

บอกเล่า... OFFICE SYNDROME

พญ.สุรภา หังสพฤกษ์
แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลหาดใหญ่

27 สิงหาคม 2567



โรงพยาบาลศิริราช
ปิยมหาราชการุณย์

ออฟฟิศซินโดรม (Office syndrome)

“
อาการแบบไหน  เข้าข่าย
ออฟฟิศซินโดรม
”



อาการแบบไหน ?

เข้าข่ายออฟฟิศซินโดรม

Office Syndrome



ปวดหลัง



ปวดคอ บ่า ไหล่



ปวดศีรษะ



ปวดตึงที่ขา เหน็บชา



ปวดตา ตาพร่า



ปวดข้อมือ มือชา
นิ้วล็อค

อาการแบบไหน ?



โรคออฟฟิศซินโดรม (Office syndrome)

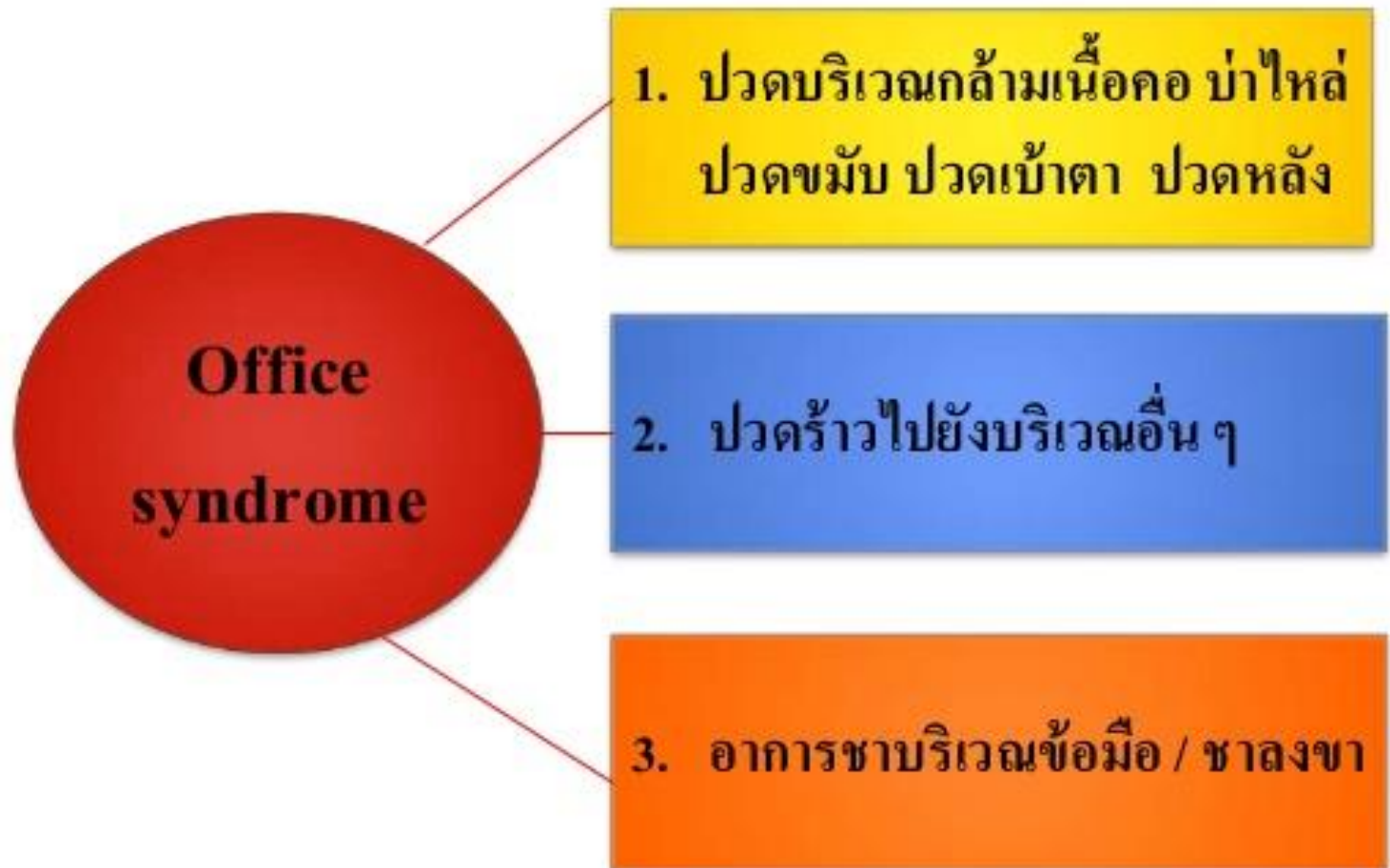
- ❖ กลุ่มโรคที่เกิดจากการทำงาน
- ❖ สภาพแวดล้อมในที่ทำงานไม่เหมาะสม
- ❖ นั่งทำงานตลอดเวลา ไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย
- ❖ ทำให้เกิดอาการกล้ามเนื้ออักเสบ และปวดเมื่อยตามอวัยวะต่าง ๆ



อาการแบ่งเป็น 3 ลักษณะ

- ✖ การปวดกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย
- ✖ อาการของระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น ช้ำ วาบ เย็น เหงื่อ ชีด
- ✖ อาการของระบบประสาทถูกกดทับ เช่น ชา อ่อนแรง

อาการของ office syndrome



สาเหตุของ office syndrome

1. สถานที่ทำงาน



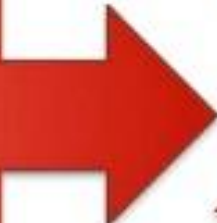
1. สถานที่จำกัด คับแคบ
(โต๊ะ/ พื้นที่ที่ทำงาน)

2. การถ่ายเทอากาศลดลง

3. สภาพอากาศ
(ร้อน/ หนาว)

สาเหตุของ office syndrome

2. ตัวบุคคล
(พฤติกรรม
การทำงาน)



1. ทำงานอยู่ท่าหนึ่งนาน ๆ
โดยไม่เปลี่ยนอิริยาบถ

2. ทำท่าที่ไม่ถูกต้อง
ในขณะทำงาน

3. ทำงานซ้ำ ๆ นาน ๆ
(มากกว่า 6 ชม.)

Postural syndrome

- ❖ อาการปวดเป็นไปทีละน้อย ค่อย ๆ ปวดมากขึ้น
- ❖ ปวดเฉพาะที่หรือเฉพาะจุด
- ❖ ปวดคอ หลัง เอวหรือพร้อมกัน
- ❖ นั่งหรือยืนทำงานตลอดเวลา
- ❖ ช่วงการเคลื่อนไหวปกติ
- ❖ เมื่อมีการเคลื่อนไหว และกล้ามเนื้ออ่อนคลายจะปวดลดลง



Dysfunction syndrome

- ❖ ช่วงการเคลื่อนไหวลดลง เนื่องจากท่าทางที่ผิดปกติ
- ❖ อาการปวดจะค่อยเป็นค่อยไปอย่างช้า ๆ
- ❖ โครงสร้างผิดปกติ เช่น คางยื่น หลังค่อม ไหล่ห่อ
- ❖ ท่าทางที่ถูกต้อง อาการปวดจะลดลง



กลไกการบาดเจ็บสะสม

กล้ามเนื้อทำงานหนักและผิดลักษณะ



กล้ามเนื้อเกร็งและตึงตัวมากขึ้น



เลือดไหลเวียนน้อย



เส้นประสาทถูกรั้ง & ปวด

Myofascial pain syndrome (MPS)

กลุ่มอาการของโรคที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อและพังผืด

- ❖ กล้ามเนื้อทำงานมากเกินไป จนได้รับอันตราย
- ❖ อาการปวดเรื้อรัง พบมากในวัยทำงาน
- ❖ มีจุดกดเจ็บที่ทำให้ร้าวไปที่อื่น
- ❖ คลำพบกล้ามเนื้อแข็งเป็นแนว และมีเม็ดสาकुเล็ก ๆ



Carpal tunnel syndrome

- ❖ พังผืดหนาตัวกดทับเส้นประสาท
- ❖ มีแรงกดช่องอุโมงค์ข้อมือซ้ำ ๆ จากการทำงาน
- ❖ เกิดกับคนที่ใช้ข้อมือทำงานบ่อย ๆ (computer/ งานบ้าน)
- ❖ มักปวดหรือชาแปล็บ ๆ ที่ข้อมือและนิ้วมือ
- ❖ อ่อนแรง ➡ กล้ามเนื้อลีบ



Carpal Tunnel Syndrome

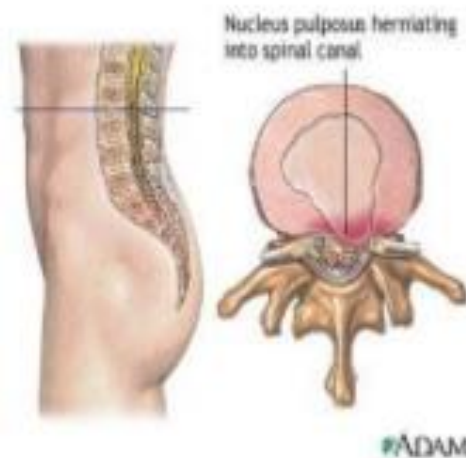
โรคนิ้วล็อก

- ❖ อักเสบของเส้นเอ็น
- ❖ งอนิ้วหรือเหยียดไม่ออก (นิ้วล็อก)
- ❖ ปวด
- ❖ นิ้วเดียว/ หลายนิ้ว



Herniated nucleus pulposus (HNP)

