

กายภาพบำบัดในผู้ป่วยออฟฟิศซินโดรม (Office syndrome)

ออฟฟิศซินโดรม (Office syndrome) เป็นภาวะของอาการปวดจากการใช้งานของกล้ามเนื้อ มัดเด็มๆ ซ้ำๆ ต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน เช่น การนั่งทำงานต่อเนื่องกับคอมพิวเตอร์ โดยไม่ได้ปรับเปลี่ยนท่าทางหรืออิริยาบถ จนทำให้เกิดอาการปวดสะสมและกลายเป็นปวดเรื้อรัง ในที่สุด ซึ่งอาจพบร่วมกับอาการชาบริเวณแขน, มือและปลายนิ้ว อาจเกิดจากการที่เส้นประสาท ส่วนปลายในแต่ละตำแหน่งถูกกดทับอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นการไปพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัย ที่ถูกต้องและการดูแลสุขภาพของตนเอง จะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดออฟฟิศซินโดรมได้

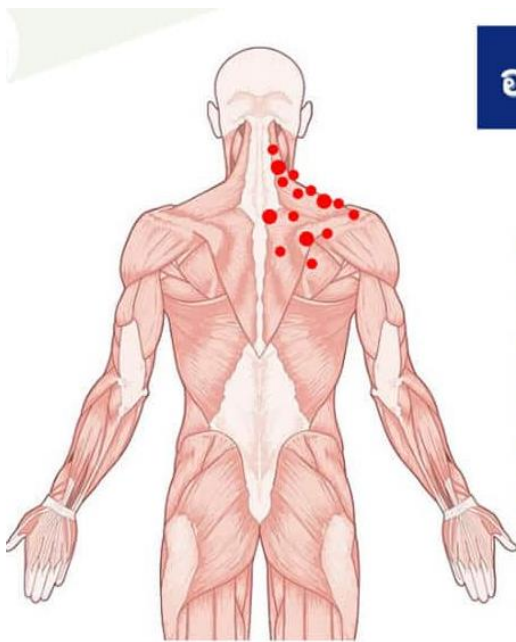
อาการของออฟฟิศซินโดรม

1. ปวดกล้ามเนื้อบริเวณส่วนต่างๆของร่างกาย เช่น คอ, บ่า, ไหล่ สะบัก และ หลัง ส่วนใหญ่ มักพบอาการปวดเป็นบริเวณกว้างหรือบางครั้งไม่สามารถบอกตำแหน่งที่มีอาการปวดได้ อย่างชัดเจนโดยผู้ป่วยบางรายอาจพบอาการปวดร้าวไปยังตำแหน่งต่างๆของร่างกายได้ อาการปวดอาจมีน้อยไปหามากซึ่งมักจะทำให้เกิดความรำคาญต่อการใช้ชีวิตประจำวัน หรือในขณะปฏิบัติงาน
2. อาการทางระบบประสาทที่ถูกกดทับ เช่น อาการชาบริเวณแขนและมือรวมถึงอาการอ่อนแรง หากมีการกดทับเส้นประสาทรานจนเกินไป

การป้องกันเพื่อลดปัญหาออฟฟิศซินโดรม

การป้องกันเพื่อหลีกเลี่ยงอาการออฟฟิศซินโดรมประกอบด้วยหลายปัจจัย และทุกปัจจัย มีความสำคัญที่นำมาซึ่งอาการปวด ดังนั้นการป้องกันแต่ละวิธีจะมีส่วนช่วยให้ท่านมีความสุขกับการทำงานที่ปราศจากอาการปวด โดยการป้องกันนี้เป็นตัวอย่างที่จะแนะนำเพื่อลด การเกิดปัญหาออฟฟิศซินโดรม

