



โรงเรียนนายทหารอากาศอาวุโส
กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ

หลักสูตรนายทหารอากาศอาวุโส รุ่นที่ ๗๘ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๕
หมวดวิชาที่ ๑ รหัสวิชา นอส.๑๑๑๑ ปฏิบัติการเขียนเอกสารวิชาการ
เรียน น.ท.หญิง ผศ. หฤทัยทิพย์ ตัณฑเทศ
จัดทำโดย น.ต.หญิง สุจิตรา เจียมวิจิตรกุล
หมายเลข ๖๑ สัมนนาที่ ๖
วันที่ ๒ พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๖๔

ใช้งานออนไลน์อย่างไร..ห่างไกลออฟฟิศซินโดรม

สุจิตรา เจียมวิจิตรกุล^๑

บทคัดย่อ

การใช้ชีวิตในยุคปัจจุบันของหลายคนมักทำกิจกรรมมากมายผ่านทางออนไลน์ ด้วยรูปแบบการใช้งานที่ง่ายต่อการเข้าถึงด้วยอุปกรณ์ใกล้ตัว ทั้งโทรศัพท์มือถือในรูปแบบ Smart Phone หรือเชื่อมต่อเครือข่ายอินเทอร์เน็ตผ่านทางคอมพิวเตอร์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปรับตัวใช้ชีวิตในรูปแบบวิถีใหม่ เนื่องมาจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19) ทำให้หลายคนต้องใช้งานออนไลน์มากขึ้น กิจกรรมที่จำเป็นต้องทำ ทั้งการเรียน การทำงาน ได้ปรับเปลี่ยนมาใช้รูปแบบออนไลน์ เพื่อตอบสนองต่อมาตรการของภาครัฐ การที่ต้องทำงานอยู่กับที่ด้วยท่าทางเดิม อุปกรณ์เดิม สิ่งแวดล้อมเดิม ซึ่งส่งผลต่อการใช้งานร่างกายซ้ำๆ ต่อเนื่องเป็นเวลานาน และหากร่างกายไม่มีความพร้อมที่จะถูกใช้งานในลักษณะนั้น มีอิริยาบถในการทำงาน อุปกรณ์ หรือสภาพแวดล้อมในการทำงานไม่เหมาะสม ย่อมนำมาสู่โรคหรือความผิดปกติของร่างกาย ทั้งต่อระบบกระดูกและกล้ามเนื้อหรือการมองเห็น เรียกกลุ่มอาการนี้ว่าออฟฟิศซินโดรม (Office syndrome) โดยมักพบอาการเจ็บปวดบริเวณคอ บ่า สะบัก ไหล่ ไปจนถึงหลัง บางรายอาจมีอาการปวดบริเวณข้อมือ หรือขามือร่วมด้วย ซึ่งสามารถรักษาอาการเหล่านั้นได้ด้วยการรักษาทางยา วิธีการทางเวชศาสตร์ฟื้นฟูและกายภาพบำบัด ด้วยวิธีการใช้เครื่องมือเพื่อลดอาการปวด ร่วมกับการออกกำลังกาย หรือการรักษาทางเลือก เช่น การนวด และการฝังเข็ม เป็นต้น รวมถึงสามารถป้องกันได้ด้วยการปรับสภาพแวดล้อมในการทำงาน และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการใช้งานกล้ามเนื้อให้เหมาะสม