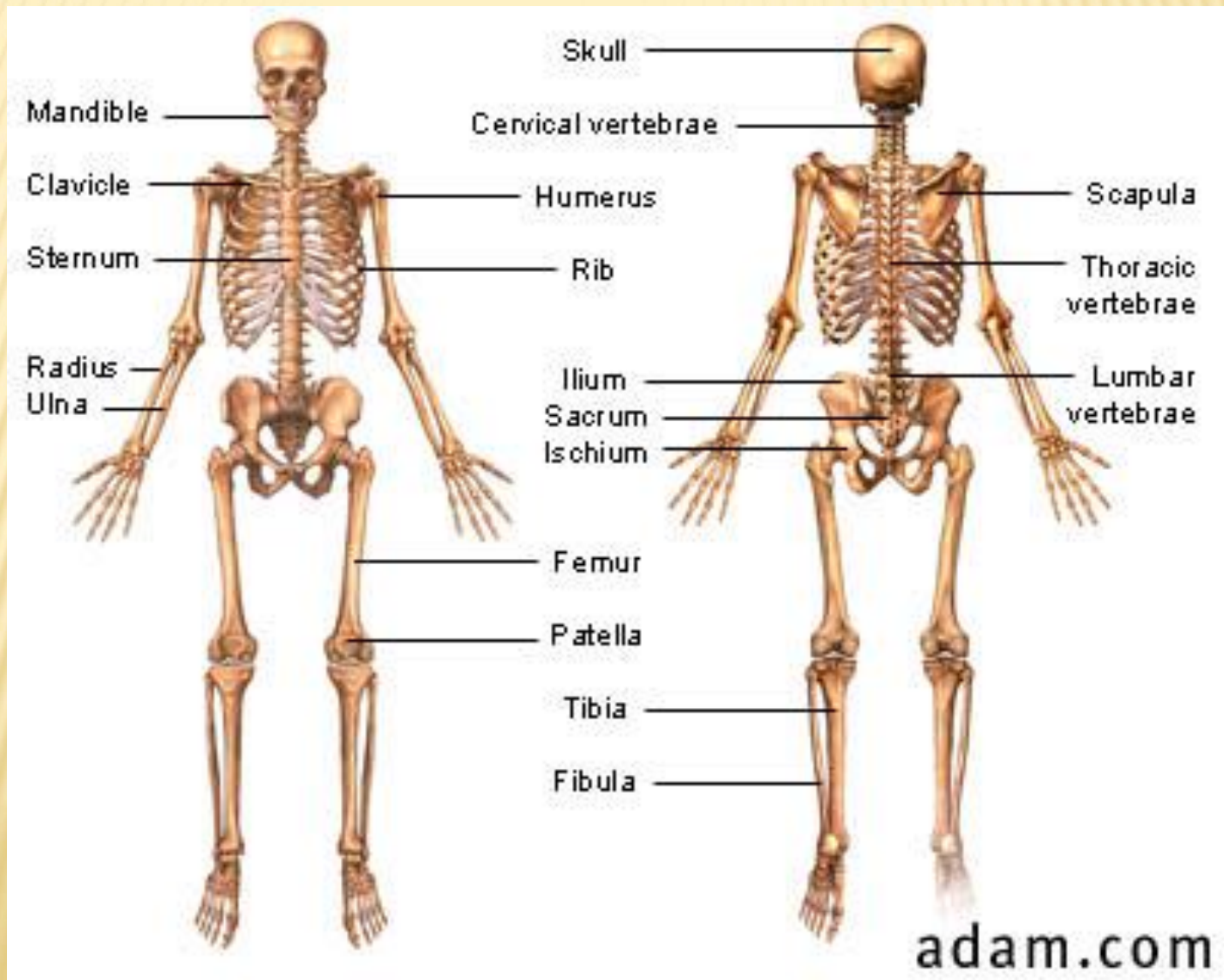
- ❖ หมอนรองกระดูกปลิ้น
- ❖ มาจากการบาดเจ็บและพบมากในวัยทำงาน
- ❖ ปวดหลัง ร้าวลงขา
- ❖ ชา ตามบริเวณที่เส้นประสาทโดนกดทับ
- ❖ อ่อนแรงกล้ามเนื้อขา
- ❖ ปวดมากในท่านั่ง ก้มตัว ไอจาม
- ❖ เดินตัวเอียง

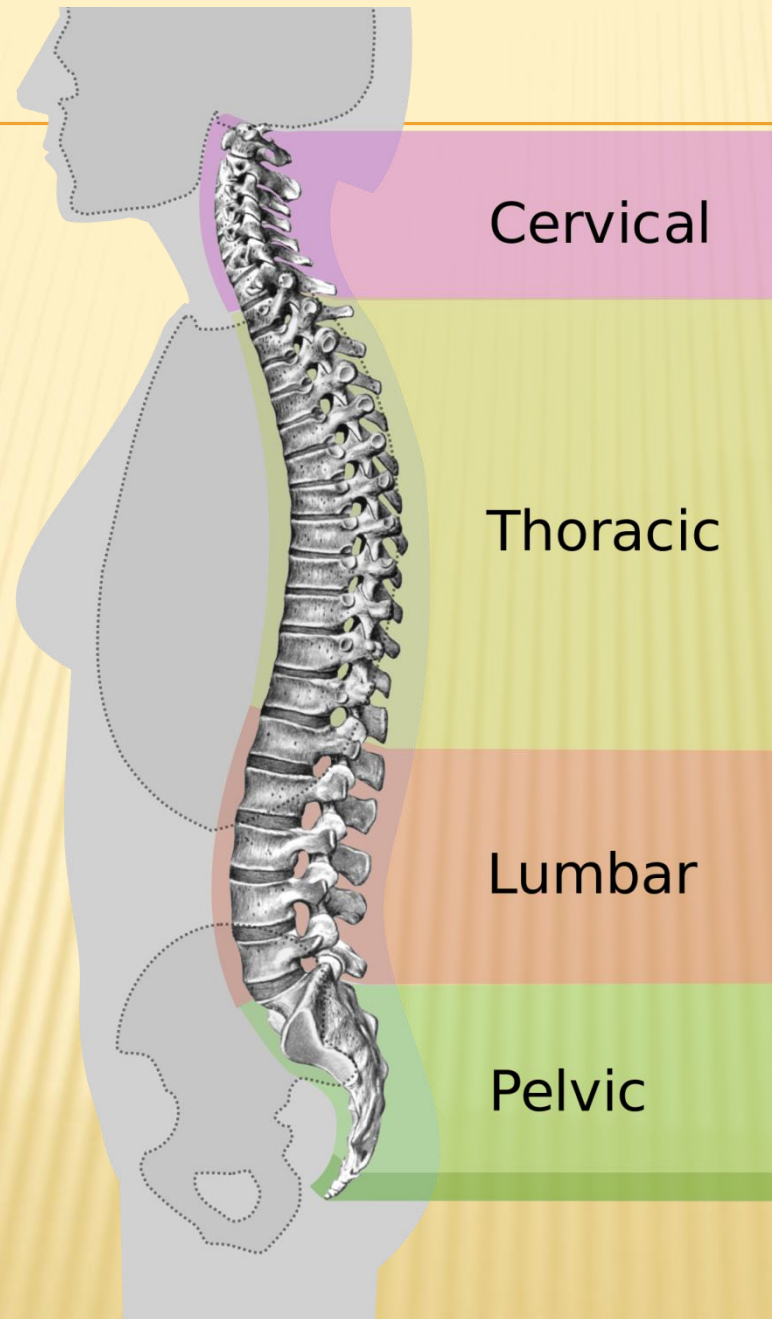


วิธีการรักษา

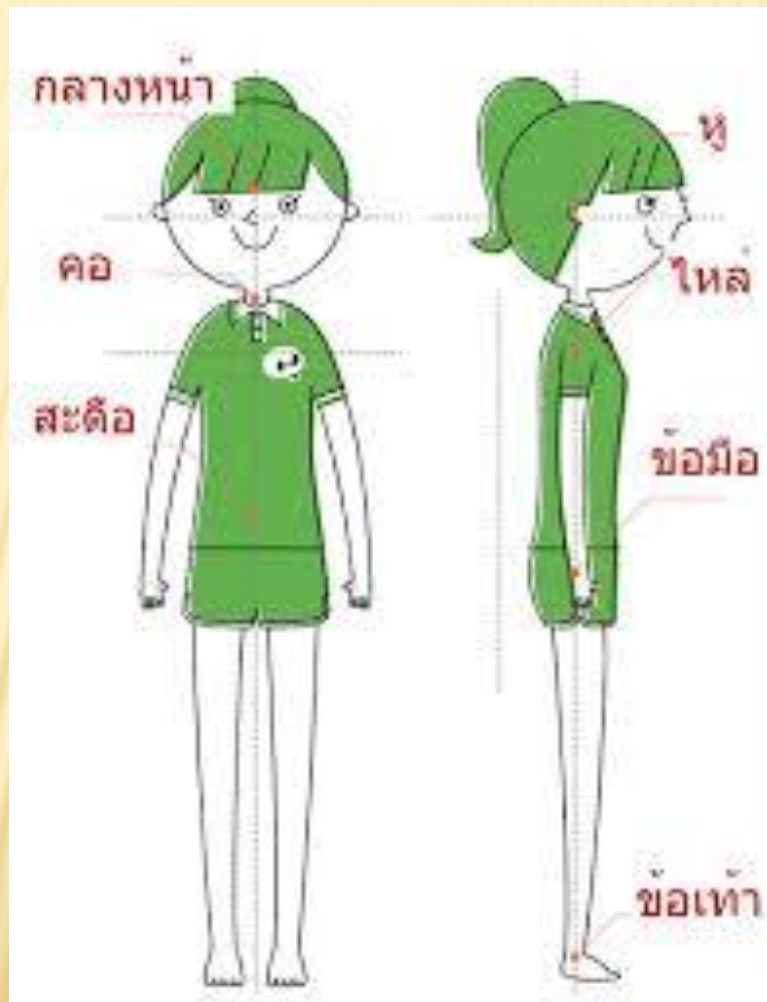
- การรักษาด้วยยา
- การทำกายภาพบำบัด : ใช้อุปกรณ์ลดปวดและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- การรักษาด้วยศาสตร์ทางเลือกอื่นๆ เช่น การฝังเข็ม การนวดแผนไทย
- การป้องกัน : ออกกำลังกาย ปรับสภาพแวดล้อมในการทำงาน ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงาน

โครงสร้างกระดูก

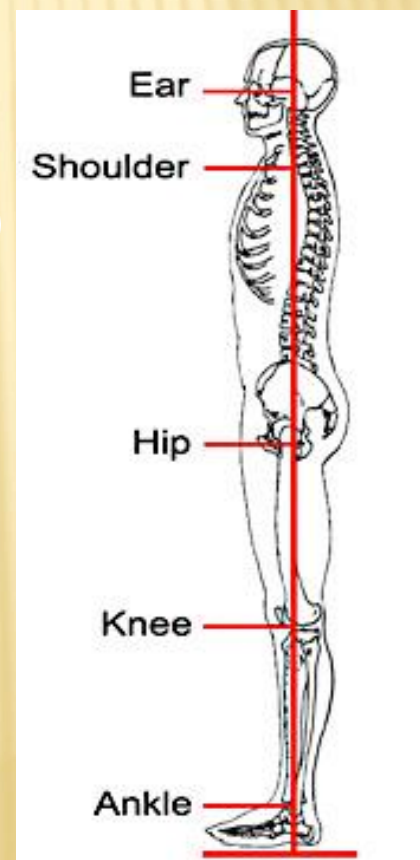




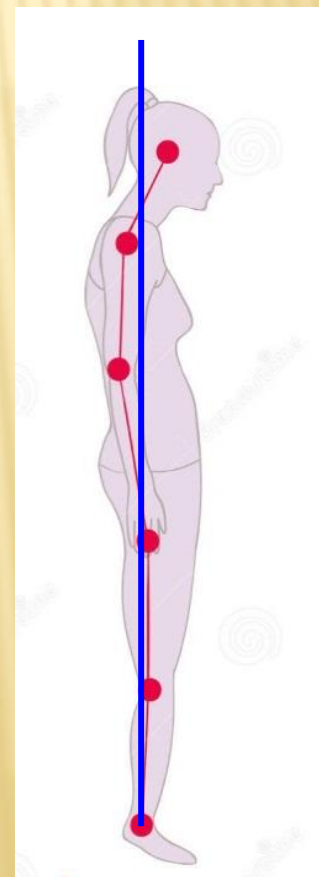
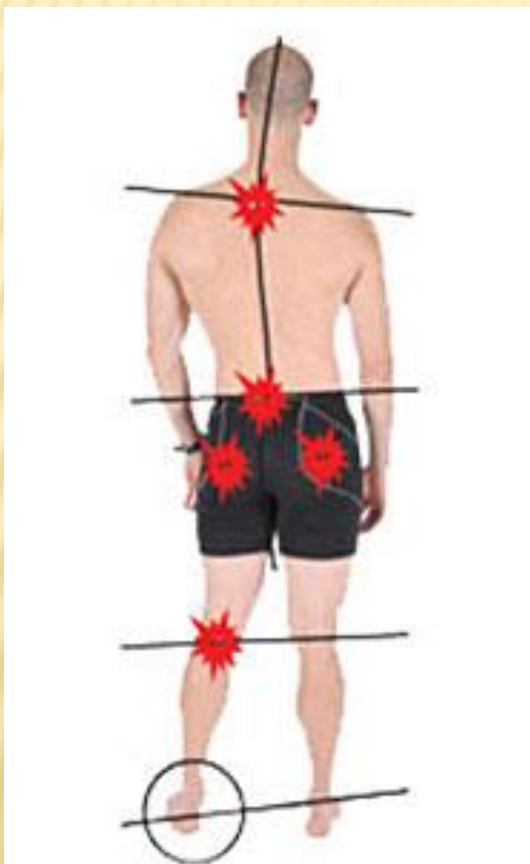
สมดุล = สมมาตร



โครงสร้างร่างกายที่สมดุล



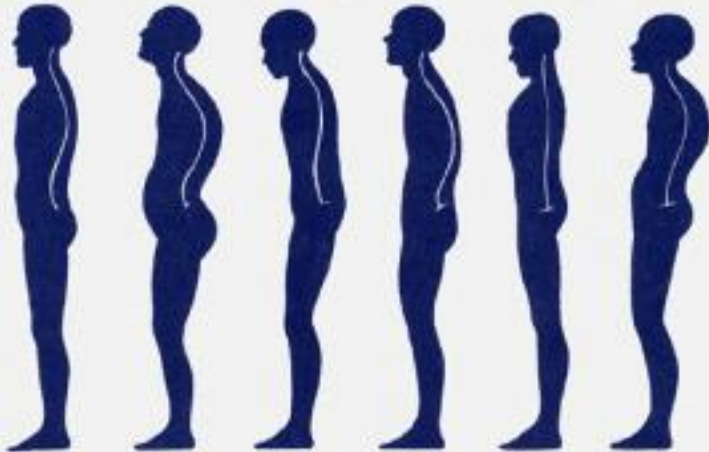
โครงสร้างร่างกายไม่สมดุล



เปรียบเทียบแกนตัวด้านข้าง



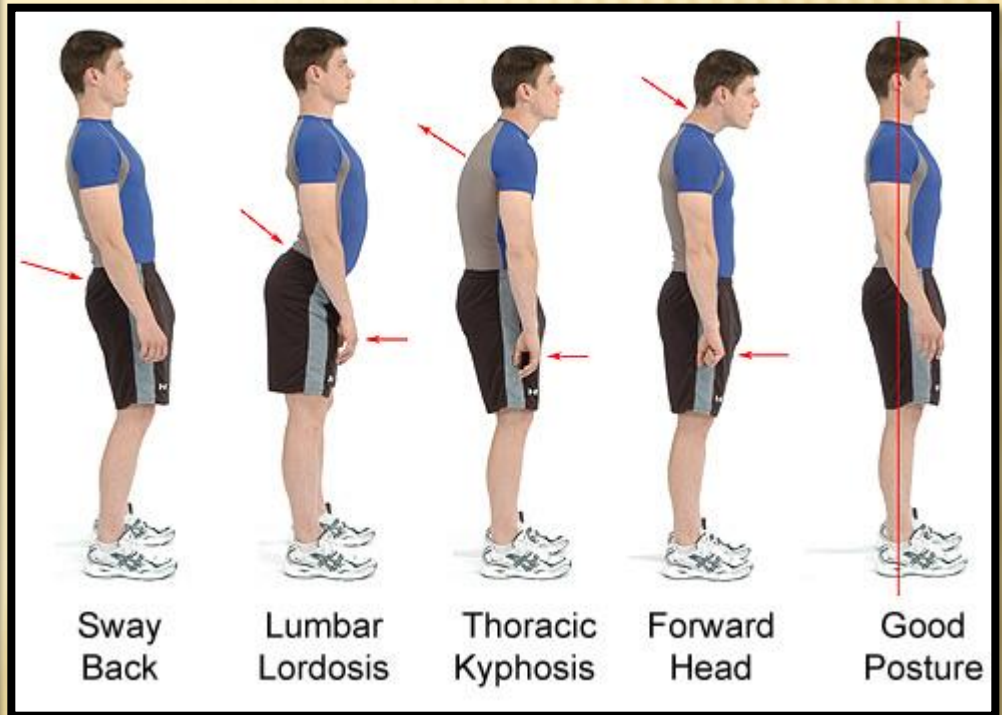
LOOK AT YOUR POSTURE... OTHERS DO



Correct Posture Hollow Back Flat Pelvis Slumping Posture Military Posture Round Shoulders



Correct High Shoulder High Hip Head Tilt Severe Scoliosis

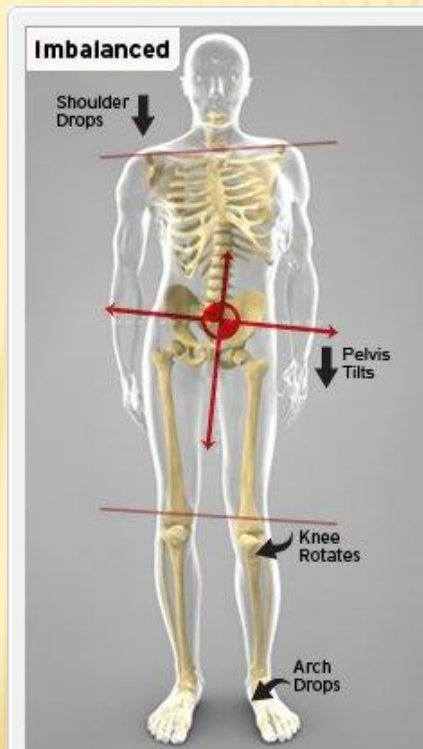
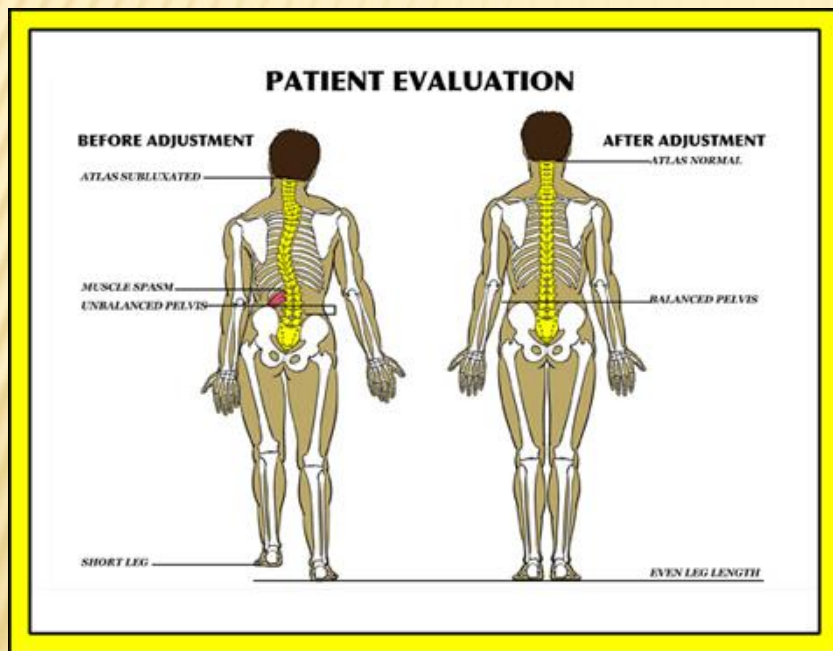


Sway Back Lumbar Lordosis Thoracic Kyphosis Forward Head Good Posture

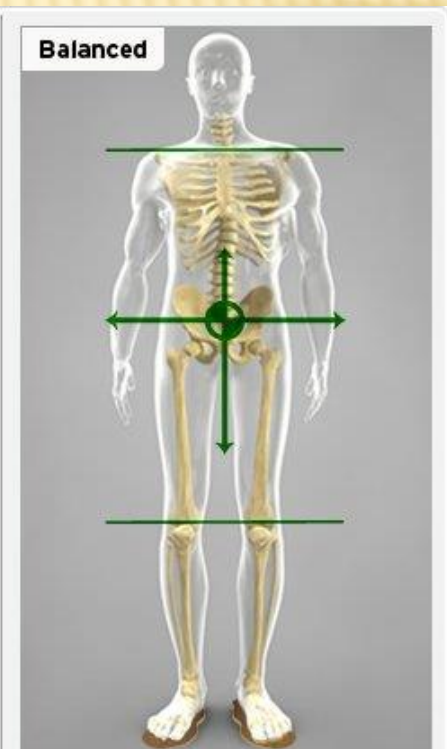
หลักการป้องกัน

- ✕ เน้นอิริยาบถและท่าทางที่ถูกต้อง
- ✕ หลักการยืดกล้ามเนื้อ
- ✕ การบริหารแบบมณีเวช

การยืน



Imbalances in your feet can have a direct effect on your knees, hips, back and neck.



Stabilizing Orthotics can help you have a balanced foundation and can improve your overall health.

