



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

คู่มือการป้องกันการบาดเจ็บ
และป้องกันการเกิดโรคกระดูก
และกล้ามเนื้อจากการทำงาน

สำหรับผู้ประกอบอาชีพเย็บผ้า

ศูนย์โรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 10 จังหวัดอุบลราชธานี



DDC 66003

คู่มือการป้องกันการบาดเจ็บและป้องกันการเกิดโรคกระดูกและกล้ามเนื้อจากการทำงาน
สำหรับผู้ประกอบอาชีพเย็บผ้า ได้ผ่านการตรวจประเมินและรับรองมาตรฐานผลิตภัณฑ์
เพื่อการแผ่รังสี ป้องกัน ควบคุมโรคและภัยสุขภาพ กรมควบคุมโรค ณ วันที่ 27 มีนาคม 2566



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

คู่มือการป้องกันการบาดเจ็บ และป้องกันการเกิดโรคกระดูก และกล้ามเนื้อจากการทำงาน สำหรับผู้ประกอบอาชีพเย็บผ้า



คู่มือการป้องกันการบาดเจ็บและป้องกันการเกิดโรคกระดูกและกล้ามเนื้อจากการทำงาน สำหรับผู้ประกอบอาชีพเย็บผ้า

Manual for Prevention of Musculoskeletal Disorders for Sewing Worker

Citation: Office of Disease Prevention and Control Region 10, Ubon Ratchathani. Manual for Prevention of Musculoskeletal Disorders for Sewing Worker. Ubon Ratchathani: Office of Disease Prevention and Control Region 10, Ubon Ratchathani; 2023.

จัดทำและเผยแพร่ : ศูนย์โรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 10 จังหวัดอุบลราชธานี
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

คณะทำงาน : คณะทำงานจัดทำคู่มือลดเสี่ยง ลดโรค และป้องกันปัญหาการยศาสตร์
จากการประกอบอาชีพสำหรับแรงงานนอกระบบ สำหรับผู้ประกอบอาชีพเย็บผ้า

ที่ปรึกษา : นายสมพงษ์ จันทร์ขอนแก่น
หัวหน้าศูนย์โรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 10 จังหวัดอุบลราชธานี
ผศ.รัชณี จุมจี้
รองคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี
ดร.พรทิพย์ ทานทอง
อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะวิทยาศาสตร์
มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

เรียบเรียง/ออกแบบ : นางสาวเมธามาวีร์ การะเกษ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

ISBN (e-book) : 978-616-11-5057-0

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

(National Library of Thailand Cataloging in Publication data)

คู่มือการป้องกันการบาดเจ็บและป้องกันการเกิดโรคกระดูกและกล้ามเนื้อจากการทำงานสำหรับผู้ประกอบอาชีพเย็บผ้า.-- อุบลราชธานี : สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 10 จังหวัดอุบลราชธานี กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2566.
34 หน้า.

1. โรคเกิดจากอาชีพ. 2. กระดูก -- โรค. 3. กล้ามเนื้อ -- โรค. I. ชื่อเรื่อง.

616.9803

ISBN 978-616-11-5057-0

● ● กิตติกรรมประกาศ

เอกสารฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของโครงการพัฒนาชุดกิจกรรม Intervention เพื่อป้องกันและลดปัจจัยเสี่ยงทางการยศาสตร์ในแรงงานนอกระบบ กลุ่มอาชีพเย็บผ้า ซึ่งได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ผ่านกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค โดยสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 10 จังหวัดอุบลราชธานี ร่วมกับมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานีและคณะทำงาน ดำเนินการรวบรวมข้อมูลและจัดทำคู่มือการป้องกันการบาดเจ็บและป้องกันการเกิดโรคกระดูกและกล้ามเนื้อเนื่องจากการทำงาน สำหรับผู้ประกอบการอาชีพเย็บผ้าเล่มนี้ จนเสร็จสมบูรณ์เป็นอย่างดี

