

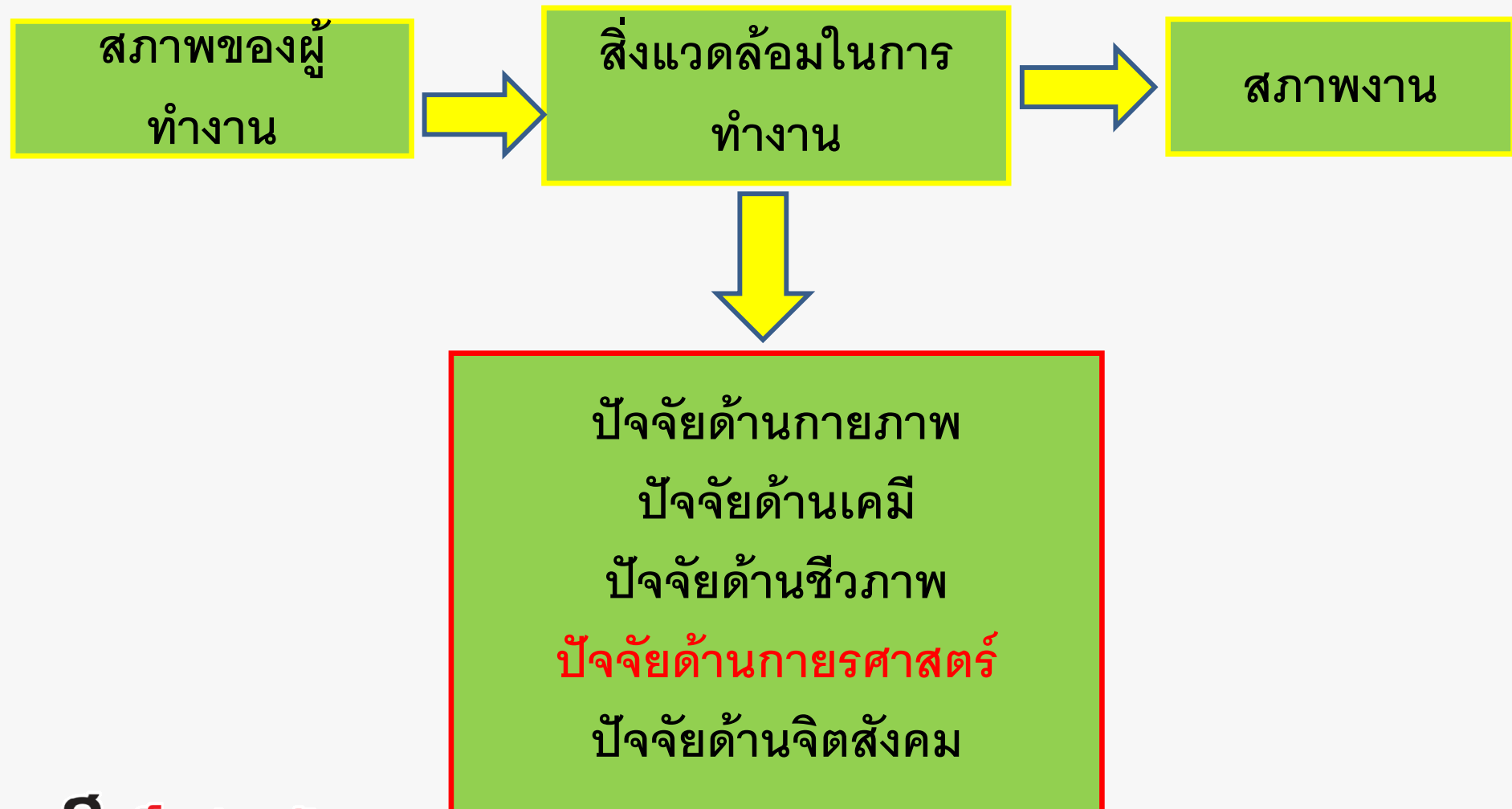
คนทำงานปลอดภัย ถ้ารู้จักใส่ใจ ทำทางที่ถูกต้อง



โดย

พานทอง สมปาน

โรคจากการทำงานเกิดจากสาเหตุใด ?



ปัจจัยคุกคามสุขภาพด้านการยศาสตร์ (Ergonomics)

เป็นสิ่งคุกคามสุขภาพที่เกิดขึ้นจากท่าทางการทำงานที่ ผิดปกติหรือฝืนธรรมชาติ การทำงานซ้ำซาก การทำงานที่ กล้ามเนื้อออกแรงมากเกินไปเกินความสามารถในการรับน้ำหนัก การนั่งหรือยืนทำงานที่สถานีงานออกแบบไม่เหมาะสมกับ ผู้ปฏิบัติงาน



โรคจากการทำงานแบ่งออกเป็น 2 แบบ

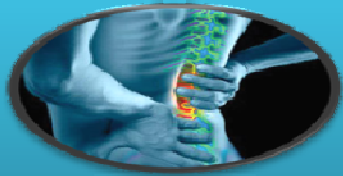
แบบที่ 1 โรคจากการทำงานตามกองทุนทดแทน

แบบที่ 2 โรคจากการทำงานตามประวัติที่เกิดขึ้น



ตามประกาศของกฎหมายแรงงาน
แบ่งโรคจากการทำงาน 32 โรค

โรคปวดหลังเป็นหนึ่งในโรคจากการทำงาน



โรคของกระดูกและข้อที่เกิดจากการทำงาน

- กระดูกหัก , บาดเจ็บที่ข้อ , **ภาวะปวดหลัง**



โรคของกล้ามเนื้อและส่วนที่เกี่ยวข้องที่เกิดจากการทำงาน

- การบาดเจ็บต่อกล้ามเนื้อและเอ็น การอักเสบของส่วนที่เกี่ยวข้องกับกล้ามเนื้อ



โรคของระบบประสาทที่เกิดจากการทำงาน

- หมอนรองกระดูกสันหลังเบียดหรือกดรากประสาท
- เส้นประสาทถูกบีบหรือรัดการบาดเจ็บต่อไขสันหลังและเส้นประสาท



โรคของกระดูกและข้อ กล้ามเนื้อและระบบประสาทที่มีผลต่อการทำงาน

- โรคของกระดูกและข้อที่มีผลต่อการทำงาน, โรคของกล้ามเนื้อและส่วนที่เกี่ยวข้องที่มีผลต่อการทำงาน, โรคของระบบประสาทที่มีผลต่อการทำงาน

โรคปวดหลัง มหันตภัยมืด

- ในปัจจุบันนี้โรคปวดหลังถือว่าเป็นโรคที่อุปถิตติดอันดับ
- สำนักงานสถิติของกระทรวงแรงงานประเทศสหรัฐอเมริกาปี **2554**พบว่า การบาดเจ็บทางโครงร่างกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องจากทำงานเป็นปัญหาสำคัญและมีจำนวนคนทำงานที่ได้รับการบาดเจ็บทั้งสิ้น **346,400** ราย โดยโรคปวดหลังเป็นอันดับสองรองจากโรคปวดไหล่
(U.S. Department of Labor, 2011)
- ข้อมูลของสำนักโรคจากการประกอบอาชีพในปี **2554** ที่ผ่านมาพบว่ามีคนทำงานที่เป็นโรคเกี่ยวกับโครงร่างและกล้ามเนื้อสูงเป็นอันดับที่หนึ่ง จำนวนทั้งสิ้น 13,290 ราย จำแนกเป็นกลุ่มปวดหลังจากอาชีพ 9,482 ราย ร้อยละ 71.3, อาการปวดจากกล้ามเนื้ออื่น ๆ 3,808 ราย ร้อยละ 28.7