ควรนั่งทำไหน



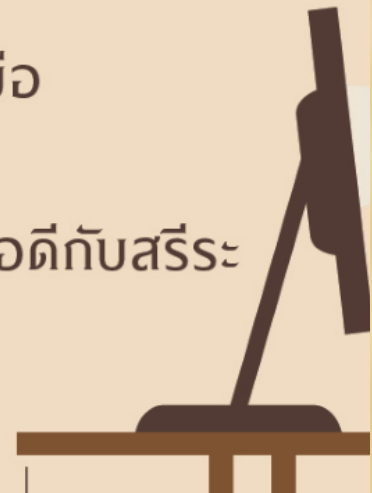
การนั่ง

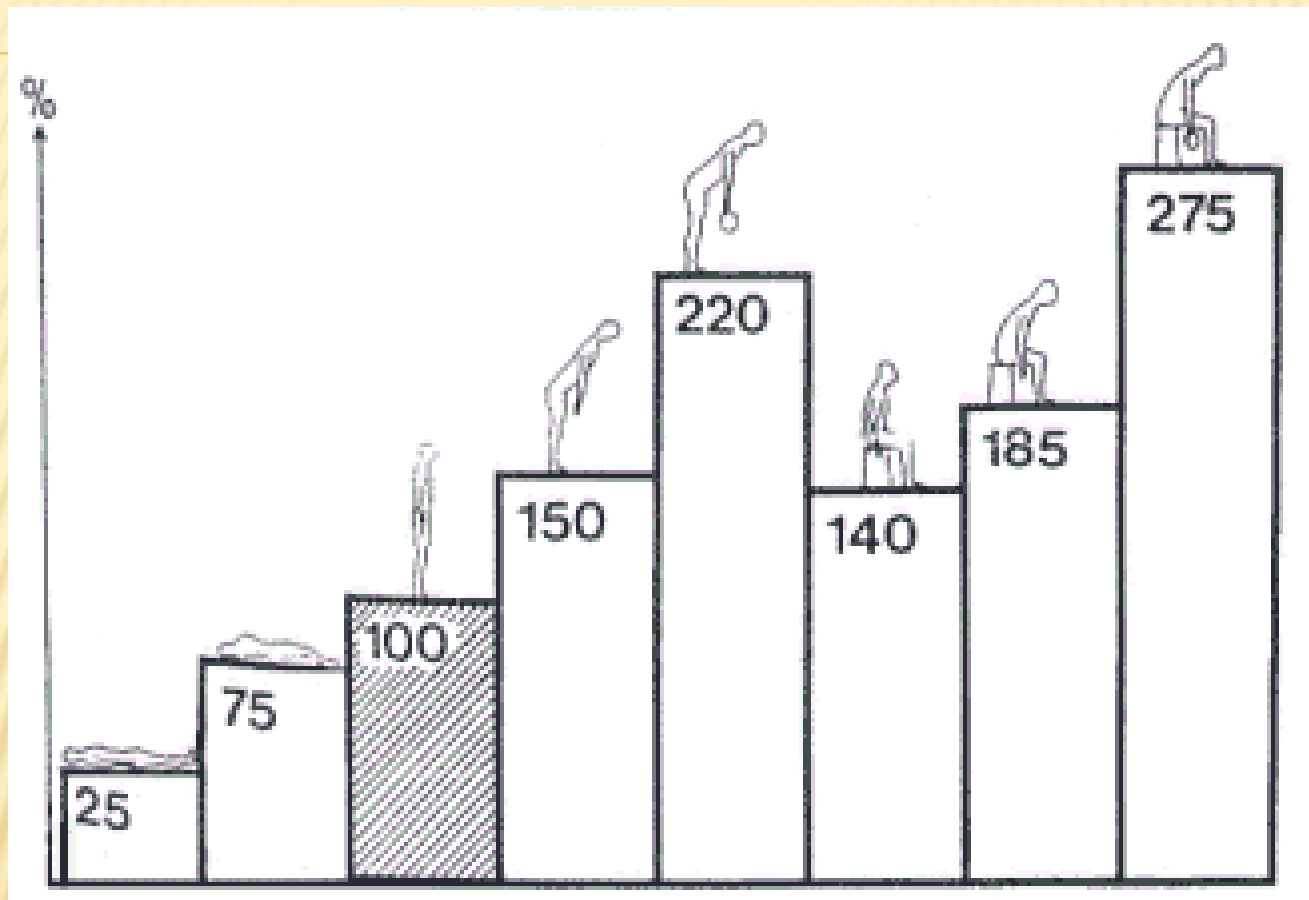




ปรับท่าทางในชีวิตประจำวัน
ช่วยคลายปวด

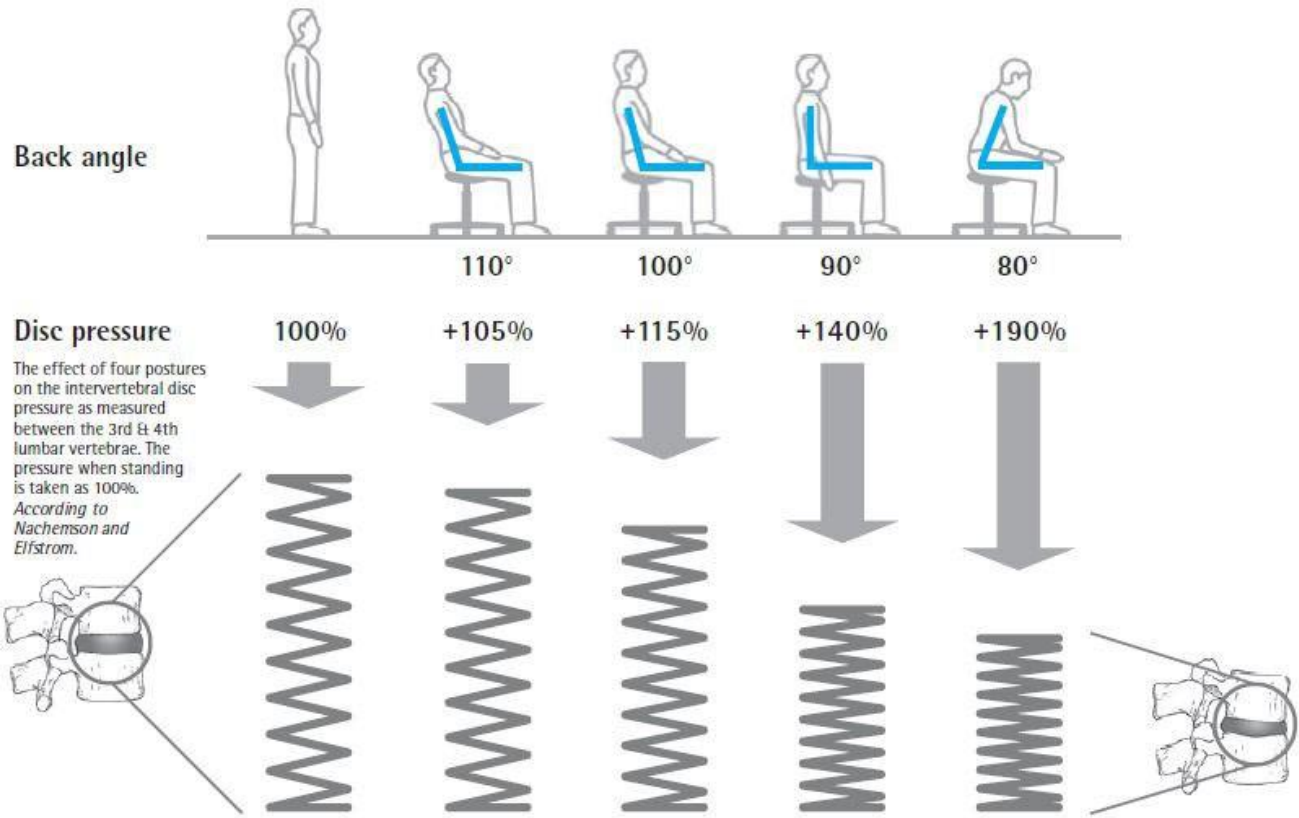
- 1 หาหมอนมาหนุนรับส่วนโค้งให้พอดีกับบริเวณหลังส่วนล่าง
- 2 นั่งให้หลังตรงแนบไปกับพนักพิง ไม่โน้มตัวไปข้างหน้า เพื่อก้มมองจอคอมพิวเตอร์
- 3 คอมพิวเตอร์ที่ใช้ต้องปรับให้อยู่ในระดับสายตา คือกึ่งกลางของจออยู่ระดับสายตา
- 4 แป้นคีย์บอร์ด ควรอยู่ในระดับข้อศอก ข้อมือ
- 5 ควรเลือกขนาดของโต๊ะ เก้าอี้ให้เหมาะสมพอดีกับสรีระ





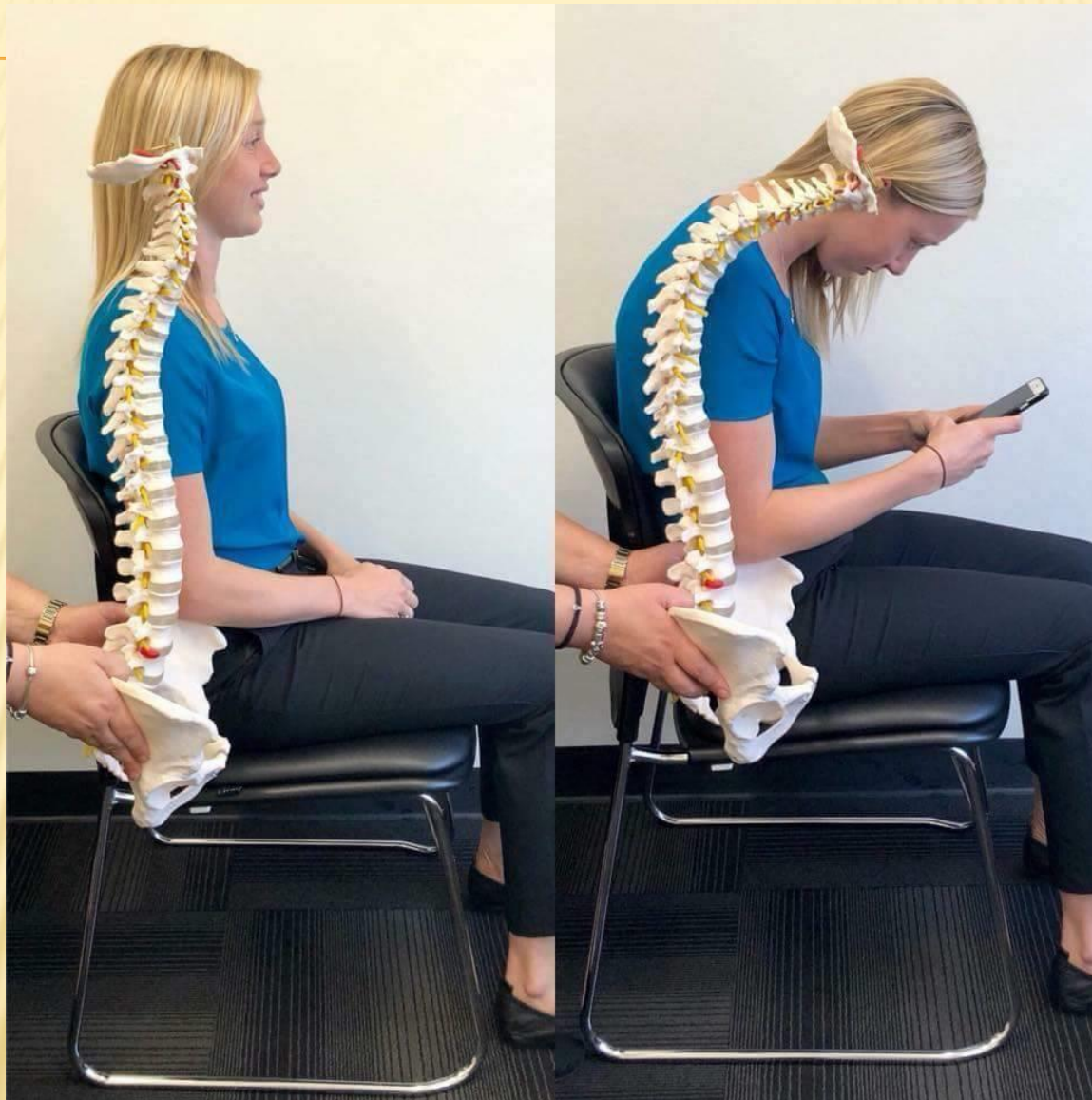
Relative load on L3 disk in various positions

How posture affects disc pressure



การนั่ง









The burden of staring at a smartphone

Effective weight on the spine as forward tilt increases

0° 12lb	15° 27lb	30° 40lb	45° 49lb	60° 60lb
------------	-------------	-------------	-------------	-------------



0 degrees
10 - 12 lbs



15 degrees
27 lbs



30 degrees
40 lbs



45 degrees
45 lbs



60 degrees
60 lbs





เปลี่ยนท่าควน ก่อนสายเกินแก้ !!!