คำสำคัญ: ออนไลน์ ออฟฟิศซินโดรม

^๑นาวาอากาศตรีหญิง กรมแพทย์ทหารอากาศ

บทนำ

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19) ตั้งแต่ปี ๒๕๖๓ หลายประเทศได้ออกมาตรการควบคุมการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อนี้ ภาครัฐของไทยมีการกำหนดมาตรการควบคุมและป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19) ทั้งการกำหนดพื้นที่เสี่ยง จำกัดการเดินทาง กำหนดเวลาเข้าออกเคหสถาน และปิดสถานที่เสี่ยงหลายประเภท ด้วยเหตุนี้จึงส่งผลให้พฤติกรรมการใช้ชีวิตของคนส่วนใหญ่เปลี่ยนไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปรับตัวใช้ชีวิตในรูปแบบวิถีใหม่ ข้อมูลการสำรวจพฤติกรรมที่น่าสนใจในระหว่างทำงานที่บ้านบนสื่อสังคมออนไลน์ โดย Wisersight ระหว่างเดือนกรกฎาคม ๒๕๖๒ - กรกฎาคม ๒๕๖๓ พบว่า กิจกรรมออนไลน์ มีบทบาทในชีวิตประจำวันของคนทั่วไปมากขึ้น เช่น การประชุมออนไลน์ การช้อปปิ้งออนไลน์ การดูซีรีส์ และการสั่งอาหารออนไลน์ เป็นต้น สำนักงานราชบัณฑิตยสภาบัญญัติศัพท์คอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีให้ความหมายคำว่า ออนไลน์ คือ การเชื่อมต่อออนไลน์จึงอาจหมายถึงความถึง การเชื่อมต่อผ่านระบบเครือข่าย ซึ่งคนส่วนใหญ่นิยมใช้การเชื่อมต่อผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ตมากที่สุด และเกิดพฤติกรรมการใช้ระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ตในการทำกิจกรรมต่างๆ มากขึ้น สำนักงานสถิติแห่งชาติได้สำรวจการมี การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือนจากในปี ๒๕๖๓ ซึ่งสำรวจประชาชนอายุตั้งแต่ ๖ ปีขึ้นไป ประมาณ ๖๓.๘ ล้านคน พบว่ามีผู้ใช้โทรศัพท์มือถือ ผู้ใช้อินเทอร์เน็ต และผู้ใช้อินเทอร์เน็ต คิดเป็นร้อยละ ๙๔.๘, ๗๗.๘ และ ๒๖.๔ ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบการใช้ อินเทอร์เน็ตในช่วงระหว่างปี ๒๕๕๙ - ๒๕๖๓ พบว่ามีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น โดยมีผู้ใช้อินเทอร์เน็ตจากร้อยละ ๔๗.๕ (๒๙.๘ ล้านคน) ในปี ๒๕๕๙ เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ ๗๗.๘ (๔๙.๗ ล้านคน) ในปี ๒๕๖๓ ในขณะที่การสำรวจความถี่ในการเข้าใช้อินเทอร์เน็ต พบว่า มีผู้ที่ใช้อินเทอร์เน็ตทุกวัน ร้อยละ ๘๙.๓ รองลงมาใช้อย่างน้อย สัปดาห์ละครั้ง ร้อยละ ๑๐.๑ ส่วนอุปกรณ์ในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตส่วนใหญ่ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตใช้โทรศัพท์มือถือ แบบ Smart Phone มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ ๙๙.๒ รองลงมา ใช้คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ ร้อยละ ๒๗.๒ และใช้ คอมพิวเตอร์แบบพกพา ร้อยละ ๑๒.๕ จากข้อมูลข้างต้นแสดงให้เห็นว่า “ออนไลน์” เข้ามามีบทบาทในชีวิต ผู้คนค่อนข้างมาก และจำเป็นต้องยอมรับให้ออนไลน์เข้ามามีบทบาทและเป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิต แต่การ ใช้งานออนไลน์ในชีวิตประจำวันเป็นเวลานาน อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพของผู้ใช้งานได้ อาการที่พบได้บ่อย คือ อาการปวด ชา อ่อนแรงอันมีสาเหตุมาจากปัญหาทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ซึ่งมักเรียกว่า “กลุ่มอาการ ออฟฟิศซินโดรม” (Office syndrome)

๑. นิยามของคำว่าออฟฟิศซินโดรม

กลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม (Office syndrome) คือ กลุ่มอาการที่เกิดขึ้นกับผู้ที่นั่งทำงานตลอดเวลาอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานมากกว่า ๖ ชั่วโมงต่อวัน ทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายลดลง มีการใช้งาน กล้ามเนื้อในลักษณะซ้ำๆ โดยไม่เปลี่ยนแปลงอิริยาบถ รวมถึงพบในผู้ที่มีสภาพแวดล้อมในการทำงานไม่เหมาะสม เช่น ระดับของโต๊ะทำงาน เก้าอี้ แป้นพิมพ์ คอมพิวเตอร์อยู่ในตำแหน่งที่ผิดปกติทำให้เกิด อิริยาบถในการทำงานไม่เหมาะสม เช่น การนั่งหลังค่อม การนั่งทำงานกับคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานมากกว่า ๖ ชั่วโมงต่อวัน ยังส่งผลให้เกิดความเครียด ทำให้เกิดความตึงตัวของกล้ามเนื้อมากขึ้น และเป็นสาเหตุ ทำให้เกิดอาการปวดกล้ามเนื้อตามมา

