

# ปรับพฤติกรรมเพียชนิด พิชิต Office Syndrome

## ปรับปรุงปรณในออฟฟิศให้พอดีกับสรีระ

- ปรับระดับจอภาพให้อยู่ในแนวต่ำกว่าระดับสายตาเล็กน้อยและควรพักสายตาเป็นระยะๆ
- เป็นพิมพ้อยู่ในแนวเดียวกับคอกและแขนแนบลำตัว
- แก้อัฒพนักพิงที่ระดับเอว
- มีที่รองข้อมือ

## ปรับท่าทางให้ถูกต้อง

- นั่งหลังตรง ไม่นั่งไขว่ห้าง
- ไม่ยกไหล่ขณะทำงาน
- สะโพกและเข่าตั้งฉากกัน
- วางเท้าราบไปกับพื้น หากเท้าไม่ถึงพื้นควรมีที่รองเท้ามาเสริม

## พักออกกำลังเพียยืดกล้ามเนื้อ

ควรพักทุก 1 ชั่วโมง ขณะพักควรออกกำลังเพียยืดกล้ามเนื้อ เช่น

- นั่งหลังตรงเอียงคอไปด้านซ้ายจนสุด ค้างไว้ 10 วินาที สลับเอียงมาด้านขวาจนสุด ค้างไว้ 10 วินาที เอียงคอกลับมาท่าตรง ทำ 3 รอบ
- ประสานมือเข้าด้วยกันแล้วหงายฝ่ามือไปด้านหน้า ยืดแขนให้ตรง ค้างไว้ 10 วินาที แล้วยืดแขนขึ้นเหนือศีรษะ ค้างไว้ 10 วินาที ทำ

ข้อแนะนำที่ทุกคนทำได้ง่าย แต่จะช่วยป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรมในระยะยาว ลองทำกันดู

โรงพยาบาล  
HUA CHIEW HO

ที่มา: แพทย์หญิงรณภรณ์  
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญเวช  
โรงพยาบาลหัวเฉียว



GENERALI ผู้นำด้านประกันกลุ่ม มาตรฐานระดับโลก