ควรรนอนท่าไหน



การนอน

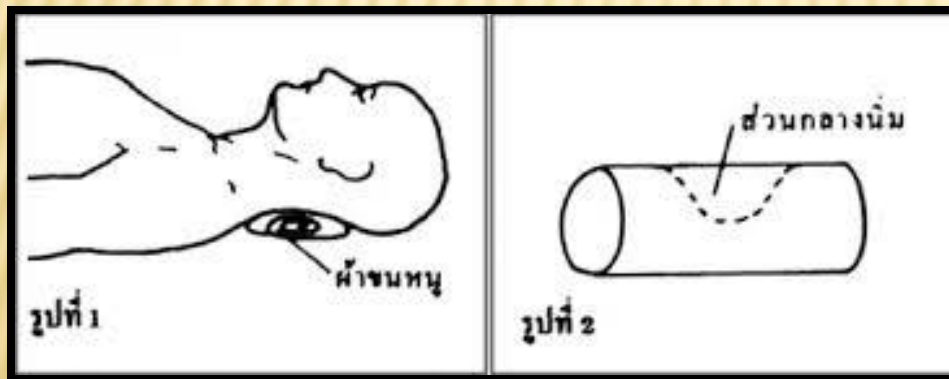
✗ ถูกต้อง



✗ ไม่ถูกต้อง



การนอน



การนอน

The Best and Worst Sleeping Positions

SLEEPING ON YOUR
SIDE



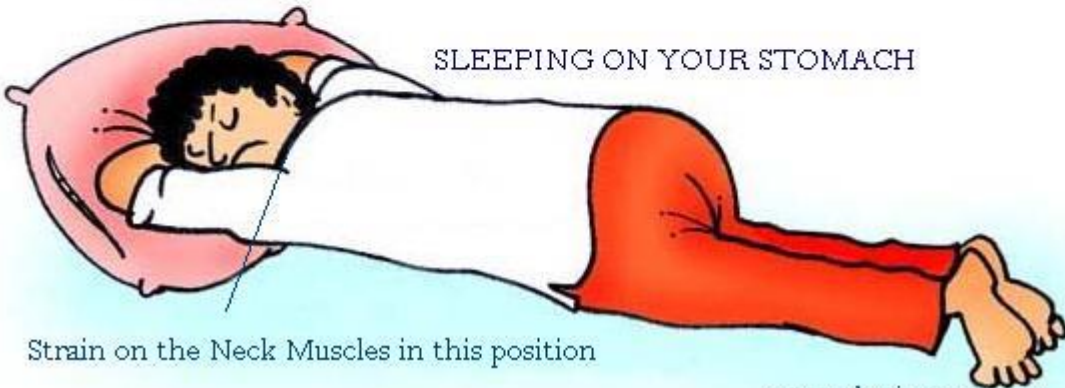
Cervical Support
Neck Pillow under
Neck

SLEEPING ON YOUR BACK



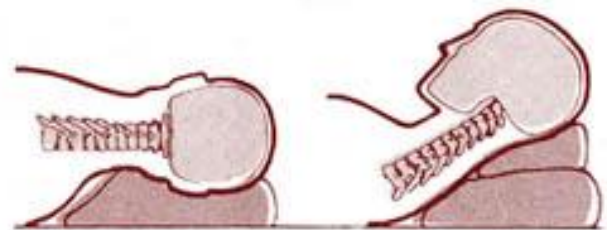
Pillow under knee/
knee elevator

SLEEPING ON YOUR STOMACH



Strain on the Neck Muscles in this position

www.neckpainsupport.com



Stomach Position
With Cervical
Spines, Under
Stress.

Too High



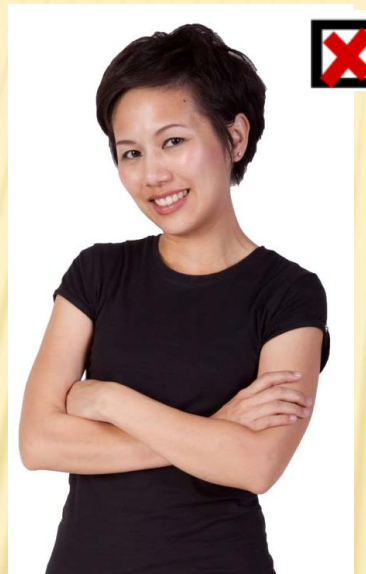
Too Low

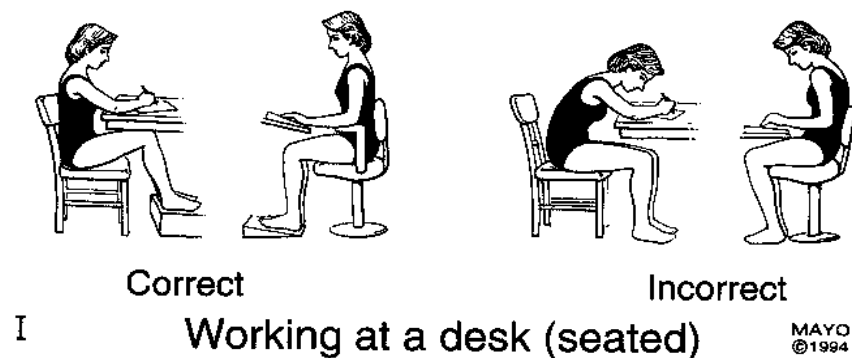
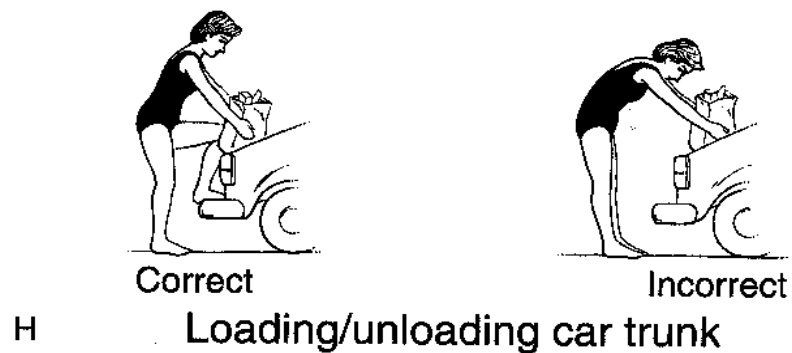
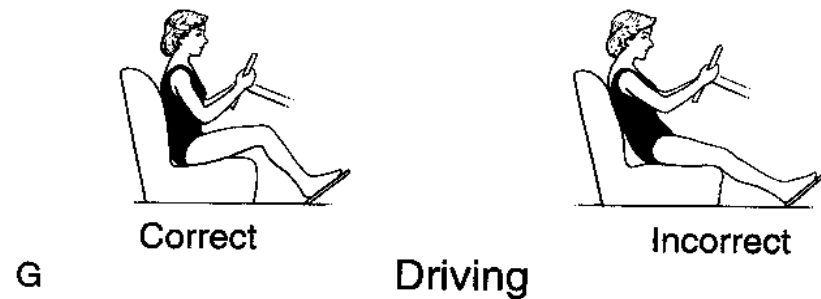
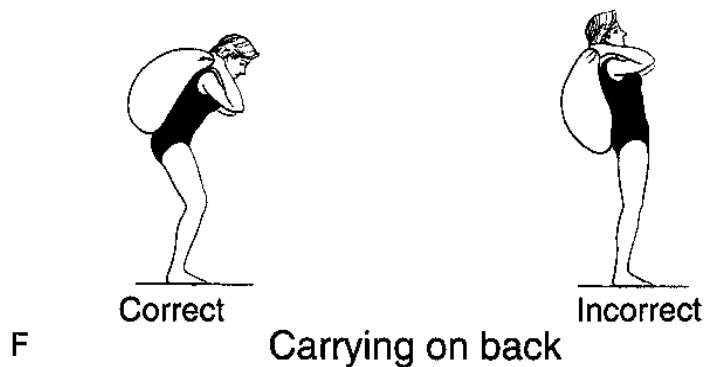
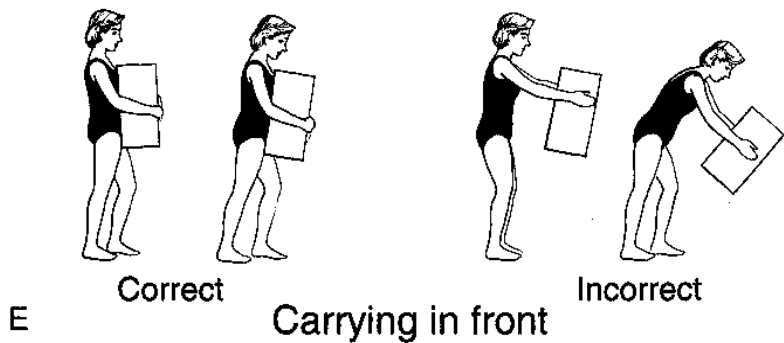
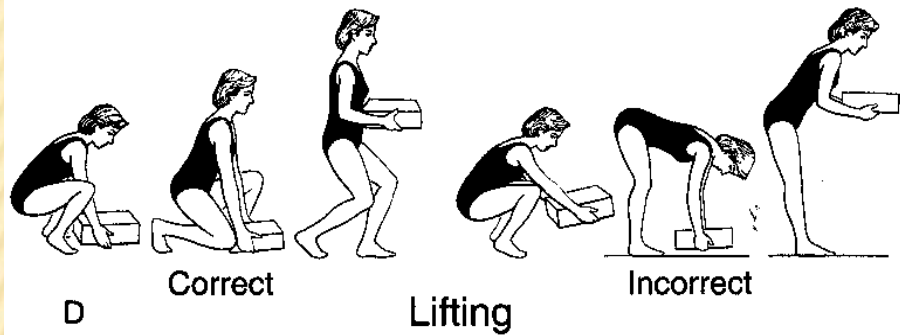