1. การปรับเปลี่ยนท่าทางเพื่อให้เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
2. เปลี่ยนอิริยาบถไม่ทำงานในท่าทางหรืออิริยาบถเดิมนานเกินกว่า 50 นาที
แต่หากมีความจำเป็นต้องทำต่อเนื่องควรหยุดพักสัก 10-15 นาที
3. ปรับเปลี่ยนอุปกรณ์สถานที่ในการทำงานตามหลักการยศาสตร์เพื่อลดการบาดเจ็บ
ในระหว่างปฏิบัติงาน เช่น ปรับความสูงของโต๊ะและเก้าอี้ให้เหมาะสมเท่ากับพื้น
พอดี ระดับจอคอมพิวเตอร์ให้อยู่ในระดับสายตา วางอุปกรณ์ที่ใช้บ่อยในระยะที่หยิบได้ง่าย
ไม่ต้องเอื้อม มีที่รองข้อมือเวลาใช้งานเมาส์คอมพิวเตอร์เพื่อลดแรงกดทับต่อเส้นประสาท
ที่ข้อมือ
4. เตรียมร่างกายให้พร้อม เช่น การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อบริเวณที่ต้อง
ใช้งานหนัก, การยืดกล้ามเนื้อก่อน ระหว่าง และหลังจากการทำงานในแต่ละวัน



ออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)

โดยส่วนมากมักพบปัญหาในบริเวณ

- ✓ Trapezius
- ✓ Serratus Posterior Superior
- ✓ Rhomboid
- ✓ Levator Scapulae
- ✓ Sternocleidomastoid
- ✓ Scalene
- ✓ Supraspinatus
- ✓ Infraspinatus

การรักษาทางกายภาพบำบัด

1. การรักษาด้วยเครื่องมือทางกายภาพบำบัดต่างๆ เช่น การประคบอุ่น การใช้เครื่องอัลตราซาวด์ หรือเครื่องกระตุ้นไฟฟ้าเพื่อลดอาการปวดตึงของกล้ามเนื้อ เพิ่มการไหลเวียนเลือด ลดอาการปวด การใช้คลื่นเลเซอร์กำลังสูง (High power laser) ช่วยให้การอักเสบและบาดเจ็บในระดับลึกได้มีประสิทธิภาพดีขึ้น และการใช้ คลื่นกระแทก(Shockwave)ในบางกรณี ขึ้นอยู่กับแพทย์และนักกายภาพบำบัดที่จะเลือกเครื่องมือให้เหมาะกับแต่ละบุคคล
2. การออกกำลังกายและการยืดกล้ามเนื้อ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความยืดหยุ่นให้แก่กล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อที่มีการใช้งานมากๆ เช่น กล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่ สะบัก สามารถทำได้บ่อยๆ เช่น ทุกครั้งที่พักจากการทำงานหน้าคอมพิวเตอร์ หรือทำ 2 รอบ/วัน

ทำบริหารและยืดกล้ามเนื้อ

1. ทำยืดกล้ามเนื้อคอด้านข้างและไหล่



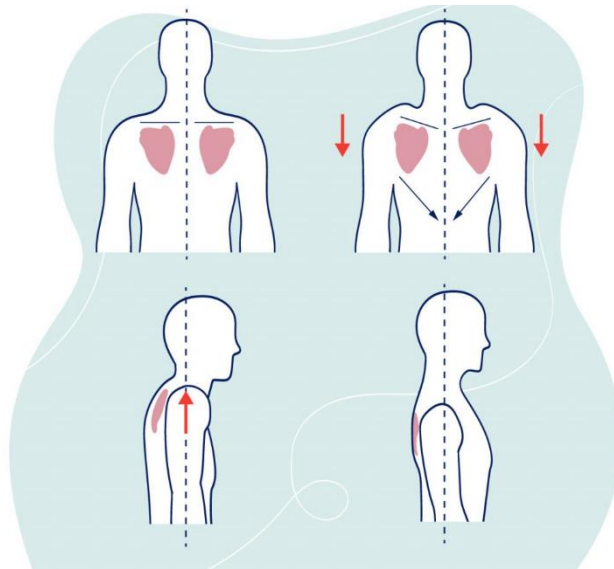
นั่งหน้าตรง ใช้มือข้างตรงข้ามกับที่ต้องการยืดวางเหนือใบหู ดึงศีรษะมาด้านตรงข้าม จนกระทั่งรู้สึกตึงที่กล้ามเนื้อ ค้างไว้ 15 วินาที/ครั้ง ทำซ้ำ 8-10 ครั้งต่อรอบ ทำได้บ่อยๆ ทุกครั้งที่พักจากการทำงานหน้าคอมพิวเตอร์

