

พฤติกรรม 5 ชนิด ไม่ควรทำในสำนักงาน

ในปัจจุบันนี้ หนุ่สาวในวัยทำงาน มักป่วยเป็นโรคออฟฟิศซินโดรม (Office syndrome) กันมากขึ้น ด้วยอิริยาบถในการทำงานหรือสภาพแวดล้อมในสถานที่ทำงานที่ไม่เหมาะสม ซึ่งเมื่อทำเป็นประจำ สิ่งเหล่านี้จะส่งผลต่อกล้ามเนื้อบริเวณต่างๆ และเกิดการปวดเมื่อยตามอวัยวะต่างๆ ได้แก่ หลัง ไหล่ คอ ข้อมือ เป็นต้น ซึ่งสาเหตุหลักมาจาก

1. ท่าทางที่ไม่ถูกต้อง
2. อยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานเกินไป แม้ว่าจะเป็นท่าทางที่ถูกต้องก็ตาม
3. ท่าออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม

ดังนั้น พฤติกรรม 5 ชนิดที่ไม่ควรทำในสำนักงาน เนื่องจากเสี่ยงต่อการเป็นโรคออฟฟิศซินโดรม มาให้ทุกท่านได้ทราบดังนี้ค่ะ



1. นั้งนานเกิน 2 ชั่วโมง ขณะนั่งน้ำหนักของส่วนศีรษะและลำตัวจะตกลงที่หมอนรองกระดูก ตัวหมอนรองกระดูกมีลักษณะเหมือนเยลลี่ แต่ของเหลวที่อยู่ด้านในสามารถซึมออกได้ทางหลอดเลือดฝอย ยิ่งนั่งนานแรงกดจากน้ำหนักตัวส่วนบนจะทำให้ปริมาณน้ำในหมอนน้อยลง คล้ายกับการที่เรานั่งบนเบาะ ยิ่งนั่งนานเบาะจะยิ่งยุบตัวลงมากขึ้น สำหรับหมอนรองกระดูก ถ้าน้ำในหมอนลดลง จะทำให้สูญเสียความยืดหยุ่นไปด้วย โอกาสที่จะบาดเจ็บจากการเคลื่อนไหวที่มีผลต่อแรงกด / บิดของหมอนรองกระดูกทั้งในขณะนั่ง หรือเมื่อทำกิจกรรมอื่นๆ หลังจากนั้นจะสูงขึ้น เช่น การยกของที่มีน้ำหนักมากหลังจากนั่งมานาน วิธีการที่ดีที่สุดคือ ลูกขึ้นมาเปลี่ยนอิริยาบถทุก 1 ชั่วโมง

2. นั่งหลังค่อม การที่หลังส่วนบนบริเวณสะบักค่อม จะทำให้หลังส่วนล่างค่อมหรือปูดออกทางด้านหลังมากขึ้น (reversed lordotic curve) การทำเช่นนี้ทำให้หมอนรองกระดูกสันหลังมีแรงกดเพิ่มขึ้น และมีโอกาสที่จะปลิ้นไปทางด้านหลังได้ง่ายขึ้น เนื่องจากเนื้อเยื่อด้านหลังถูกยืดให้หย่อนเป็นระยะเวลานาน สิ่งที่ต้องทำ คือ ในขณะนั่งควรอย่าให้หลังค่อมอยู่นาน หรืออยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานเกินไป ควรเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ

3. บิดตัวขณะนั่ง เมื่อนั่งนานหมอนรองกระดูกจะมีความยืดหยุ่นลดลงดังที่กล่าวมาแล้ว การบิดหรือหมุนตัวจะทำให้หมอนรองกระดูกเสียหายได้ง่าย เปรียบเทียบดูกับเยลลี่ ถ้าเรากดรวมกับการบิดจะทำให้เยลลี่ฉีกขาดง่ายกว่าการกดอย่างเดียว ท่านที่ชอบออกกำลังกายบริหารบิดตัวขณะนั่งควรเลิกทำได้แล้ว ถ้าอยากบิดตัว ควรลุกขึ้นยืนแอ่นหลังให้หมอนรองกระดูกคืนสภาพสักสองสามทีแล้วจึงบิดตัว

4. ก้มตัวลงสุดขณะนั่ง บางท่านอาจใช้ท่านี้นี้ในการบริหารร่างกาย การนั่งทำให้แรงกดที่หมอนรองกระดูกสันหลังสูงอยู่แล้ว หากยิ่งก้มตัวจะเป็นการยืดเนื้อเยื่อทางด้านหลัง ทำให้หย่อนหรือฉีกขาดได้ ท่านี้นี้

เหมาะสำหรับคนที่หลังแข็งก้มหลังไม่ลงมากกว่าคนทำงานสำนักงานส่วนใหญ่จะนั่งซึ่งเท่ากับการก้มหรืองอตัวอยู่แล้ว การก้มลงไปอีกไม่ได้ช่วยอะไร นอกจากเป็นการยืดส่วนของหลังที่ถูกยืดอยู่แล้วจากการนั่ง

5. ยึดกล้ามเนื้อสะบัก ในการนั่งทำงาน มือของเราจะอยู่ด้านหน้าตลอดเวลา กล้ามเนื้อระหว่างสะบัก (Rhomboid major and minor) จะถูกยืดอยู่แล้ว การไปยึดกล้ามเนื้อเหล่านี้จะทำให้กล้ามเนื้อมีความยาวเพิ่มขึ้นกว่าปกติ (หย่อน) แรงกล้ามเนื้อที่ต้องทำงานในความยาวปกติจะลดลงมีโอกาสบาดเจ็บได้ง่าย เมื่อยิ่งไปยึดกล้ามเนื้อด้วยการบริหารกล้ามเนื้อจะยิ่งหย่อน บางครั้งผู้ป่วยก็ได้รับการรักษาด้วยการกดจุดบริเวณนั้น ยิ่งกดก็ยิ่งเจ็บ กล้ามเนื้อก็ยิ่งหย่อน เมื่อมีการออกแรงของกล้ามเนื้ออาจบาดเจ็บได้

เมื่อเราทราบถึงพฤติกรรมที่ไม่ควรทำในสำนักงานแล้วนั้น ใครที่มีพฤติกรรมเหล่านี้ประจำลองหันมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูนะคะ เพื่อสุขภาพร่างกายของเรา

ที่มา : มูลนิธิหมอชาวบ้าน <https://www.doctor.or.th/article/detail/11978>