Normal Side
Position

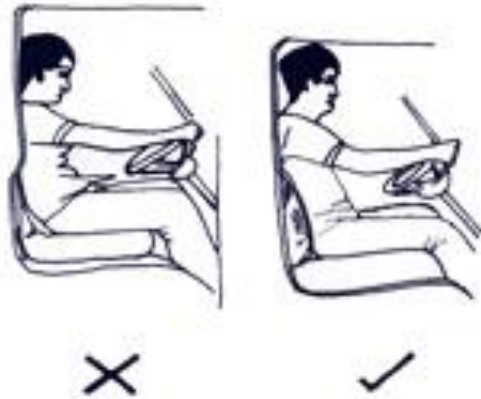
Normal Back
Position

อิริยาบถทั่วไปในชีวิตประจำวัน





ทำนั่งขับรถยนต์

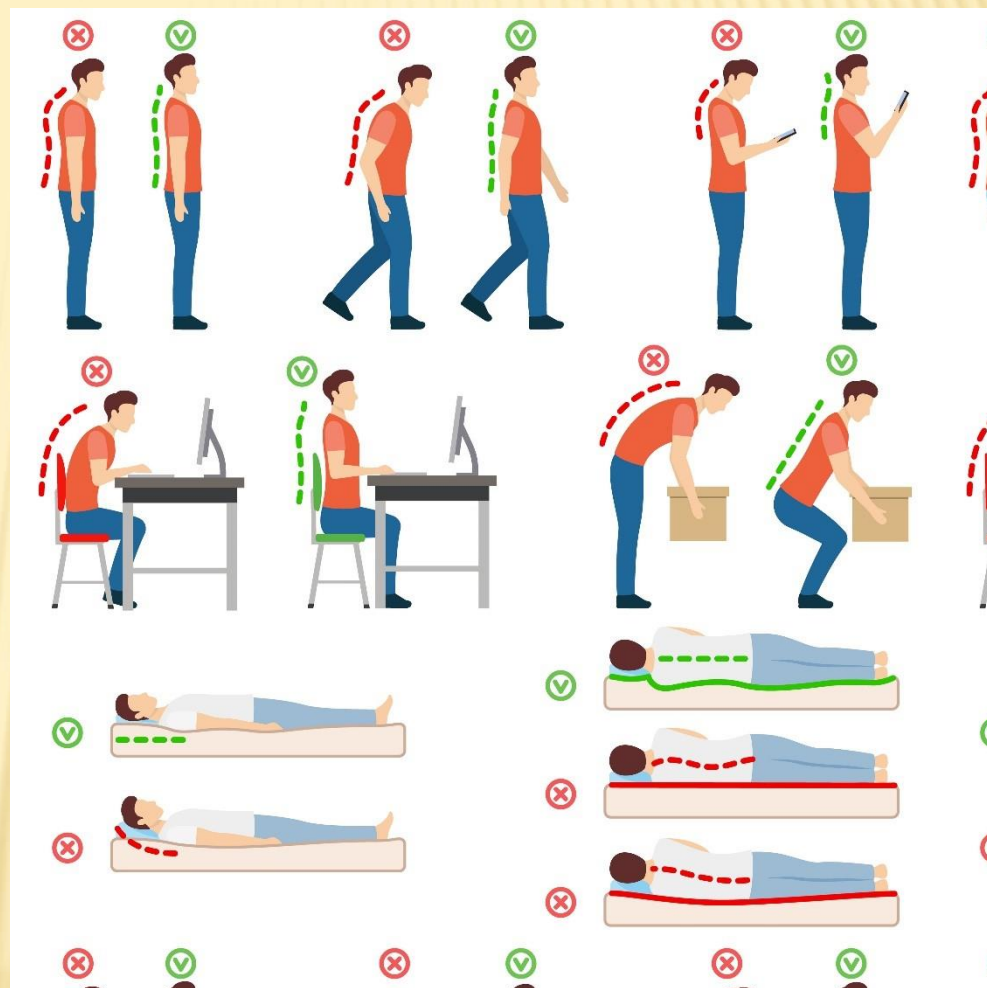
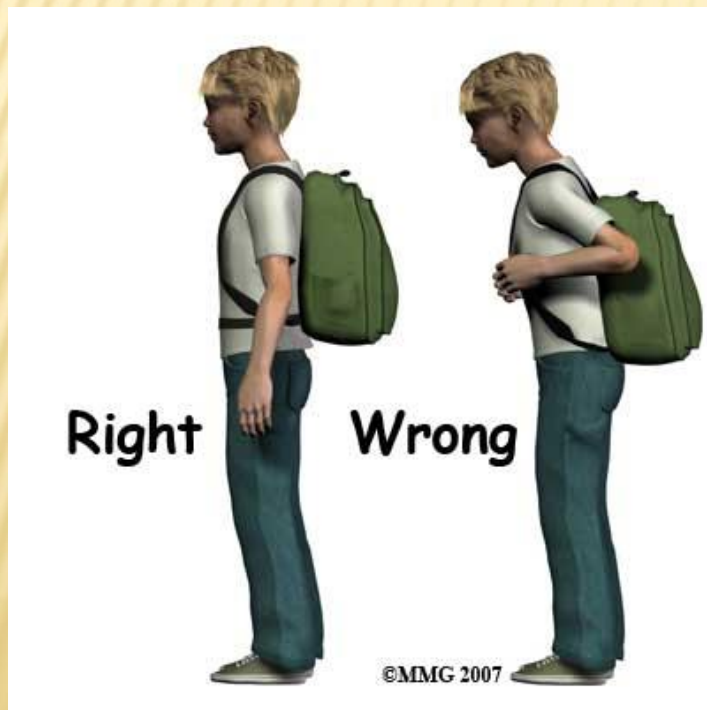
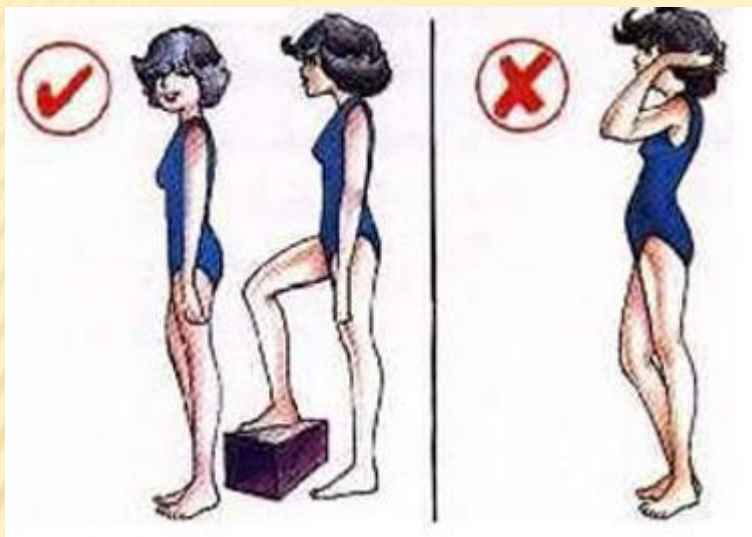


ทำนั่งเก้าอี้



การขุดดินและการนั่งปลูกต้นไม้

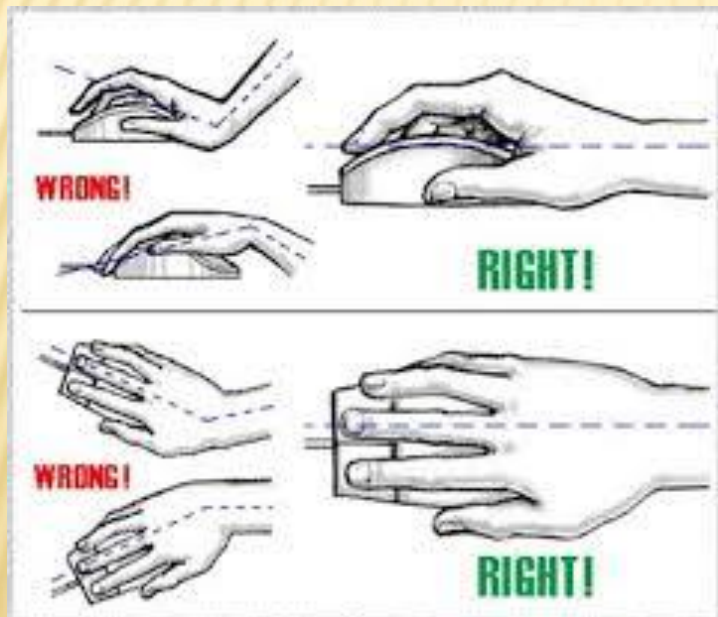
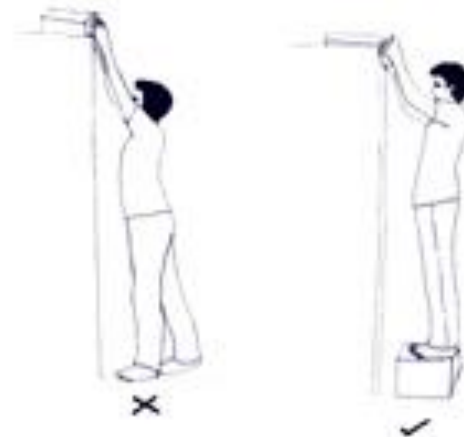