ขอขอบคุณ ดร.พรทิพย์ ทาบทอง มหาวิทยาลัยอุบลราชธานีที่ได้กรุณาเป็นที่ปรึกษาให้แนวคิดและคำแนะนำต่างๆ ทำให้คู่มือฉบับนี้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณ นายอนุสรณ์ ส่องแสง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี ที่ได้กรุณาให้ข้อมูลและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ขอขอบคุณ นางสาวนภาพร เจริญยิ่ง นักกายภาพบำบัดชำนาญการ โรงพยาบาลวารินชำราบ ที่ได้กรุณาให้ข้อมูลและความรู้เกี่ยวกับท่าทางการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

ขอขอบคุณคณะทำงานที่ร่วมดำเนินงานและให้การสนับสนุน ได้แก่ เจ้าหน้าที่จากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี สำนักงานสาธารณสุขอำเภอม่วงสามสิบ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองขุ่น กลุ่มผู้ประกอบการอาชีพเย็บผ้า รวมทั้งนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานีและผู้เกี่ยวข้องทุกท่าน ที่ให้การสนับสนุนและมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ จนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

● ● คำนำ

ผู้ประกอบอาชีพเย็บผ้าที่เป็นแรงงานนอกระบบ ส่วนใหญ่เป็นลักษณะการทำงานในบ้านพักอาศัย หรือมีการรวมกลุ่มกันและจัดสถานที่ทำงานตามสภาพหรือบริบทของสถานที่ หรือขึ้นอยู่กับความพึงพอใจส่วนบุคคล อาจไม่ได้คำนึงถึงความจำเป็นเรียบร้อยและความปลอดภัยในการทำงาน ดังนั้น จึงควรได้รับการสนับสนุนองค์ความรู้เกี่ยวกับวิธีการทำงานอย่างปลอดภัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาที่พบบ่อยในอาชีพเย็บผ้า คือ อาการบาดเจ็บและความผิดปกติของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ซึ่งเกิดจากท่าทางการทำงานที่ไม่เหมาะสม การจัดท่าคู่มือเล่มนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมความรู้และทักษะการป้องกันตนเองจากอาการบาดเจ็บและความผิดปกติของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ หรือที่เรียกว่าปัญหาทางกายศาสตร์ และเพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติงานอย่างปลอดภัย และลดปัจจัยเสี่ยงที่อาจส่งผลต่อสุขภาพ

คณะทำงานจัดทำคู่มือลดเสียง ลดโรค และป้องกันปัญหาการยศาสตร์
จากการประกอบอาชีพสำหรับแรงงานนอกระบบ สำหรับผู้ประกอบอาชีพเย็บผ้า

● ● สารบัญ

หน้า

เรื่อง

01

บทที่ 1
บทนำ

02

บทที่ 2
ความเสี่ยงในสภาพแวดล้อมการทำงาน
ของอาชีพเย็บผ้า

06

บทที่ 3
โรคและอาการที่พบบ่อยในอาชีพเย็บผ้า

10

บทที่ 4
การป้องกันการบาดเจ็บและป้องกันการ
เกิดโรกระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ
จากการทำงาน

14

บทที่ 5
การสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
เพื่อป้องกันการเกิดโรกระบบกระดูก
และกล้ามเนื้อจากการทำงาน