2. ยึดกล้ามเนื้อคอและไหล่



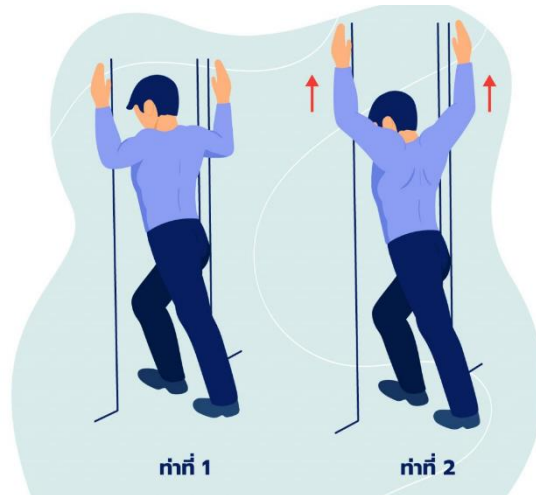
หันศีรษะไปด้านตรงกันข้ามกับด้านที่จะยืด เอามือด้านตรงกันข้ามจับด้านหลังของศีรษะ ดึง
ก้มศีรษะไปทางด้านหน้า ค้างไว้ 15 วินาที/ครั้ง ทำซ้ำ 8-10 ครั้งต่อรอบ

3. บริหารกล้ามเนื้อบริเวณไหล่



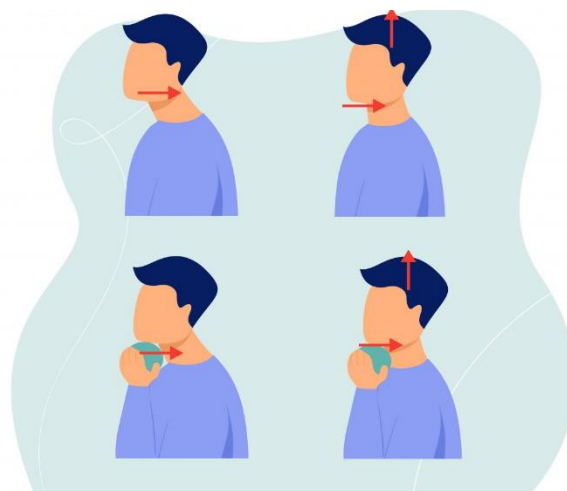
ยืนหรือนั่งให้หลังตรงเมื่อมองจากด้านข้าง ยกไหล่สองข้างขึ้นพร้อมกัน หลังจากนั้นกดไหล่
สองข้างลงพร้อมกับดึงสะบักลงเข้าหากัน ทำซ้ำ 8 -10 ครั้ง ต่อรอบ

4. ยึดกล้ามเนื้อหน้าอกด้านหน้า



ลดอาการตึงจากไหล่ห่อ โดยยืนระหว่างประตูแล้วโน้มตัวไปด้านหน้า จนกระทั่งรู้สึกตึงที่กล้ามเนื้อหน้าอก ค้างไว้ 15 วินาที/ครั้ง ทำซ้ำ 8-10 ครั้งต่อรอบ

5. ทำบริหารกล้ามเนื้อคอชั้นลึก



เริ่มจากทำหน้าตรง พยายามเกร็งกล้ามเนื้อคอเพื่อดึงคางเข้ามาด้านใน โดยต้องระวังไม่ให้หน้าก้มลง เกร็งค้างไว้ 5 วินาทีแล้วผ่อนคลายสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำ 8-10 ครั้งต่อรอบ

***** ขณะยึดกล้ามเนื้อควรรู้สึกแค่ตึงสบายไม่เจ็บ เพราะการยึดมากเกินไปจนรู้สึกเจ็บจะทำให้เกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อได้*****