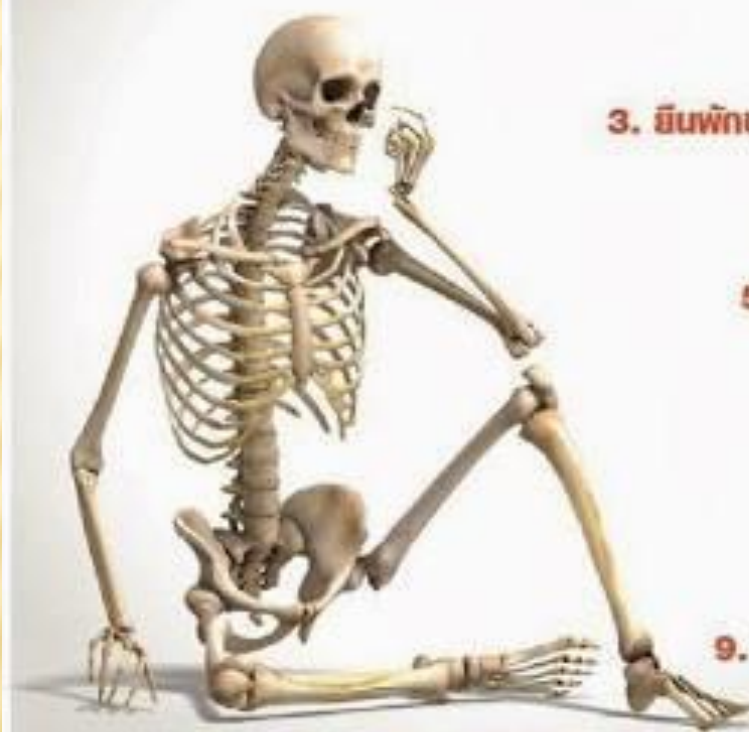
การเข็นของด้วยรถเข็น



การหยิบของในที่สูง



พฤติกรรมทำลายกระดูกไม่รู้ตัว



กระดูกงู : โรคกระดูกเสื่อม

1. นั่งไขว่ห้าง

2. นั่งหลังงอ หลังค่อม

3. ยืนพิงขาตบน้ำหนักด้วยขาข้างเดียว

4. ใส่น้ำหนักเกิน 1 นิ้วครึ่ง

5. หัวของหนักด้วยนิ้วบ่อยๆ

6. นั่งกอดอก

7. นั่งเบาะเก้าอี้ไม่เต็มกัน

8. ยืนแอ่นพุง/หลังค่อม

9. สะพายกระเป๋าหนักข้างเดียว

10. ขดตัว/นอนตัวเอียง



หลักการป้องกัน

- ✖ เน้นอิริยาบถและท่าทางที่ถูกต้อง
- ✖ หลักการยืดกล้ามเนื้อ
- ✖ การบริหารแบบมณีเวช

หลักการยืดกล้ามเนื้อ

- ✗ ยืดช้าๆ ให้กล้ามเนื้อตึงแต่ไม่เจ็บ
- ✗ ไม่กระชากหรือใช้ความรุนแรง
- ✗ ยืดนาน 10-30 วินาที
- ✗ ทำซ้ำ 5-10 ครั้งต่อท่าและทำเป็นประจำ
- ✗ หายใจเข้า ออกอย่างสม่ำเสมอ
- ✗ ไม่กลั้นหายใจในขณะที่ทำ
- ✗ ผู้สูงอายุ ต้องหลีกเลี่ยงท่าก้ม ที่อาจทำให้กระดูกสันหลังทรุดตัว

ท่ายืดกล้ามเนื้อต้นคอและบ่า

✕ ท่าที่ 1



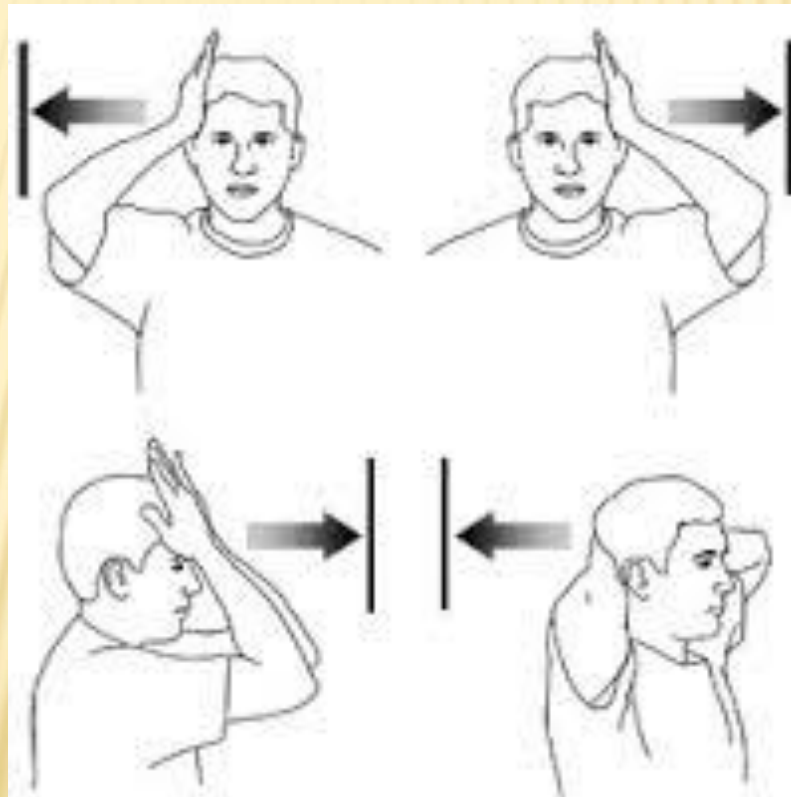
ทำยืดกล้ามเนื้อบริเวณสะบัก

✕ ท่าที่ 2



การบริหารคอ

✕ ท่าที่ 3 บริหารกล้ามเนื้อคอ



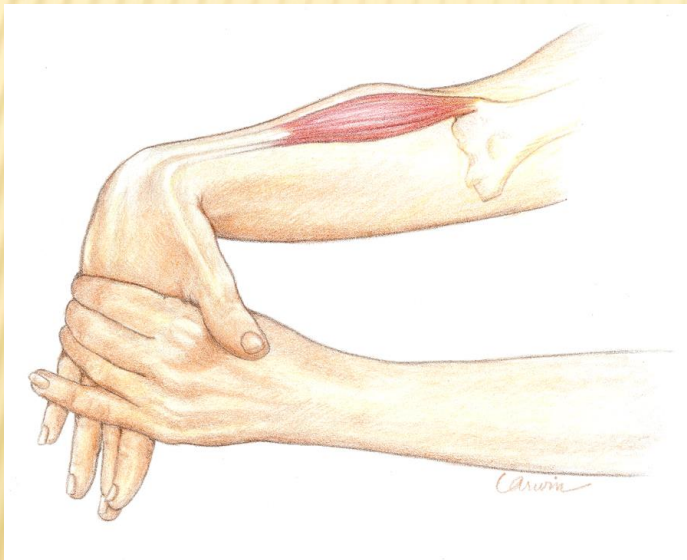
ท่ายืดกล้ามเนื้อบริเวณท้องแขน

✕ ท่าที่ 4



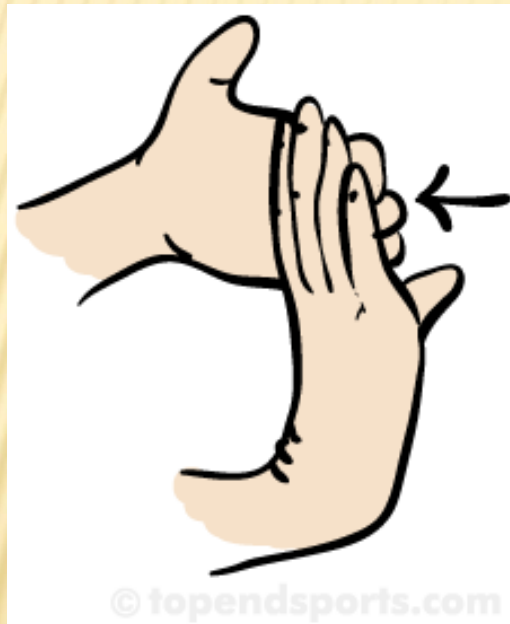
ทำยืดกล้ามเนื้อแขนท่อนปลายด้านหลัง

✕ ท่าที่ 5



ทำยืดกล้ามเนื้อแขนท่อนปลายด้านหน้า

✕ ท่าที่ 6



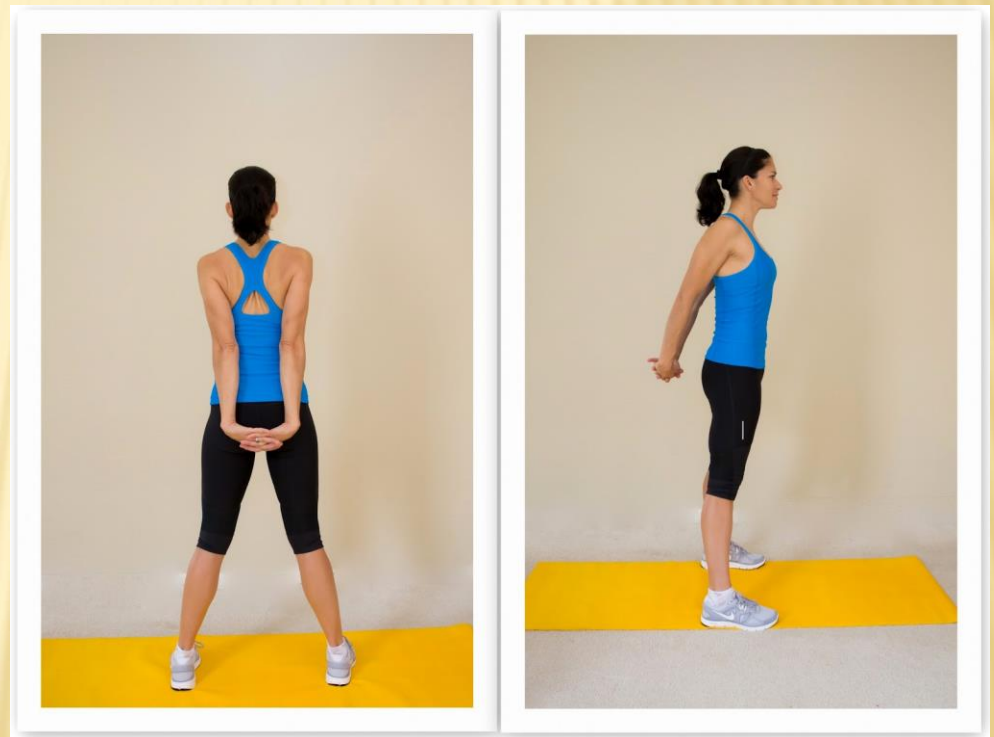
การบริหารข้อนิ้วมือ

✕ ท่าที่ 7 น้บนิ้วมือ+ดิ่งและดัดนิ้ว



ท่ายืดกล้ามเนื้อบริเวณทรวงอก

✕ ท่าที่ 8



ท่ายืดกล้ามเนื้อบริเวณด้านหลังและข้างของลำตัว

✕ ท่าที่ 9



ท่ายืดกล้ามเนื้อบริเวณกระดูกสันหลังและสะโพก

✕ ท่าที่ 10



ท่ายืดกล้ามเนื้อเนื้อบริเวณด้านข้างของสะโพกและต้นขา

✕ ท่าที่ 11



ทำยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง

✕ ท่าที่ 12



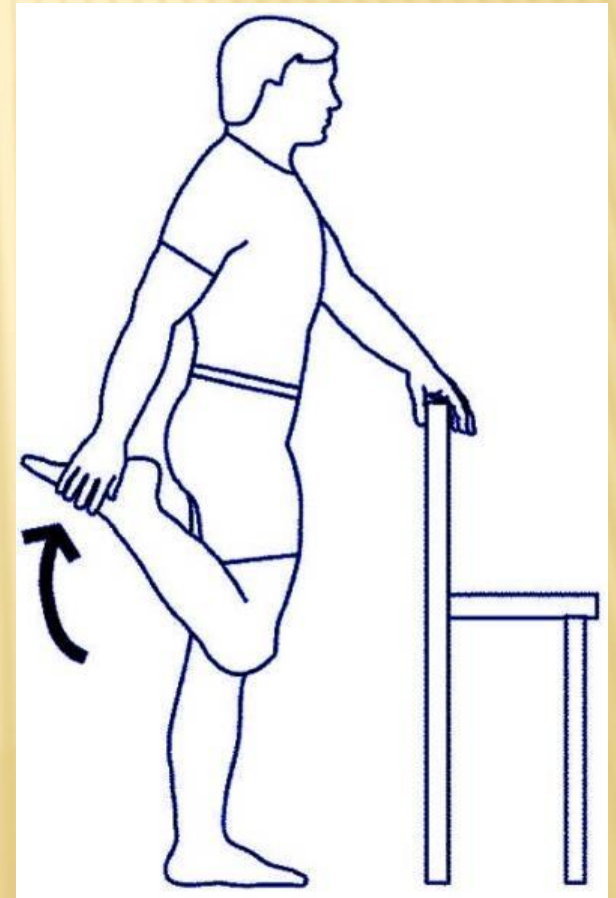
ท่ายืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านใน