การใช้งานออนไลน์ติดต่อกันเป็นเวลานานเท่าใดจึงจะส่งผลเสียนั้น ไม่สามารถระบุเป็นระยะเวลาที่ ชัดเจนได้ เนื่องจากมีปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้องทั้ง อายุ สภาพแวดล้อมในขณะที่ใช้งาน ความเครียด โรคประจำตัว ความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ การทรงท่าหรือท่าทางของร่างกาย (Posture) ไม่ดี เช่น ศีรษะ ยื่น ไหล่ห่อ หลังค่อม หรือกระดูกสันหลังคด เป็นต้น ปัจจัยเหล่านี้ล้วนส่งผลแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ซึ่งใน

ปัจจุบันพบได้ทั้งในเด็กวัยเรียนที่ต้องเรียนออนไลน์ผ่านคอมพิวเตอร์หรือ Tablet เป็นระยะเวลาเวลานานมากกว่า ๒ ชั่วโมงติดต่อกัน วิทยาลัยที่มักใช้คอมพิวเตอร์เป็นอุปกรณ์ในการทำงานอยู่ในอิริยาบถเดิมเป็นเวลานาน ไปจนถึงผู้สูงอายุที่ใช้โทรศัพท์ Smart Phone เพื่อสื่อสารกันมากขึ้น

๒. ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้ที่มีอาการออฟฟิศซินโดรมส่วนมากมักจะนั่งและทำงานโดยใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน โดยไม่เปลี่ยนอิริยาบถและไม่เคลื่อนไหวร่างกาย จากการศึกษาพบว่าสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ไม่เหมาะสมเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อทำงานหนัก และอยู่ในท่าทางที่ไม่เป็นไปตามธรรมชาติ จนเกิดท่าทางในการทำงานที่ไม่เหมาะสม เรียกว่าการทำงานผิดหลักการยศาสตร์ (Ergonomics)

๒.๑ หลักการยศาสตร์ (Ergonomics)

เป็นศาสตร์ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคน กับงานและสภาพแวดล้อมในการทำงาน การปฏิบัติงานที่ต้องคำนึงถึงความสมดุลระหว่าง คนซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติงาน กับงานที่ต้องปฏิบัติ ตลอดจนขีดจำกัดของผู้ปฏิบัติงาน และความสำคัญของสภาวะและสิ่งแวดล้อมในการทำงาน ซึ่งล้วนเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่จะต้องพิจารณาสำหรับการจัดและปรับปรุงสภาพงานนั้น เพื่อป้องกันปัญหาที่อาจมีผลกระทบต่อความปลอดภัยและสุขภาพอนามัยในการทำงาน

๒.๒ ปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดปัญหาด้านการยศาสตร์

๒.๒.๑ **พื้นที่ทำงาน** การจัดพื้นที่ทำงานไม่เหมาะสม เช่น มีการจัดพื้นที่ทำงานเกินระยะเอื้อมมีพื้นที่ทำงานมีความคับแคบ อากาศถ่ายเทไม่สะดวก แสงสว่างไม่เพียงพอ

๒.๒.๒ **เครื่องมือและอุปกรณ์** ความสูงของโต๊ะสูงหรือต่ำเกินไป เก้าอี้มีความสูง ความลึก พนักพิง และที่เท้าแขนไม่เหมาะสม และการจัดวางอุปกรณ์ เช่น คอมพิวเตอร์ แป้นพิมพ์และเมาส์อยู่ตำแหน่งไม่เหมาะสม