กลุ่มโรคจากการประกอบอาชีพและ สิ่งแวดล้อม	พ.ศ.							
	2546	2547	2548	2549	2550	2551	2552	เฉลี่ย/ปี
1. โรคปอดและทางหายใจ	54	79	104	36	153	197	172	114
2. เหตุสภาวะทางกายภาพ	11	8	38	12	12	29	18	183
3. โรคผิวหนัง	225	414	1,817	367	1,229	801	1,130	855
4. โรคกระดูกและกล้ามเนื้อ	568	1,093	1,929	1,573	1,861	2,377	3,884	1,898
5. โรคพิษจากสัตว์	532	954	874	1,447	1,575	944	906	1,033
6. โรคพิษจากพืช	83	235	232	236	256	158	32	176
7. โรคพิษโลหะหนัก	2	3	2	0	3	2	36	7
8. โรคพิษเหตุสารระเหย/สารทำลาย	6	9	2	2	10	40	9	11
9. โรคพิษจากก๊าซ	1	23	151	1	1	12	62	35
10. โรคพิษจากสารเคมีเกษตร และสารเคมีอื่น ๆ	40	72	100	60	99	38	50	66



5 อาชีพที่เสี่ยงต่อโรคปวดหลัง

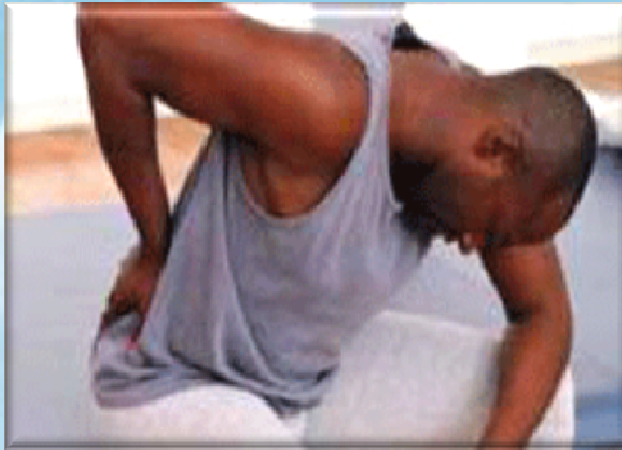
คนขับ
รถบรรทุก

แม่บ้าน

พยาบาล

ผู้ช่วย
พยาบาล

คนงาน



สาเหตุของการปวดหลัง

- เกิดจากความผิดปกติของร่างกาย เช่น พิการมาตั้งแต่กำเนิด ประสบอุบัติเหตุ



สาเหตุของการปวดหลัง

- อิริยาบถหรือท่าทางในการทำงานไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะเวลาทำงาน



คุณมีลักษณะงานดังต่อไปนี้ไหม ?

- การออกแรงทำงานด้วยอิริยาบถท่าทางในการทำงานที่ฝืนธรรมชาติ เช่น การบิดเอี้ยวตัวขณะทำงาน
- การทำงานที่ต้องเอื้อมสุดแขน หรือยกแขนขึ้นสูงเหนือศีรษะ
- การทำงานที่ต้องก้มหลังโค้งไค้ เป็นเวลานาน ๆ
- การทำงานที่ต้องออกแรงยก หรือผลักดัน หรือ เคลื่อนย้ายสิ่งของที่มี น้ำหนักมากด้วยมือ
- การทำงานโดยใช้ท่าทางในการทำงานที่ผิดท่า ได้แก่ การยกสิ่งของผิดท่า
- การทำงานที่ต้องยืน , นั่งโดยไม่พียงหลังเป็นเวลานาน ๆ
- การทำงานเร่งรีบจนเกินไป ทำให้เกิดการบาดเจ็บบริเวณกระดูกสันหลัง

2 สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดอาการปวดหลัง ได้แก่

- การยกของหนัก
- การอยู่ในท่าเดิมนาน ๆ โดยเฉพาะเวลาเร่งรีบ



สาเหตุของการปวดหลัง

- ใช้ชีวิตประจำวันไม่ถูกต้อง เช่น การนั่งหลังโก่ง การนอนบนที่นอนที่นุ่มหรือแข็งเกินไป ผู้หญิงชอบสะพายกระเป๋าหนักมากกว่า **10** เพอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว ผู้หญิงชอบใส่รองเท้าส้นสูงมากกว่า **2.5** นิ้ว



