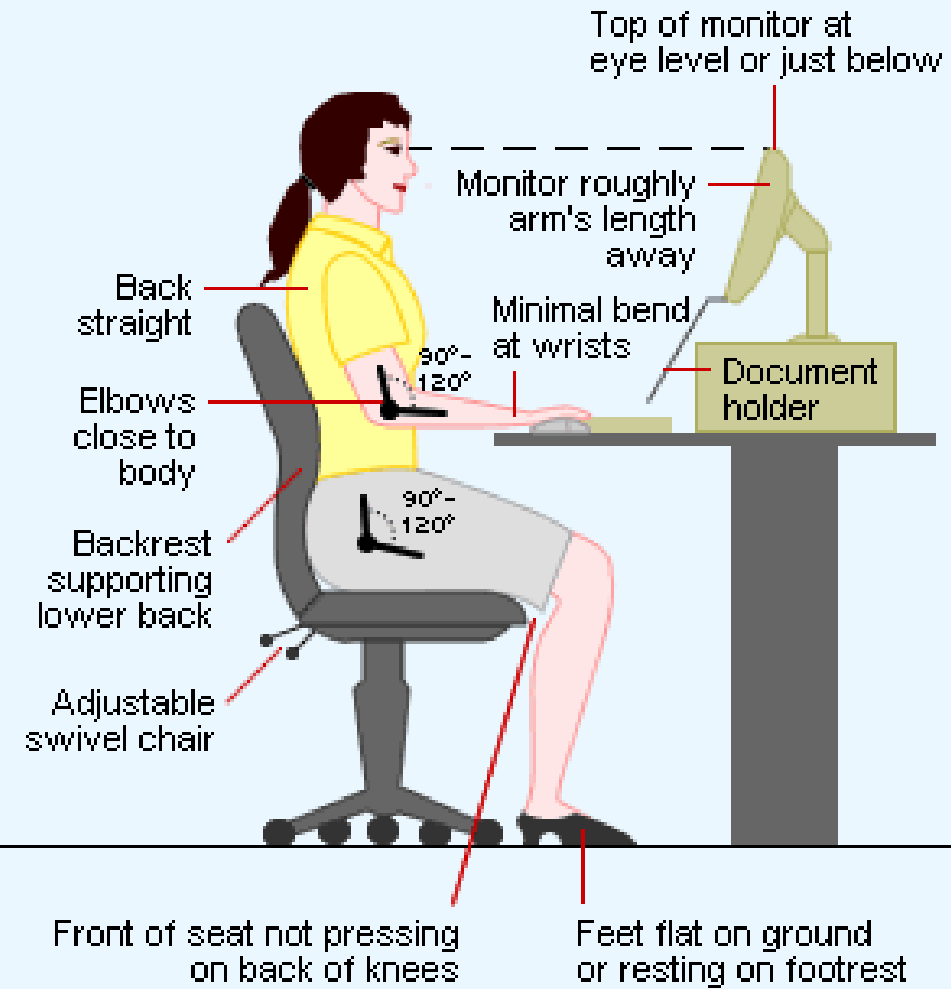


การบริหารร่างกาย
ออกกำลังกาย



ลดความเครียด
พักผ่อนให้เพียงพอ

Workstation ergonomics: ideal set-up





กายภาพบำบัด

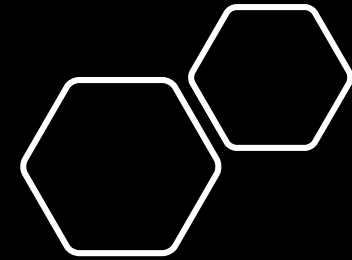
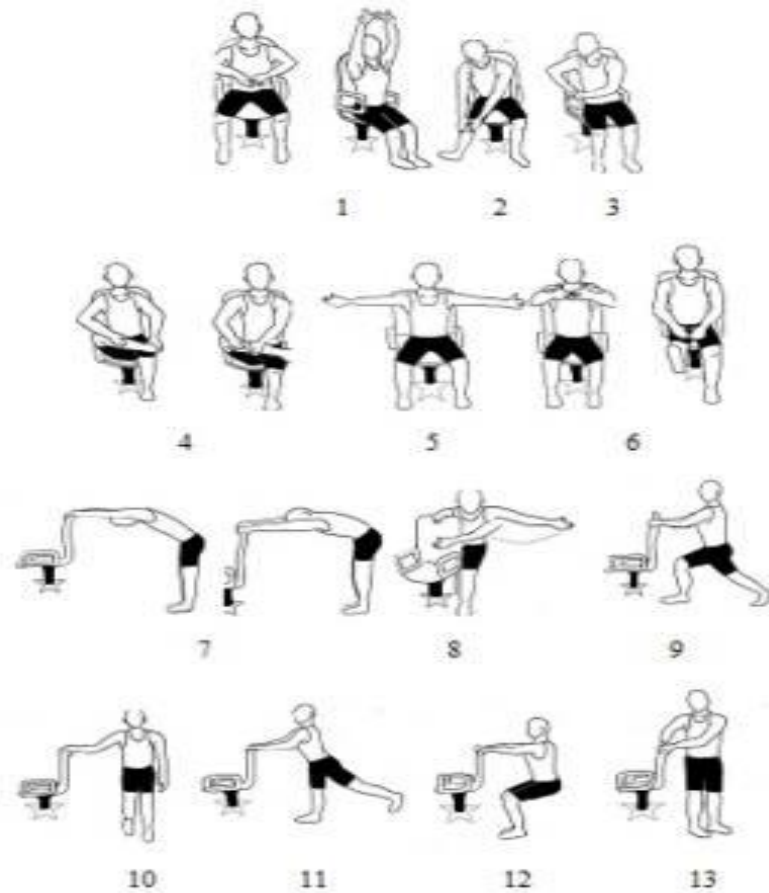