๒.๓ การปรับสภาพแวดล้อมในการทำงานตามหลักการยศาสตร์

๒.๓.๑ พื้นที่ทำงาน

๒.๓.๑.๑ **แสงสว่าง** ควรมีส่วนผสมระหว่างแสงธรรมชาติและแสงจากหลอดไฟฟ้า โดยในอุดมคตินั้นแสงบริเวณโดยรอบหน้าจอคอมพิวเตอร์ ควรลดลงสักครึ่งหนึ่งจากแสงสว่างปกติ ไม่สว่างหรือมืดจนเกิดการรบกวนการมองเห็น อาจทำได้โดยการปรับความสว่างได้ หรือปิดม่านเพื่อปรับแสงให้เหมาะสม

๒.๓.๑.๒ **อุณหภูมิ** สภาวะอากาศที่เหมาะสมเป็นสิ่งจำเป็นต่อการปฏิบัติงาน โดยอุณหภูมิที่ผู้ใช้งานจะรู้สึกสบายอยู่ระหว่าง ๑๙-๒๖ องศาเซลเซียส

๒.๓.๑.๓ **การจัดพื้นที่ใช้งาน** ควรมีพื้นที่สำหรับสอดขาอย่างเพียงพอ ควรมีที่วางเท้า กรณีที่โต๊ะมีความสูงเกินไป เพื่อป้องกันขาอืดและแรงกดได้ขา

๒.๓.๒ เครื่องมือและอุปกรณ์

๒.๓.๒.๑ **โต๊ะ** ควรมีความสูงจากพื้นประมาณ ๖๐-๗๕ เซนติเมตร จัดวางสิ่งของบนโต๊ะให้เป็นระเบียบ เพื่อสะดวกต่อการใช้งาน มีที่วางเท้าโต๊ะเพียงพอให้สามารถสอดขาเข้าไปได้อย่างสบาย

๒.๓.๒.๒ **เก้าอี้** เก้าอี้ที่ดีควรปรับระดับสูงต่ำได้ โดยนั่งเท้าวางราบไปกับพื้น ขอบด้านหน้าควรมีลักษณะโค้งและห่างจากข้อพับเข้าประมาณ ๕-๗ เซนติเมตร มีที่พนักพิงที่ทำให้ผู้นั่งอยู่ในท่าที่ผ่อนคลาย และมีมุมของข้อศอกประมาณ ๙๐ องศา พนักพิงมีความลาดเอียงประมาณ ๙๕-๑๐๐ องศา และสัมผัสแผ่นหลังได้อย่างสมบูรณ์ขณะนั่ง

๒.๓.๒.๓ คอมพิวเตอร์ ควรมีการปรับมุมของหน้าจอให้เหมาะสมต่อการมองของผู้ใช้งาน โดยขอบบนสุดของหน้าจอควรปรับให้ต่ำกว่าระดับสายตาประมาณ ๑๐-๑๕ องศา ซึ่งจะไม่ทำให้ผู้ใช้งานก้มหรือแหงนคอมากเกินไป และเป็นมุมที่จะทำให้สบายตาที่สุด ระยะห่างระหว่างสายตาและหน้าจอควรอยู่ในระยะ ๔๕-๗๐ เซนติเมตร และควรจัดวางหน้าจอคอมพิวเตอร์ไปในทิศทางที่จะไม่มีแสงสะท้อนบนหน้าจอ

๒.๓.๒.๔ แป้นพิมพ์ ท่าทางการใช้แป้นพิมพ์ที่เหมาะสม คือ แขนทั้งสองข้างขนานกับพื้นหรือเอียงลงเล็กน้อย ข้อศอกอยู่ข้างลำตัวไม่หุบหรือกางมากเกินไป ข้อศอกทำมุมประมาณ ๙๐ องศา ข้อมืออยู่ในแนวเดียวกับแขนไม่กระดกข้อมือมากเกินไป มือทั้งสองข้างสามารถใช้แป้นพิมพ์ได้อย่างสะดวก การจัดแป้นพิมพ์จึงควรอยู่ระดับต่ำกว่าระดับโต๊ะทำงานปกติเล็กน้อย หรืออยู่ระดับเดียวกับโต๊ะทำงาน เพื่อให้ผู้ใช้ไม่ต้องยกไหล่หรือแขนขึ้นสูงในขณะที่ใช้งาน