สาเหตุของการปวดหลัง

- สภาพร่างกายอ่อนแอหรือเจ็บป่วย



สาเหตุของการปวดหลัง

- การเล่นกีฬาที่เสี่ยงต่อการปวดหลัง



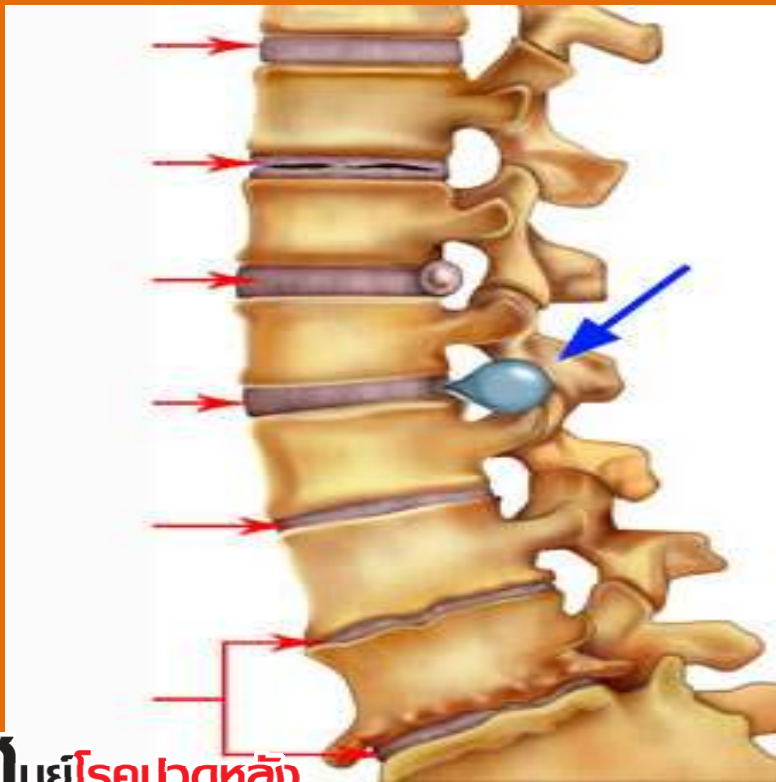
สาเหตุของการปวดหลัง

- ความเครียด



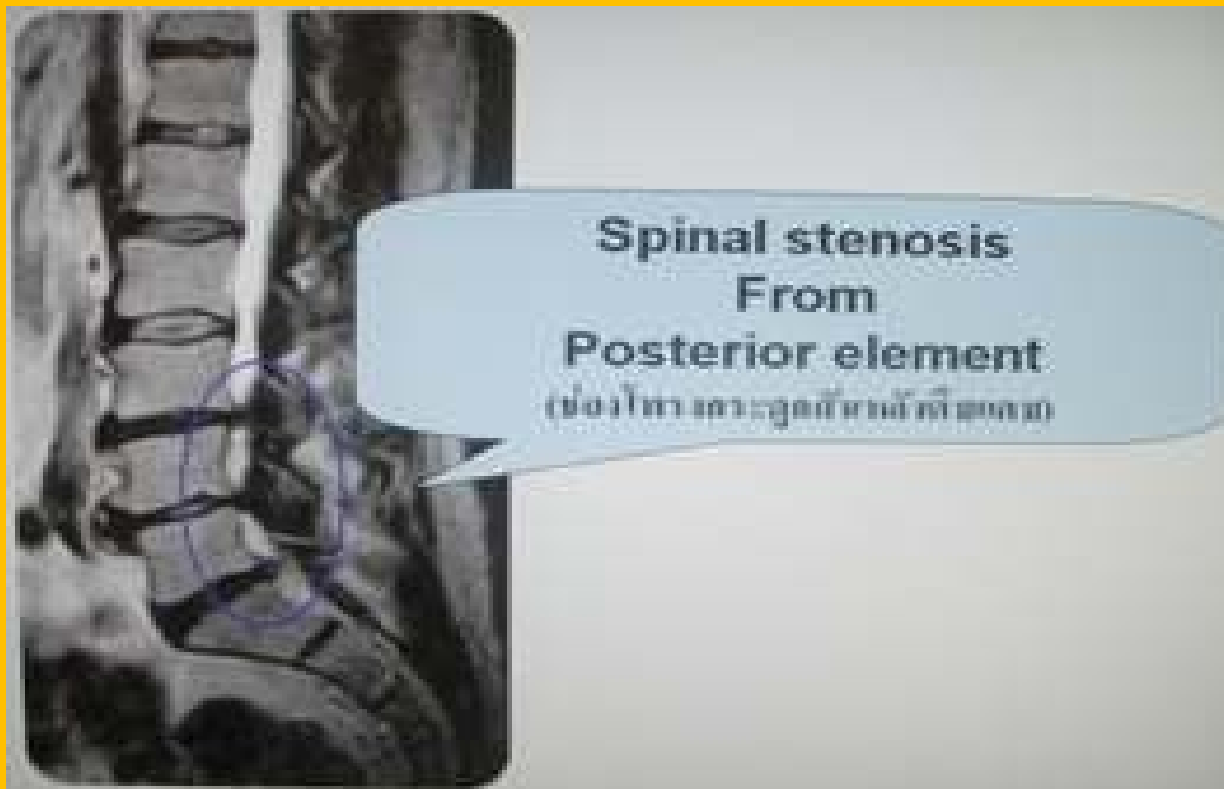
สาเหตุดังกล่าวทำให้.....

- หมอนรองกระดูกสันหลัง ปั่น หรือยื่น มักพบใน
คนทำงาน



สาเหตุดังกล่าวทำให้.....

- หมอนรองกระดูกสันหลังเสื่อม พบในผู้สูงอายุ



สาเหตุดังกล่าวทำให้.....

- หมอนรองกระดูกสันหลังเสื่อม พบในผู้สูงอายุ เนื่องจาก
 - หมอนรองกระดูกสันหลังมีความยืดหยุ่นน้อย น้ำในหมอนรองกระดูกสันหลังแห้งลงตามอายุ ทำให้ช่วงของหมอนรองกระดูกเกิดการตีบแคบลง
 - การยืนของหมอนรองกระดูกสันหลัง ทำให้ช่วงของหมอนรองกระดูกสันหลังตีบแคบลง สามารถทำให้เกิดการกดทับเส้นประสาทในเวลาต่อมาได้ พบในผู้สูงอายุ

สาเหตุดังกล่าวทำให้.....

- หมอนรองกระดูกสันหลังเสื่อม พบในผู้สูงอายุ เนื่องจาก
 - การย่นของหมอนรองกระดูกสันหลัง ทำให้ช่วงของหมอนรองกระดูกสันหลังตีบแคบลง สามารถทำให้เกิดการกดทับเส้นประสาทในเวลาต่อมาได้



แสดงอาการอย่างไรบ้าง

- เกิดอาการปวด / เมื่อยหลังอย่างเดียว
- อาการปวด / เมื่อยหลังร่วมกับอาการปวดและ/ หรือชาลงขา
เนื่องจากเส้นประสาทที่หลังเริ่มมีอาการอักเสบเนื่องจากกระดูก
เคื่องจากหมอนรองกระดูกสันหลังที่ยื่นหรือเปลี่ยน



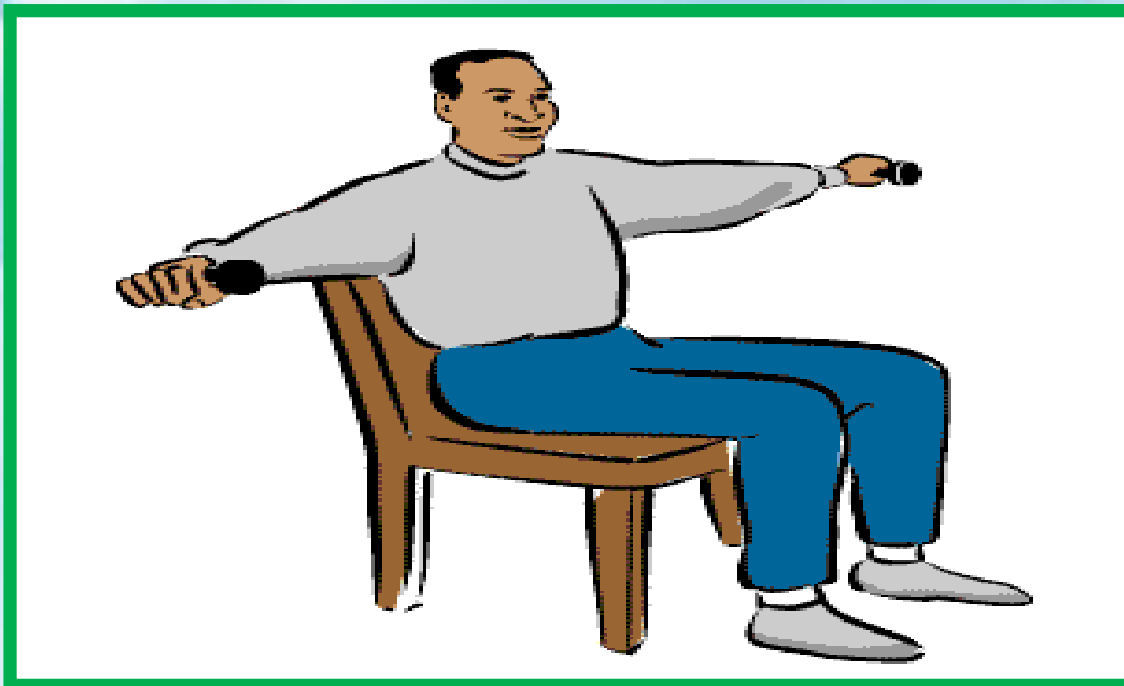
ควรปฏิบัติตัวอย่างใดเมื่อเกิดอาการปวดหลัง อย่างเฉียบพลัน

ควรหลีกเลี่ยงท่าทางที่มีผลทำให้เกิดแรงดัน
ต่อหมอนรองกระดูกสันหลัง เช่น พับเพียบ
ท่าขัดสมาธิ ทำนั่งยอง ๆ ทำนั่งเหยียดขา