✕ ท่าที่ 13



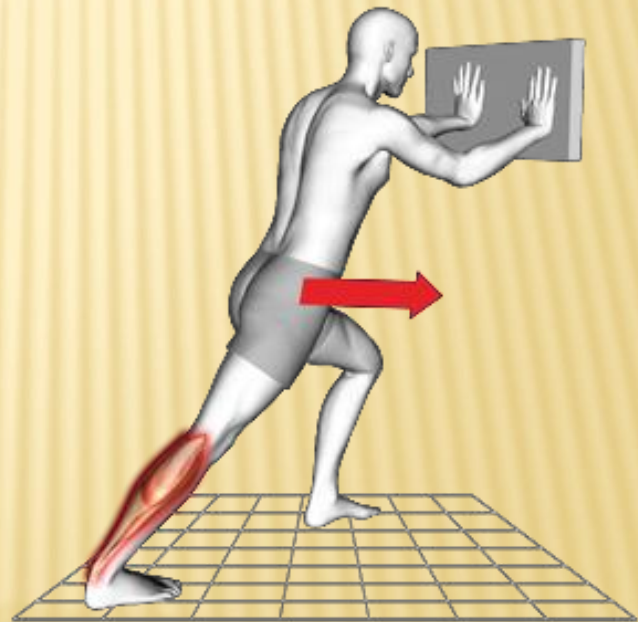
ท่ายืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า

✕ ท่าที่ 14



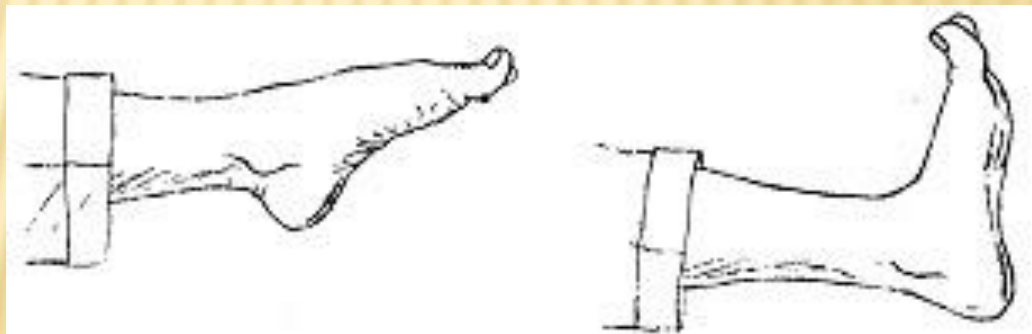
ท่ายืดกล้ามเนื้อน่อง

✕ ท่าที่ 15



การบริหารข้อเท้าและนิ้วเท้า

✕ ท่าที่ 16 กระดกเท้าขึ้นลง

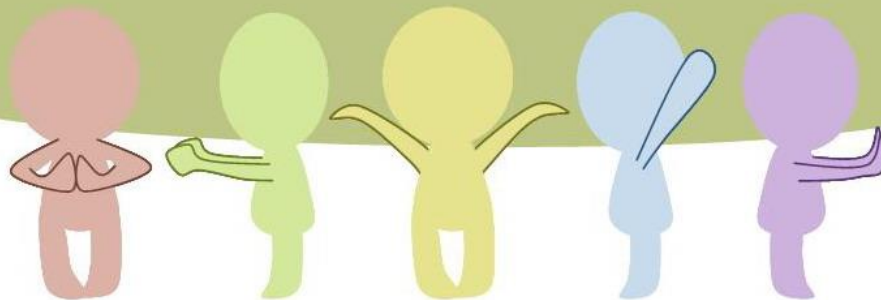


การบริหารข้อเท้าและนิ้วเท้า

✕ ท่าที่ 17 หมุนข้อเท้า



សិប្បកម្ម



หลักการป้องกัน

- ✖ เน้นอิริยาบถและท่าทางที่ถูกต้อง
- ✖ หลักการยืดกล้ามเนื้อ
- ✖ การบริหารแบบมณีเวช เพื่อปรับสมดุลร่างกาย

มาฝึกท่าทางที่ถูกต้อง เพื่อรักษาสสมดุลร่างกาย

ฝึก...ทำนั่ง...

ฝึก...ทำยืน...

ฝึก...ทำนอน...

ฝึก...ทำเดิน...

ฝึก...บริหารมดลูก...

ทำวัน 5 ท่า

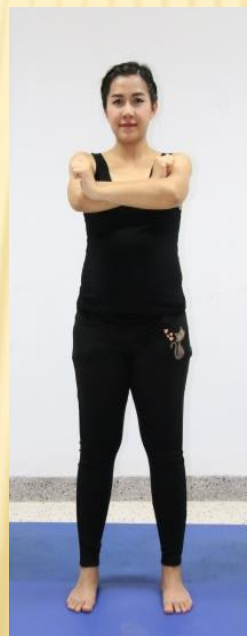
3-5 รอบ



ไหว้



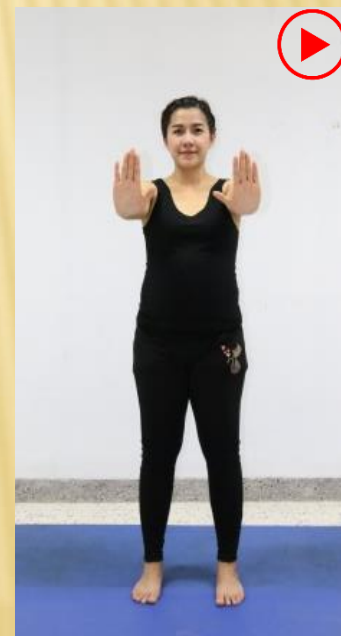
ไม่แป้ง



ทอดเสื้อ



กรรเชียง



ปล่อยพลัง

ท่าบริหารที่ 1 ท่าไหว้สวัสดี หรือท่ารำละคร



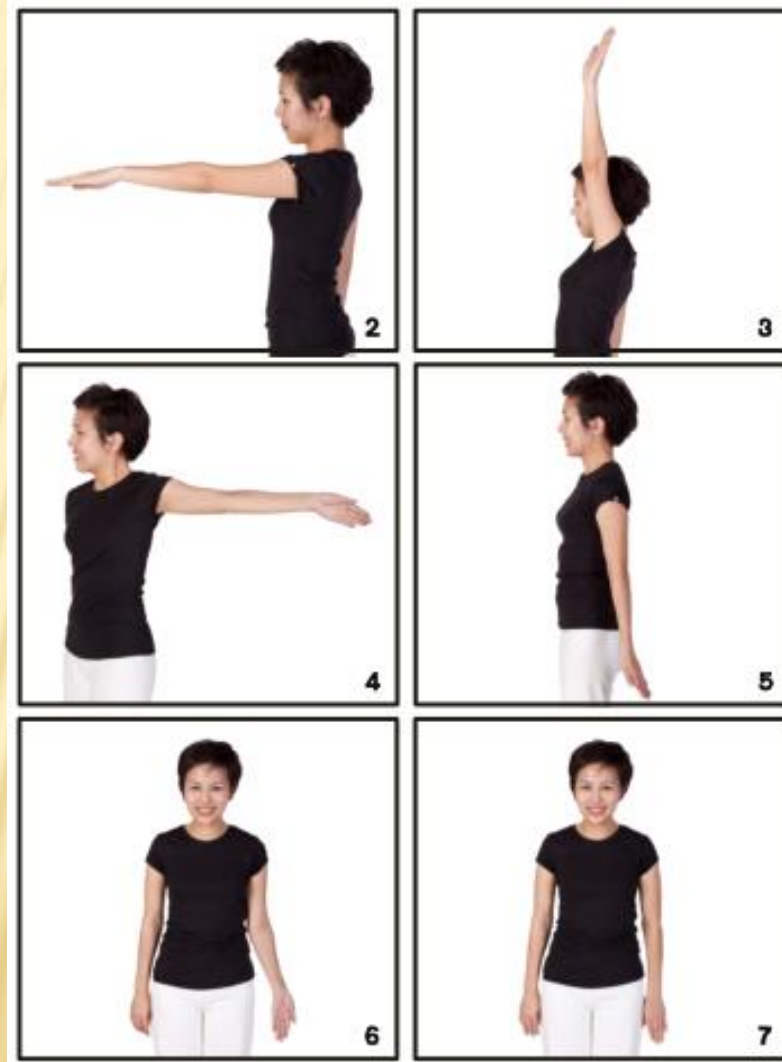
ท่าบริหารที่ 2 ท่าไม้แป้ง



ท่าบริหารที่ 3 ท่าถอดเสื้อ



ท่าบริหารที่ 4 ท่ากรรเชียง



ท่าบริหารที่ 5 ท่าปล่อยพลัง



ท่าบริหารที่ 6 ท่างู และวิธีการขึ้นเตียง



มาฝึก...บริหารมดลูก...

ทำนอน 3 ท่า (งูแมวเต่า)

3-5 รอบ



งู

แมว

เต่า

ท่าบริหารที่ 7 ท่าแมว



ท่าแมวขึ้นเหยียด

ท่าบริหารที่ 8 ท่าเต่า



ท่าเต่า

✕ “หมอมจะเก่งแค่นี้..ก็รักษาไม่หายหรอก
ครับถ้าเราไม่รู้จักดูแลตัวเอง”



តំណ