๒.๓.๒.๕ เม้าส์ ขนาดของเม้าส์ต้องพอดีมือ วางอยู่ตำแหน่งด้านข้างของผู้ใช้ในลักษณะ แขนแนบลำตัว แขนและมือวางอยู่ในแนวเส้นตรงเดียวกับต้นแขน โดยไม่มีการยกหรือเหยียดขณะใช้งาน และข้อมือไม่มีการยกขณะใช้งาน

๓. อาการของออฟฟิศซินโดรมที่พบได้บ่อย

๓.๑ อาการปวดกล้ามเนื้อบริเวณต่างๆ ของร่างกาย บริเวณที่มักมีอาการปวด คือ บริเวณคอ บ่า สะบัก ไหล่ หลังส่วนบน หลังส่วนล่าง ข้อศอกและข้อมือ มักมีอาการปวดตื้อหรือล้าเป็นบริเวณกว้าง ไม่สามารถระบุตำแหน่งได้ชัดเจน อาจมีอาการตึงและปวดร้าวไปบริเวณอื่นร่วมด้วย อาการปวดอาจมีตั้งแต่ปวดเล็กน้อยเพียงรำคาญหรือรุนแรงจนไม่สามารถทนได้

๓.๒ อาการจากระบบประสาทถูกกดทับ เช่น อาการชาบริเวณแขนหรือมือ จากการกดทับเส้นประสาท บริเวณกระดูกสันหลังส่วนคอหรือบริเวณข้อมือ หากเกิดการกดทับเป็นระยะเวลานาน อาจเกิดอาการอ่อนแรงของกล้ามเนื้อ

๓.๓ อาการบาดเจ็บของเอ็นกล้ามเนื้อ การบาดเจ็บจะทำให้เกิดการอักเสบของเอ็นกล้ามเนื้อ และอาการปวดขณะใช้งาน หรือเกิดการจำกัดการเคลื่อนไหวของข้อต่อ จนเคลื่อนไหวได้ลำบาก

๓.๔ อาการทางสายตาและการมองเห็น อาการทางตาที่มักพบบ่อย คือ อาการตาล้า ตาแห้ง อาจเกิดอาการปวดรอบดวงตา ร่วมกับมีอาการระคายเคือง บางครั้งอาจเกิดอาการปวดศีรษะ วิงเวียนศีรษะ น้ำตาไหล ตาแดง เห็นภาพไม่ชัด และเห็นภาพซ้อน

๔. ระยะของอาการออฟฟิศซินโดรม

๔.๑ ระยะที่ ๑ อาการปวดเป็นๆ หายๆ โดยมักเกิดขึ้นในระหว่างการทำงาน อาการจะดีขึ้นทันทีหลังจากหยุดพักหรือนอนพักผ่อนในเวลากลางคืน จึงสามารถทำงานได้ตามปกติ ระยะนี้สามารถป้องกันและรักษาอาการปวดได้ด้วยตนเอง

๔.๒ ระยะที่ ๒ อาการปวดมากขึ้น อาการจะไม่หายไป ถึงแม้จะหยุดพัก และรบกวนเวลาการนอน อาการอาจคงอยู่เป็นสัปดาห์หรือเป็นเดือน ทำให้ความสามารถในการทำงานลดลง สามารถดูแลด้วยตนเองหรือพบแพทย์เพื่อตรวจประเมินและรับการรักษา

๔.๓ ระยะที่ ๓ อาการปวดมาก และปวดตลอดเวลา มีอาการกดเจ็บ ชา หรืออ่อนแรงร่วมด้วย ไม่สามารถทำงานได้ แม้จะเป็นลักษณะงานเบาๆ การนอนพักไม่ช่วยบรรเทาอาการปวด อาการอาจเกิดนานเป็นเดือนหรือเป็นปี ซึ่งจัดเป็นอาการปวดชนิดเรื้อรัง จึงควรพบแพทย์เพื่อทำการรักษาอย่างถูกต้อง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดผลเสียต่อร่างกายในระยะยาว