ควรปฏิบัติตัวอย่างใดเมื่อเกิดอาการปวดหลังอย่าง เฉียบพลัน

- ทำที่ดีที่สุดสำหรับคนปวดหลัง ได้แก่ ทำนั่งหย่อนขา โดยส้นเท้าต้องแตะพื้น ถ้าส้นเท้าไม่สามารถแตะพื้น ควรหาเก้าอี้ตัวเล็ก ๆ มารองใต้เท้า แต่ไม่ควรนั่งเกิน **20** นาที



ควรปฏิบัติตัวอย่างใดเมื่อเกิดอาการปวดหลังอย่าง เฉียบพลัน

- ควรหลีกเลี่ยงการทำงาน
ที่อยู่ในท่าก้ม ๆ เงย ๆ



ควรปฏิบัติตัวอย่างใดเมื่อเกิดอาการปวดหลังอย่าง เฉียบพลัน

ควรหลีกเลี่ยงการขึ้น - ลงบันได



ควรปฏิบัติตัวอย่างใดเมื่อเกิดอาการปวดหลังอย่าง เฉียบพลัน

- ควรหลีกเลี่ยงการยกของหรือการถือของที่มีน้ำหนัก เนื่องจากของที่มีน้ำหนักสามารถก่อให้เกิดแรงกดต่อหมอนรองกระดูกสันหลังได้



ควรปฏิบัติตัวอย่างใดเมื่อเกิดอาการปวดหลังอย่าง เฉียบพลัน

- ควรดื่มน้ำทางไกลด้วยรถยนต์ เนื่องจากการเดินทางด้วยรถยนต์ก่อให้เกิดแรงสั่นสะเทือนต่อตัวหมอนรองกระดูกสันหลัง



ควรปฏิบัติตัวอย่างไร เมื่อมีอาการปวด / ชาลงขา จนถึงบริเวณน่องหรือเท้า

- ควรรีบนอนพักในท่านอนตะแคง โดยให้ศีรษะและลำตัวอยู่ในแนวเดียวกัน ลำตัวต้องอยู่ในแนวตั้งฉากกับพื้นเตียง หาหมอนรองระหว่างขาเพื่อให้ขาขนานกัน มุมสะโพกควรอยู่ในช่วง **80- 100** องศา ครึ่งละ **5** นาที ทำทุกครั้งที่เกิดอาการ หรือทุก **1** ชั่วโมง เพื่อลดการกดเบียดของเส้นประสาท รูที่เป็นทางออกของเส้นประสาทเปิดกว้างขึ้น ลดแรงดึงตัวของเส้นประสาทที่บริเวณหลังได้



ควรปฏิบัติตัวอย่างไร เมื่อมีอาการปวด / ชาลงขา จนถึงบริเวณน่องหรือเท้า

- ใช้แผ่นประคบเย็นประคบหลัง **5-10** นาที อย่างน้อย **3** เวลา
ไม่ควรประคบร้อนโดยเด็ดขาด
- ถ้าอาการไม่ดีขึ้นควรรีบปรึกษาแพทย์ด่วน



การป้องกันโรคปวดหลัง

ท่าทางที่ถูกต้องในกิจวัตร
ประจำวันจะช่วยป้องกันอาการ
ปวดหลังได้



→ **ค** ลังของคนเราต้องทำงานตลอด 24 ชั่วโมง ในทุกอิริยาบถไม่ว่าจะเป็นการยืน นั่ง หรือแม้กระทั่งเวลานอน ฉะนั้น เราควรปฏิบัติตนให้ถูกต้องเพื่อป้องกันอาการปวดหลังที่จะตามมา ดังวิธีต่อไปนี้



1. การทำงานที่ต้องก้ม ๆ เงย ๆ

- ให้ใช้วิธีย่อเข้าแทนการก้มหลังเพื่อทำงาน



5. การทำงานที่เกี่ยวข้องกับการหมุน

- หลีกเลี่ยงการทำงานโดยบิดเอี้ยวลำตัวให้ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแขนและขาในการทำงาน
- ย่อเข้าหรือนั่งลงใกล้ ๆ สิ่งที่จะหมุน และรักษาแนวหลังให้ตรง

2. การยกของ

- ย่อเข้าลงให้ใกล้ของที่จะยกมากที่สุด จับสิ่งที่จะยกให้มั่นคง
- เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องขณะยกของขึ้น
- ห้ามก้มและบิดเอี้ยวตัวขณะยกของ
- ทางที่ดีควรวางของไว้บนโต๊ะ เก้าอี้ หรือที่มีระดับความสูงเหมาะสม เพื่อช่วยทุ่นแรง



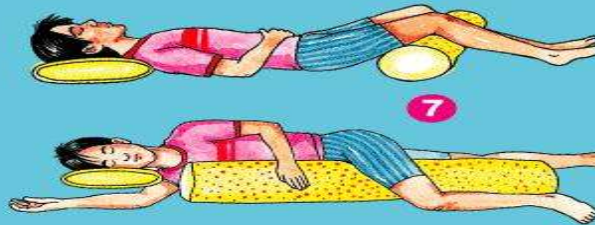
6. การขับรถ

- เบาะรถควรรองรับแผ่นหลังทั้งหมด
- ใช้หมอนเล็ก ๆ หนุนหลังบริเวณเอว เพื่อรักษาส่วนโค้งของแนวกระดูกสันหลังส่วนเอว
- เวลานั่ง เข้าควรสูงกว่าระดับข้อสะโพก เพียงเล็กน้อย



3. การเคลื่อนย้ายสิ่งของ

- ใช้รถเข็นช่วยในการเคลื่อนย้าย และหลีกเลี่ยงการลากจูงรถ เนื่องจากจะทำให้ต้องก้มตัว
- ดันรถเข็นโดยใช้แรงจากกล้ามเนื้อขาและแขน พร้อมรักษาแนวของหลังให้ตรงขณะดันรถไปข้างหน้า



7. การนอน

- ที่นอนควรจะแข็งพอสมควร ไม่เป็นแอ่ง
- หลีกเลี่ยงการนอนบนโซฟาหรือเตียงผ้าใบเป็นเวลานาน
- หลีกเลี่ยงการนอนคว่ำ
- ทำนอนที่ถูกต้องควรเป็นดังรูป



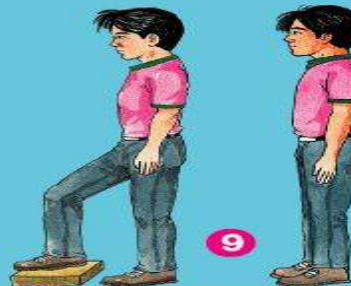
8. การนั่ง

- ควรเลือกนั่งเก้าอี้ที่มีพนักพิงรองรับแผ่นหลังทั้งหมด และมีความโค้งรองรับแนวของกระดูกสันหลังช่วงเอว หรือหาหมอนเล็ก ๆ มาหนุนหลัง
- ขณะทำงานควรเลื่อนเก้าอี้เข้าใกล้โต๊ะทำงานมากที่สุด เพื่อหลีกเลี่ยงการก้มตัว
- เปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ



4. การหยิบของพ้นที่สูง

- หลีกเลี่ยงการเอื้อมหยิบของสุดปลายมือ
- ใช้เก้าอี้ช่วยเสริมความสูง และเข้าไปให้ใกล้กับของที่จะหยิบมากที่สุด
- เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องขณะยก



9. การยืน

- ยืนให้หลังอยู่ในแนวตรง
- ถ้าต้องทำงานในท่ายืน ควรหาที่พักเท้า เช่น ม้านั่งเตี้ย ๆ , ก่อถ่อไม้เล็ก ๆ เป็นต้น
- เปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ

การป้องกันโรคปวดหลัง

- ควรหลีกเลี่ยงท่าทางหรือ
อิริยาบถที่มีผลไปเพิ่ม
แรงดันต่อหมอนรองกระดูก
ได้แก่ ท่าพับเพียบ ท่า
นั่งขัดสมาธิ ทำนั่งยอง ๆ
ทำนั่งเหยียดขา เปลี่ยนมา
เป็นท่าคุกเข่าแทน



การป้องกันโรคปวดหลัง

- ควรหลีกเลี่ยงการทำงานที่อยู่ในท่าก้ม ๆ เงย ๆ นานเกิน **20** นาที และหลีกเลี่ยงท่าทางการทำงานที่ไม่ถูกต้อง



การป้องกันโรคปวดหลัง

- ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในท่า
นั่งนาน ๆ ควรมีการ
เปลี่ยนแปลงอิริยาบถบ้าง
มีงานวิจัยรายงานว่า การนั่ง
เป็นเวลานาน ๆ สามารถทำ
ให้หมอนรองกระดูกสันหลัง
ยุบตัวจากแรงกดเท่ากับ

6.65 มิลลิเมตร



การป้องกันโรคปวดหลัง

- - ควรหลีกเลี่ยงการเดินทางไกลโดยรถยนต์ เนื่องจากแรงสั่นสะเทือนสามารถส่งผลไปเพิ่มแรงอัดต่อหมอนรองกระดูกสันหลัง



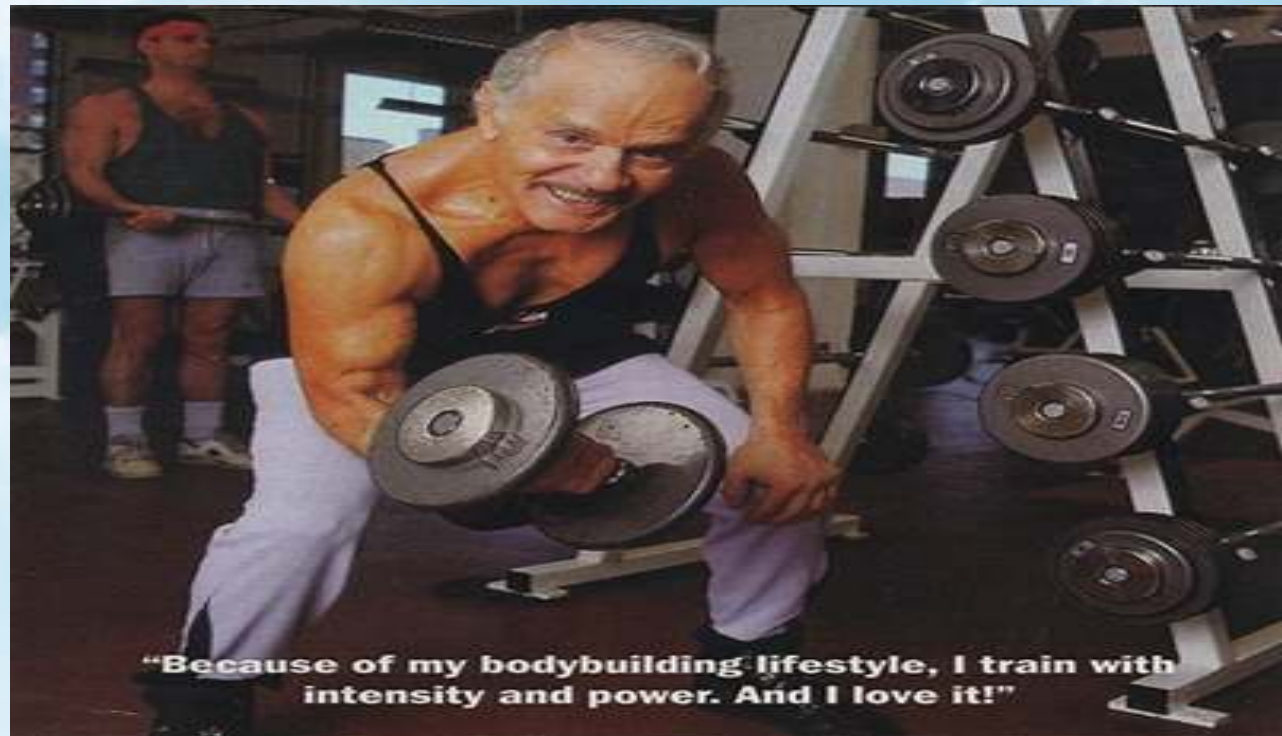
การป้องกันโรคปวดหลัง

- ควรลดน้ำหนักตัว เนื่องจากยังมีน้ำหนักตัวมาก ยิ่งทำให้มีแรงดันสูงทำให้เกิดการยุบตัวของหมอนรองกระดูกสันหลัง



การป้องกันโรคปวดหลัง

- - ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในท่าผิดตัวลูกนั่ง เนื่องจากมีผลทำให้เพิ่มแรงดันต่อหมอนรองกระดูกสันหลังสูง หากต้องการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง ควรใช้วิธีการเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องในขณะที่ทำกิจวัตรประจำวัน



การป้องกันโรคปวดหลัง

ออกแบบการทำงานและปรับปรุงสถานที่ทำงานให้เหมาะสม เช่น จัด
ระดับที่วางของให้เหมาะสมกับความสูงของเรา ไม่ยกสิ่งของต่ำหรือสูง
บ่อยจนเกินไป หรือยกของที่อยู่ห่างจากตัวจนเกินไป
หลีกเลี่ยงการบิดเอี้ยวตัวในการยกของ



การป้องกันโรคปวดหลัง

- - ควรหลีกเลี่ยงการยกของหนักเกินร้อยละ **15** ของดัชนีมวลกาย ควรย่อเข้าและเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องร่วมด้วยในขณะที่ยก ถ้าจำเป็นต้องยกของเกินร้อยละ **15** ควรสวมใส่เครื่องพยุงหลังในขณะที่ยกของ



การป้องกันโรคปวดหลัง

- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ท่ามกลางแสงแดดอ่อน ๆ ในตอนเช้า อย่างน้อย **30** นาทีต่อครั้ง สัปดาห์ละ **3 – 4** ครั้ง



การป้องกันโรคปวดหลัง

- ถ้ามีอาการปวดเมื่อยหลังจากการทำงานหรือการเดินทางไกล ควรนอนพักในท่านอนคว่ำ โดยมีหมอนรองที่บริเวณหน้าอก **1** ใบ เป็นเวลา **5** นาที เพื่อเป็นการดันชั้นในของหมอนรองกระดูกสันหลังให้กลับเข้าสู่ศูนย์กลาง โดยทำวันละ **3** ครั้ง



การป้องกันโรคปวดหลัง

- ควรนอนหลับพักผ่อนอย่างน้อย
วันละ 8 ชั่วโมง



การป้องกันโรคปอดหลัง

ทำจิตใจให้
ผ่องใส



ผลกระทบจากโรคปวดหลัง

ผลกระทบ
ต่อตนเอง



- ความสามารถในการทำงานลดลง
- การดำเนินชีวิตประจำวันเปลี่ยนแปลง
- สูญเสียรายได้จากการหยุดงาน
- เสียค่าใช้จ่ายในการหยุดงาน

