

# Office Syndrome



กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control

## โรคออฟฟิศซินโดรม

เป็นโรคที่วัยทำงานมีความเสี่ยงที่จะเป็นสูง



### 3 สัญญาณเตือนของอาการที่พบบ่อย

- ปวดหลังเรื้อรัง** จากการอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์นาน ซึ่งหากไม่ปรับพฤติกรรม อาการจะรุนแรงถึงขั้นหมอนรองกระดูกเสื่อม/หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท
- ปวดศีรษะเรื้อรัง**
- มือชา เอ็นอักเสบ นิ้วล็อก เอ็นข้อมืออักเสบ** เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ และจากการจับเมาท์ในท่าเดิมนาน ๆ



กึ่งกลางของจอ  
ควรอยู่ในระดับสายตา

2.

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อมือ  
และแขน ทุก 1 ชั่วโมง

4.

3.

นั่งหลังตรง  
ชิดขอบด้านในของเก้าอี้

1.

ปรับความสูงของเก้าอี้  
ให้เหมาะสม นั่งสบาย

BAD POSTURE

### การรักษาอาการออฟฟิศซินโดรม

ควรได้รับการรักษาโดยแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูที่เกี่ยวข้อง หากผู้ป่วยได้รับการวินิจฉัยแล้วแพทย์จะพิจารณาการรักษาที่เหมาะสมของแต่ละบุคคล เช่น การยืดกล้ามเนื้อที่ถูกวิธีด้วยตัวเอง การรักษาด้วยวิธีทางกายภาพบำบัดด้วยอุปกรณ์ที่ทันสมัย การนวดแผนไทย การฝังเข็ม การรับประทานยา เป็นต้น



RIGHT POSTURE