๕. การรักษาอาการออฟฟิศซินโดรม

๕.๑ การรักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบัน ควรปรึกษาแพทย์เฉพาะทางเวชศาสตร์ฟื้นฟู ซึ่งจะให้การตรวจประเมิน และรักษาอาการเบื้องต้น ทั้งการฝังเข็มแผนตะวันตก การรักษาด้วยเทคโนโลยีและเครื่องมือต่างๆ และให้การรักษาทางยาที่มีฤทธิ์ในการลดปวด ด้านการอักเสบ และคลายกล้ามเนื้อ หากอาการไม่ดีขึ้นอาจส่งปรึกษากายภาพบำบัดหรือแพทย์ทางเลือกอื่นต่อไป

๕.๒ การรักษาทางกายภาพบำบัด นักกายภาพบำบัด จะทำการซักประวัติ ตรวจประเมินอาการ เพื่อหาตำแหน่งที่เป็นสาเหตุของอาการปวด และให้การรักษาด้วยวิธีการใช้เครื่องมือเพื่อลดอาการปวด เช่น การประคบร้อน-เย็น การรักษาด้วยความร้อนลึก เป็นต้น ร่วมกับการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ รวมทั้งให้คำแนะนำในการปรับการทรงท่าหรือท่าทางในการนั่งให้ถูกต้อง

๕.๓ การรักษาทางเลือก ในปัจจุบันมีการรักษาแพทย์ทางเลือกมากมาย เช่น แพทย์แผนไทย ซึ่งจะรักษาด้วยการนวดและประคบสมุนไพร แพทย์แผนจีนจะรักษาด้วยการฝังเข็มหรือครอบแก้ว เป็นต้น

๖. การป้องกันอาการออฟฟิศซินโดรม

๖.๑ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและอิริยาบถในการทำงาน ควรจัดท่าทางที่นั่งให้ถูกต้อง โดยนั่งเต็มก้น หลังตรงและชิดผนังกึ่ง โดยฝ่าเท้าวางราบกับพื้น ลำตัวควรอยู่ในแนวตั้ง เอนตัวไปด้านหน้าเล็กน้อย และควรมีที่รองรับหลังระดับเอว รวมถึงควรพักสายตาคอมพิวเตอร์ทุก ๑๐ นาที ปรับเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุก ๒๐ นาที และควรมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อลดความตึงตัวจากการใช้งานทุก ๑ ชั่วโมง

๖.๒ การสร้างเสริมสุขภาพกายด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำ การออกกำลังกายนอกจากจะช่วยลดปวดจากออฟฟิศซินโดรมแล้ว ยังช่วยลดความเครียดจากการทำงาน และช่วยปรับการทรงท่าให้กลับสู่สมดุล อาจเลือกช่วงเวลาพักหรือเลิกงานทำการออกกำลังกาย โดยเฉพาะ คอ บ่า สะบัก ไหล่และหลัง ซึ่งมักถูกใช้งานมากที่สุด หรืออาจเลือกการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ทำต่อเนื่องอย่างน้อย ๑๕ นาที/วัน และควรทำอย่างน้อย ๓-๕ วัน/สัปดาห์ นอกจากนี้จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ ยังช่วยในเรื่องระบบหัวใจและหลอดเลือดอีกด้วย

๖.๓ การปรับสภาพแวดล้อมในการทำงาน การปรับความสูงของโต๊ะเก้าอี้ให้อยู่ในท่านั่งที่สบาย ปรับหน้าจอกอมพิวเตอร์ให้อยู่ในระดับสายตา และจัดวางวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้งานให้อยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม รวมถึงจัดให้แสงสว่างเพียงพอและอุณหภูมิพอดีในขณะทำงาน จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดอิริยาบถที่ไม่เหมาะสม รวมถึงเป็นการลดความเครียดในขณะทำงานอีกด้วย