ผลกระทบต่อ
สถาน
ประกอบการ



- ขาดคนทำงาน
- ผลิตสินค้า/บริการไม่ทัน
- จ่ายค่าชดเชยในกรณีที่ต้องหยุดงาน
- เสียเวลาในการอบรมบุคลากรใหม่

โรคระบบโครงร่างและกล้ามเนื้อ



10 อาชีพที่เสี่ยงต่ออาการปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง

10.ผู้บริหาร มีพฤติกรรมใช้งานคอมพิวเตอร์ต่อเนื่องเป็นเวลานานๆ อีกทั้งมีความเครียดสูง มีผลทำให้กล้ามเนื้อต้นคอเกร็ง ส่งผลทำให้เลือดไปเลี้ยงศีรษะไม่เพียงพอ มีนศีรษะ ปวดขมับ ปวดกระบอกตา ตาพร่า นอนไม่หลับ จนส่งผลให้เป็นโรคปวดศีรษะเรื้อรังหรือไม่เกรนได้



10 อาชีพที่เสี่ยงต่ออาการปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง

9. ทันตแพทย์ มีพฤติกรรมก้มๆ เงยๆ ปิดตัว เอี้ยวตัว เกร็งข้อมือและนิ้วมือ ต่อเนื่องเป็นเวลานานๆ ส่งผลทำให้มีความเสี่ยงเป็นโรคปวดบ่า ต้นคอ สะบัก หลัง รวมไปถึงอาจจะเป็นนิ้วล็อกได้



10 อาชีพที่เสี่ยงต่ออาการปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง

8.ไฟร์แมน มีพฤติกรรมก้มๆ เงยๆ อยู่กลางแดดเป็นเวลานานๆ เสี่ยงต่อการเป็นโรคกล้ามเนื้อคอบ่าอักเสบ ตาพร่า มีโอกาสเสี่ยงเป็นไมเกรนได้



จากการศึกษาของ Maloney และ Mcfillen (1987) พบว่าไฟร์แมนที่มีหน้าที่ใช้เครื่องทุ่นแรงในการก่อสร้างให้ค่าเฉลี่ยสูงไปกับการทำงานของมือ ข้อศอก แขน และคอ ก้มศีรษะ ไฟร์แมนเป็นบุคคลที่ก้มศีรษะ และปฏิบัติงานก่อสร้างร่วมกับคนงานภาคใต้หลายคนซึ่งนอกจากนี้ยังได้รับมอบหมายให้ดูแล และจัดการการก่อสร้างในโครงการ โดยงานจะมีคุณลักษณะหรือไม่ขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของไฟร์แมน

10 อาชีพที่เสี่ยงต่ออาการปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง

7.สถาปนิก มีพฤติกรรมการขีดๆ เขียนๆ ออกแบบ เขียนแบบเป็นเวลานานๆ เสี่ยงต่อการปวดกล้ามเนื้อบริเวณบ่า สะบัก ต้นคอ หัวไหล่ ข้อมือ มีอาการของนิ้วล็อก และชาแขนร่วมด้วยได้



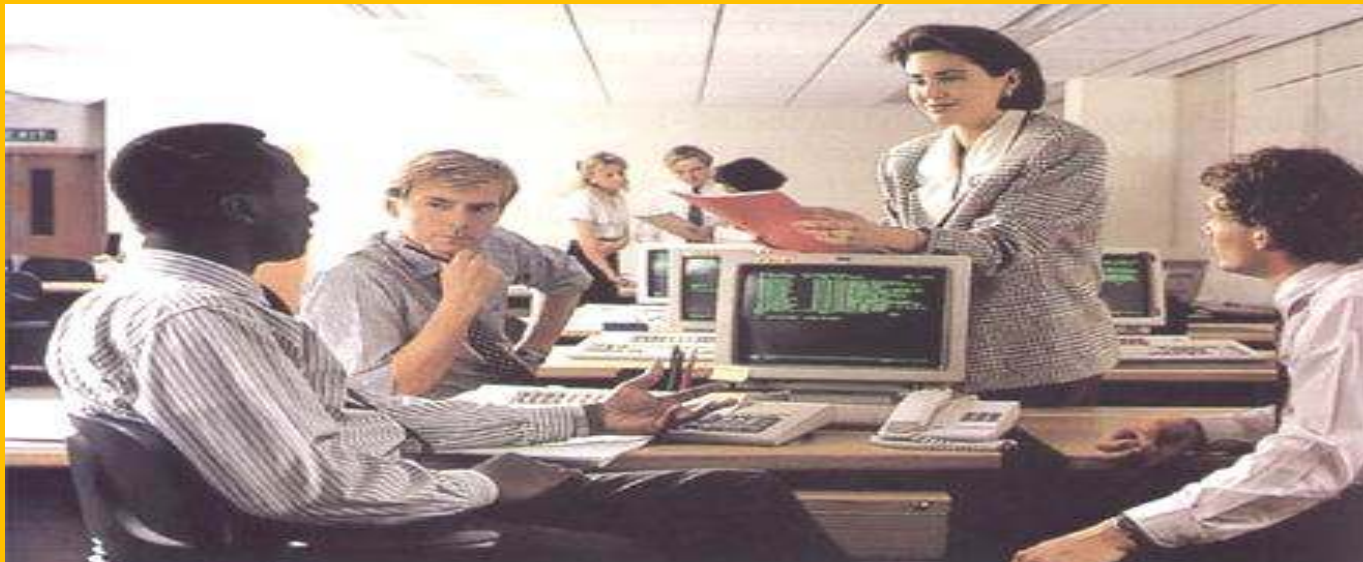
10 อาชีพที่เสี่ยงต่ออาการปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง

6.นักบัญชี พฤติกรรมก้มๆ เงยๆ ใช้เวลาอยู่กับหน้าจอคอมพิวเตอร์ ต่อเนื่องเป็นเวลานาน และใช้เวลาส่วนใหญ่ในแต่ละวันกับตัวเลขเอกสาร ต่างๆ มากมาย จึงทำให้นักบัญชีมีความเสี่ยงต่อการปวดกล้ามเนื้อบริเวณ บ่า สะบัก ต้นคอ ปวดศีรษะ ตาพร่ามัว อาจรวมไปถึงอาเจียน ซึ่งเป็นอาการ ของไมเกรนอีกด้วย



10 อาชีพที่เสี่ยงต่ออาการปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง

5. นักคอมพิวเตอร์ มีพฤติกรรมก้มๆ เงยๆ ใช้เวลาอยู่กับหน้าจอคอมพิวเตอร์ต่อเนื่องเป็นเวลานาน เสี่ยงต่อการปวดกล้ามเนื้อบริเวณ บ่า สะบัก ต้นคอ ปวดศีรษะ ตาพร่ามัว อาจรวมไปถึงมีนึ้ศีรษะ อาเจียน ซึ่งเป็นอาการของไมเกรนอีกด้วย



10 อาชีพที่เสี่ยงต่ออาการปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง

4. เซลล์แมน มีพฤติกรรมการยกของหนัก ขับรถเป็นเวลานาน ใช้คอมพิวเตอร์ คุยโทรศัพท์ ใช้บีบี ต่อเนื่องเป็นเวลานาน เสี่ยงต่อการปวดกล้ามเนื้อบริเวณบ่า สะบัก ต้นข้อ หัวไหล่ ข้อมือ และอาจจะมีอาการของนิ้วล็อกร่วมด้วยได้