Exercise

ออกกำลังกายอย่างไรดี?



Flexibility exercise &
Resistance exercise



Flexibility exercise

ทำยืดกล้ามเนื้อ

- Neck stretch
- Torso stretch
- Hamstrings stretch
- Spinal twist
- Glute stretch
- Chest stretch
- Leg stretch
- Pect stretch
- Back stretch
- Hip flexor stretch
- Calf stretch
- Quads stretch

Intensity / duration / frequency

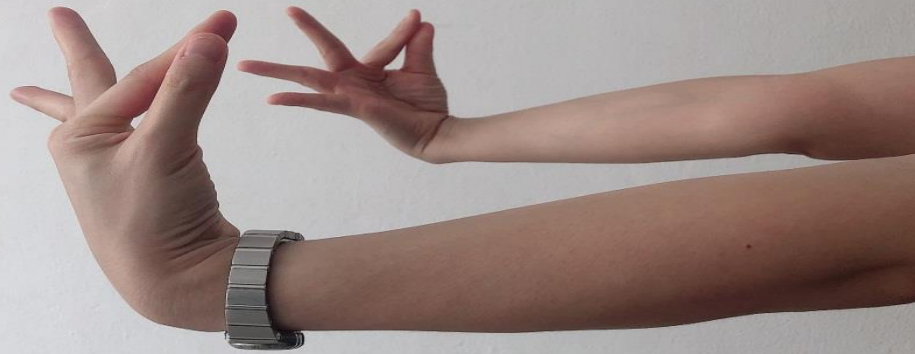
Intensity	Duration	Frequency
รู้สึกถึงสบาย ไม่ ปวด	ยืดค้างไว้ 15-20 วินาที / 1 เซท ทำอย่างน้อย 2 เซท / วัน	5-7 วัน / สัปดาห์
รู้สึกถึงสบาย ไม่ ปวด	ยืดค้างไว้ 20-30 วินาที / 1 เซท ทำอย่างน้อย 2 เซท / วัน	3-5 วัน / สัปดาห์

Resistance exercise

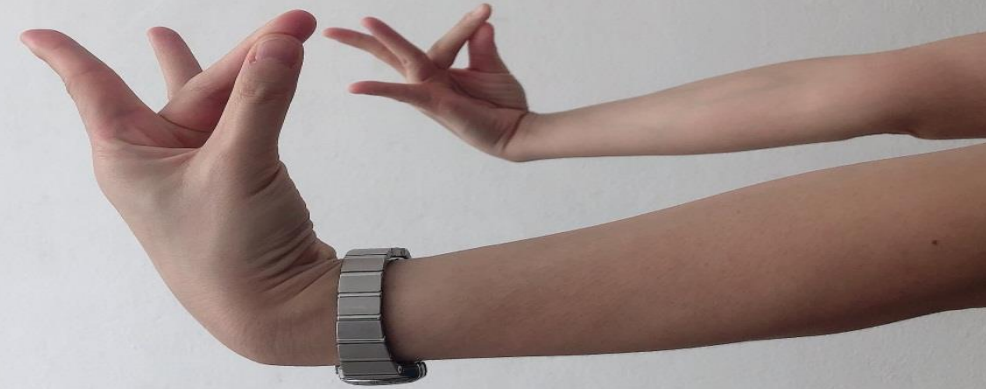
- Neck core stabilizer muscle exercise
- Rhomboids and middle trapezius muscle exercise
- Squat exercise with core muscle exercise

Thai dance exercise

นิ้วโป้งจรดนิ้วชี้



นิ้วโป้งจรดกลาง



นิ้วโป้งจรดนิ้วนาง



นิ้วโป้งจรดนิ้วก้อย