สรุป

ในสถานการณ์ที่จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิต เพื่อให้ทันต่อความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จึงเกิดเป็นรูปแบบชีวิตวิถีใหม่ ประกอบกับรูปแบบการทำงานของคนยุคใหม่ที่แสวงหาความก้าวหน้าในชีวิต จึงเป็นแรงผลักดันให้วัยทำงานส่วนใหญ่ นั่งติดโต๊ะทำงานและจ้องหน้าจอกอมพิวเตอร์ตลอดทั้งวัน ทั้งยังใช้โทรศัพท์มือถือไปกับการเล่นโซเชียลมีเดียต่างๆ หรือการทำธุรกรรมทางออนไลน์ จนส่งผลกระทบต่อร่างกาย โดยเฉพาะอาการปวดที่มักเริ่มจากเล็กๆ น้อยๆ ไปจนเรื้อรังและรุนแรง กลายเป็น ออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) ได้ในที่สุด แม้ว่าการรักษาออฟฟิศซินโดรมในปัจจุบันจะสามารถทำได้มากมายหลากหลายวิธี ขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรง ซึ่งการรักษาเป็นทางเลือกที่เป็นที่นิยมในปัจจุบัน ทั้งช่วยให้อาการดีขึ้น หรือหายขาดจากอาการปวด อย่างไรก็ตาม การรักษาทางยา หรือการใช้เครื่องมือและเทคโนโลยีมาลดอาการปวด

เป็นการรักษาที่ปลายเหตุ แต่การป้องกันอาการปวดที่ดีที่สุด คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและอิริยาบถให้อยู่ในท่าที่ถูกต้อง การเสริมสร้างสุขภาพกายด้วยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการปรับสภาพแวดล้อมในการทำงานนั้น จะช่วยให้ป้องกันอาการปวดได้ในระยะยาว หากอยู่บ้านควรหากิจกรรมอื่นทำ นอกเหนือจากการอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์มือถือ เช่น ปลูกต้นไม้ เล่นกีฬา หรือทำกิจกรรมร่วมกับคนในครอบครัว

“เพราะฉะนั้นก่อนจะสายเกินแก้ ลองสำรวจตัวเองและดูแลป้องกันตนเองตั้งแต่วันนี้”

เอกสารอ้างอิง

- สำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (๒๕๖๔). จัปตาทิศทางสุขภาพคนไทย ปี ๒๕๖๔. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ ๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๔.
แหล่งที่มา <https://www.thaihealth.or.th/search/books/>
- ศัพท์บัญญัติ สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (๒๕๔๙). ศัพท์คอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ ๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๔. แหล่งที่มา https://coined-word.orst.go.th/lookup_domain.php
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (๒๕๖๔). สรุปผลที่สำคัญ สสำรวจการมีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ.๒๕๖๓. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ ๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๔.
แหล่งที่มา <http://www.nso.go.th/sites/2014/Pages/home.aspx>
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. (๒๕๖๒). การส่งเสริมสุขภาพเพื่อ “พิชิต ออฟฟิศซินโดรม” ในกลุ่มวัยทำงาน. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๔.
จาก https://multimedia.anamai.moph.go.th/wp-content/uploads/2019/07/HP-eBook_11.pdf
- อมร โฆษิตาพันธุ์, อริสา สำรอง และ สุทธิ ศรีบูรพา. (๒๕๕๙). ความเสี่ยงทางการยศาสตร์และอาการปวดที่ส่งผลกระทบต่อความบกพร่องของรายค์แขนของพนักงานสำนักงานที่ใช้คอมพิวเตอร์ในการทำงาน. การประชุมวิชาการทางการยศาสตร์แห่งชาติ. หน้า ๑-๑๕. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๔.
จาก http://www.est.or.th/ErgoCon2016_Proceedings/docs/F13.pdf
- Chantaracherd P. (2015). The office syndrome: a potential risk factor of TMD and headache. maybe vice versa?. Mahidol Dental Journal, 35(3): 265-72.
Retrieved October 17, 2021, from <https://dt.mahidol.ac.th/th/wp-content/uploads/2017/08/The-office-syndrome-a-potential-risk-factor-of-TMD-and-headache-maybe-vice-versa.pdf>
- อดิษฐ์ จิรเดชนันท์. (๒๕๖๓). กายภาพบำบัดในผู้ป่วยที่มีอาการปวดคอ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มณฑนา วัชรินทร์รัตน์ และ ธนชพร คงไชย. (๒๕๖๑). “เทคโนโลยีที่ใช้รักษาออฟฟิศซินโดรม” วารสารมหาวิทยาลัยคริสเตียน. ๒๔(๓). ๔๗๙-๔๙๑.