10 อาชีพที่เสี่ยงต่ออาการปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง

3.แอร์โฮสเตส มีพฤติกรรมการทำงานที่ต้องยกของหนัก เอื้อมหยิบเก็บของบนที่สูง ขึ้นรถและเสิร์ฟอาหารเป็นประจำ จึงมีความเสี่ยงที่จะเกิดอาการปวดกล้ามเนื้อ บ่า สะบัก หัวไหล่ รวมไปถึงท่อนแขนได้อีกด้วย



10 อาชีพที่เสี่ยงต่ออาการปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง

2. ดีไซน์เนอร์ มีพฤติกรรมการขีดๆ เขียนๆ แบบเป็นเวลานานๆ เสี่ยงต่อการปวดกล้ามเนื้อบริเวณบ่า สะบัก ต้นข้อ หัวไหล่ ข้อมือ และอาจจะมีอาการของนิ้วล็อกร่วมด้วยได้



10 อาชีพที่เสี่ยงต่ออาการปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง

1. วิศวกร มีพฤติกรรมก้มๆ เงยๆ และใช้คอมพิวเตอร์ต่อเนื่องเป็นเวลานาน เสี่ยงต่อการปวดกล้ามเนื้อบริเวณบ่า สะบัก ต้นคอ หัวไหล่ รวมไปถึงข้อมืออีกด้วย



Office Syndrome



Office Syndrome

- เป็นกลุ่มโรคที่พบบ่อยจากการทำงาน ซึ่งมีอาการดังต่อไปนี้ปวดคอ ปวด/ชา หลัง ไม่มีแรง กระตุกสันหลังคด - งอ ปลอกหุ้มเอ็นข้อมืออักเสบ เส้นประสาทบริเวณมือถูกกดทับ ไมเกรนหรือปวดศีรษะเรื้อรัง โรคประสาทหูเสื่อม
- พบในคนทำงานช่วงอายุระหว่าง **16 -35** ปี ที่ทำงานแข่งกับเวลา ส่วนคนทำงานอายุ **35** ปีขึ้นไปมักมีอาการปวดศีรษะมีสาเหตุเกิดจากความรับผิดชอบในงานและการตัดสินใจเป็นสำคัญ

Office Syndrome

- มีสถิติของชาวออฟฟิศที่มีอาการเมื่อยล้า ปวดเกร็ง กล้ามเนื้อเวลาทำงานเพิ่มสูงขึ้นและมีอาการรุนแรงในระยะ **2 ปี** ที่ผ่านมา โดยคนทำงานกว่า **90** เปอร์เซ็นต์ มีอาการปวดคอและปวดไหล่มากที่สุด (สำนักโรคจากการประกอบอาชีพ, **2554**)
- ทุกคนที่ต้องนั่งหน้าเครื่องคอมพิวเตอร์ต่อวันอย่างน้อย **4** ชั่วโมง ส่งผลกระทบให้มีอาการปวดหลัง ปวดไหล่และปวดคอเป็นอย่างมาก

ปัจจัยเสี่ยง

อายุมากขึ้น

สุขภาพ
ร่างกาย
ส่วนบุคคล

ปัจจัยส่วนบุคคล

อ้วน
ลงพุง

เครียด เปื่อหน่ายจากการ
ทำงาน กังวลง่าย



ศูนย์โรคปวดหลัง

โรงพยาบาลลานนา จ.เชียงใหม่

Office Syndrome



ปัจจัยส่งเสริม



วิธีการแก้ไขปัญหาลาการปวด



การรักษาที่ได้ผลระยะยาว

- สภาพที่ทำงาน : ปรับสภาพที่ทำงานให้ถูกสุขลักษณะ
โต๊ะ เก้าอี้ เครื่องคอมพิวเตอร์



การรักษาที่ได้ผลระยะยาว

- สภาพร่างกาย : จัดโครงสร้างร่างกายให้เหมาะสมในการทำงาน จัดระเบียบโครงสร้าง ฝึกสมดุลโครงสร้าง เพิ่มสมรรถภาพร่างกายให้แข็งแรงโดยออกกำลังกายแบบแอโรบิค



การป้องกันการปวด

- ปรับวิธีการยกของที่ถูกต้อง
- หลีกเลี่ยงสถานที่ที่เสี่ยงต่ออันตรายในการปฏิบัติงาน
- เลือกใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสมถูกต้องและทุ่นแรงในการทำงาน
- อยู่ในท่าที่ถูกต้องในทุกอิริยาบถในการทำงาน
- ฝึกกล้ามเนื้อให้แข็งแรงสม่ำเสมอ

นั่งถูกต้องไหม ?



ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยง

- อย่าใช้คอมพิวเตอร์ติดต่อกันเกินกว่า **2 ชั่วโมง**
- หยุดกิจกรรมที่ใช้กล้ามเนื้อบริเวณบ่าและคอทันทีที่รู้สึกเกร็ง
- บริหารกล้ามเนื้อบริเวณบ่า และคอ ด้วยการยืดกล้ามเนื้อ หลังการใช้คอมพิวเตอร์ทุกครั้ง
- หลีกเลียงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน และแอลกอฮอล์ เมื่อมีอาการปวดศีรษะ
- พักผ่อน และทำสมาธิ เมื่อมีความเครียด เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- ประคบน้ำอุ่นบริเวณบ่า และต้นคอ เพื่อทำให้กล้ามเนื้อคลายจากการเกร็งตัว
- ควรวางแผนตั้งแต่ข้อศอกลงไปถึงข้อมือไว้บนโต๊ะเวลาใช้คีย์บอร์ด
- ควรใช้กระเป๋าถือลากแทนกระเป๋าสะพายคอมพิวเตอร์
- ใช้หมอนรองหลังวางที่พนักเก้าอี้ทำงาน

เมื่อต้องทำงานกับคอมพิวเตอร์



เมื่อต้องทำงานกับคอมพิวเตอร์

- ลักษณะการทำงานกับคอมพิวเตอร์ เป็นการทำงานที่ใช้ท่าทางซ้ำๆ และต่อเนื่อง รวมทั้งต้องใช้สายตาเพ่งมองและโดยส่วนใหญ่จะนั่งทำงานนานๆ จึงเกิดผลกระทบต่อสุขภาพได้
- ผลกระทบต่อระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ได้แก่อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลัง ไหล่ คอ แขน ขา ข้อนิ้วมืออักเสบ กล้ามเนื้อลำตัว หย่อน หลังโก่ง
- ผลกระทบต่อระบบสายตา ได้แก่อาการเมื่อยล้าของสายตา ตาแห้ง แสบตา ตาไวต่อแสง การมองเห็นไม่ชัด หรือเห็นภาพซ้อน ปวดศีรษะ ไหล่ คอ หลัง

สาเหตุของปัญหาสุขภาพ??????

- การนั่งทำงานในท่าทางที่ไม่ถูกต้อง
- การจัดหาเก้าอี้ โต๊ะ อุปกรณ์คอมพิวเตอร์ ไม่เหมาะสม
- การจัดสถานี่งานไม่เหมาะสม ได้แก่ จอคอมพิวเตอร์ แป้นพิมพ์ การวางเอกสารต้นแบบ พิมพ์
- สภาพแวดล้อมการทำงานไม่เหมาะสม เช่นแสงสว่างที่ต่ำกว่ามาตรฐาน อุณหภูมิที่ร้อนหรือเย็นเกินไป การระบายอากาศไม่ดี
- บุคลากรมีความผิดปกติทางสายตาอยู่แล้ว
- แว่นตาที่ใช้ไม่เหมาะสม
- ชนิดของจอคอมพิวเตอร์(CRT / LCD)
- แสงสะท้อนจากคอมพิวเตอร์
- ระยะห่างระหว่างตากับจอคอมพิวเตอร์
- การทำงานที่ต้องเพ่งมองอยู่ตลอดเวลาทำให้กระพริบตาน้อยครั้ง เกิดอาการตาแห้ง



การจัดสภาพการทำงานกับคอมพิวเตอร์

โต๊ะทำงาน

- จัดอุปกรณ์ที่ใช้บ่อยๆไว้ในพื้นที่ใกล้เพื่อให้สะดวกในการใช้งาน ลดการเอื้อมหรือเอี้ยวตัว
- โต๊ะวางคอมพิวเตอร์ควรมีความสูง 20 – 28 นิ้ว



เก้าอี้

- ถ้าปรับโต๊ะไม่ได้ ให้ปรับเก้าอี้แทนตามความเหมาะสมของแต่ละคน
- ควรมีที่สำหรับพักเท้า
- เก้าอี้ที่ใช้ควรเป็นเก้าอี้มีพนักพิงหลัง
- เก้าอี้ควรเป็นชนิดมีที่พนักแขน
- ฐานเก้าอี้ควรมีลักษณะ 5 ขา และมีล้อเพื่อสะดวกในการเคลื่อนย้ายตัวไปมาขณะทำงาน



จอคอมพิวเตอร์

- ระยะห่างจากระดับสายตาถึงจอคอมพิวเตอร์ควรอยู่ระหว่าง 20 – 40 นิ้ว
- ตั้งหน้าจอให้ตรงหน้าผู้ใช้
- ระยะความสูงของขอบจอให้อยู่ที่ระดับสายตาในช่วง **12 – 15** องศา
- จอคอมพิวเตอร์ควรวางตั้งฉากกับทางเข้าของแสงสว่าง
- จอคอมพิวเตอร์ที่ใช้ควรเป็นแบบ **LCD (liquid crystal display)** มากกว่าจอแบบ **CRT (Cathode ray tube)** เนื่องจากจอแบนจะไม่ทำให้เกิดแสงวูบวาบและปล่อยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าปริมาณต่ำออกมาขณะทำงาน

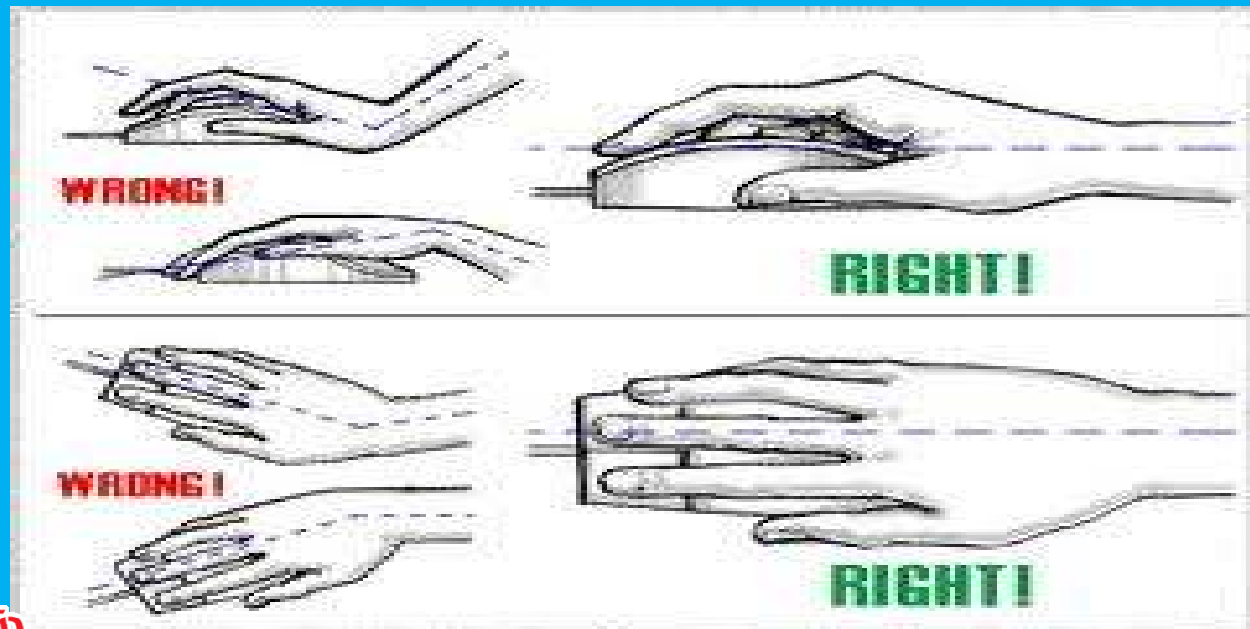
แป้นพิมพ์

- ปรับความสูงของเก้าอี้และความสูงบริเวณหน้างานให้เหมาะสม ข้อศอกควรอยู่ระดับเดียวกับกับแป้นพิมพ์
- ไหล่อยู่ในท่าที่ผ่อนคลาย ข้อมือไม่อยู่ในท่าที่งอหรือกระดกมากเกินไป



เม้าส์

- เลือกเม้าส์ที่มีที่รองมือให้อยู่ในท่าตามธรรมชาติ ไม่โค้งงอ
- เลือกเม้าส์ที่ออกแรงในการเคลื่อนไหวน้อยที่สุด
- เลือกเม้าส์ที่ใช้งานได้ทั้งมือซ้ายและมือขวา



ที่รองข้อมือและฝ่ามือ

- ควรเป็นวัสดุอ่อนนุ่ม กลมมน ความลึกน้อยที่สุด ขนาด 1.5 นิ้ว ควรอยู่ต่อจากเบ้นพิมพ์
- มือสามารถเคลื่อนไหวได้อิสระโดยอยู่เหนือที่รองข้อมือขณะพิมพ์



การจัดสิ่งแวดล้อมในการทำงานกับคอมพิวเตอร์

- แสงที่โต๊ะทำงานควรสว่างอย่างเพียงพอ 400 — 700 ลักซ์
- ความสว่างของหน้าจอคอมพิวเตอร์ไม่ควรเกิน 500 ลักซ์
- ความสว่างบริเวณแป้นพิมพ์และเอกสารต้นแบบควรอยู่ระหว่าง 400 — 1000 ลักซ์
- ทำความสะอาดหน้าจอคอมพิวเตอร์ เพราะฝุ่นจะก่อให้เกิดการสะท้อนแสงได้
- ลดการรับสัมผัสสารไอโซนจากคอมพิวเตอร์ จัดวางให้อยู่ในที่ที่ระบายอากาศที่ดี หรือมีการติดพัดลมระบายอากาศ

การดูแลสุขภาพ

- ทำงานด้วยท่าทางที่ถูกต้อง
- พักสายตา 10 นาที / ชม. หรือ 15 นาทีทุก 2 ชม.
- บริหารกล้ามเนื้อตา หรือกระพริบตาบ่อย ๆ
- ตรวจเช็คสายตาเป็นประจำทุกปี
- รับประทานอาหารให้เป็นเวลาและครบ 5 หมู่
- ออกกำลังกายหรือบริหารร่างกายเป็นประจำ





ศูนย์โรคปอดหลัง
โรงพยาบาลลานนา จ.เชียงใหม่