25

บทที่ 6
บทสรุป



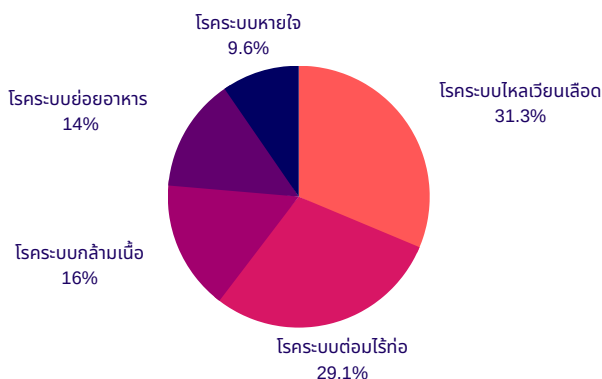
บทที่ 1 บทนำ

อาชีพเย็บผ้า

"อาชีพเย็บผ้า" เป็นอาชีพหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาเศรษฐกิจ ทั้งส่วนที่เป็นแรงงานในระบบที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม และแรงงานนอกระบบ ซึ่งส่วนใหญ่ทำงานที่บ้าน ซึ่งอาจมีสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ไม่ปลอดภัย ไม่เหมาะสมในการทำงาน สัมผัสปัจจัยทางกายศาสตร์ เช่น แสงสว่างไม่เพียงพอ สภาพงาน ไม่เหมาะสม ท่าทางการทำงานไม่เหมาะสม ทำงานในลักษณะซ้ำซาก นั่งทำงานท่าเดิม ๆ เป็นเวลานาน ทำงานนานเกิน 8 ชั่วโมงต่อวัน อันตรายจากงานที่ไม่มีการควบคุม ก่อให้เกิด การเจ็บป่วยและบาดเจ็บจากการทำงานด้วยโรคกระดูกและกล้ามเนื้อได้

ข้อมูลสถิติสุขภาพ สำนักงานสถิติแห่งชาติ (สสช.) ได้รวบรวมข้อมูลการป่วย จากจำนวนครั้งที่มารับบริการสถานบริการสาธารณสุข ของกระทรวงสาธารณสุข (ข้อมูล ปี พ.ศ. 2564) จำแนกตามสาเหตุการป่วย 21 โรค พบว่า โรคที่เกี่ยวกับความผิดปกติ ของโรคมะเร็งกล้ามเนื้อโครงร่างและเนื้อเยื่อเสริม อยู่ลำดับที่ 3 ซึ่งเป็นลำดับต้น ๆ ของสาเหตุการเกิดโรคทั้งหมด ดังแผนภูมิ

ข้อมูลสถิติ
ร้อยละของผู้ป่วยนอก
จำแนกตามกลุ่มสาเหตุป่วย
21 โรค
จากสถานบริการสาธารณสุข
ของกระทรวงสาธารณสุข
ทั่วราชอาณาจักร
พ.ศ. 2564





บทที่ 2 ความเสี่ยงในสภาพแวดล้อม การทำงานของอาชีพเย็บผ้า



ความเสี่ยงที่พบในสภาพแวดล้อมการทำงานของอาชีพเย็บผ้า

1. แสงสว่างไม่เหมาะสม



ปัญหาของแสงสว่างที่มีผลกระทบต่อผู้ทำงาน คือ แสงสว่างน้อยเกินไป มีผลเสียต่อตา เนื่องจากต้องเพ่งสายตา ทำให้กล้ามเนื้อตาทำงานมากเกินไป จนเกิดอาการเมื่อยล้าตา ปวดตา มีน้ำตาไหล ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง การใช้เครื่องมือเครื่องจักรผลิตอาจเกิดอุบัติเหตุขึ้นได้

คำแนะนำ

- ติดไฟส่องสว่างเฉพาะจุด เพื่อเพิ่มแสงสว่างในบริเวณที่ทำงาน
- จัดระดับดวงไฟให้เหมาะสม มีวัสดุครอบดวงไฟ เพื่อป้องกันแสงสะท้อนเข้าตาโดยตรง
- จัดตำแหน่งการทำงานไม่ให้อยู่ในตำแหน่งที่มีเงา หรือเกิดเงาจากตัวผู้ปฏิบัติงาน
- เปิดม่าน เปิดหน้าต่าง ให้แสงสว่างจากธรรมชาติช่วยในการเพิ่มแสงสว่าง
- จัดสถานที่ทำงานให้อยู่ในบริเวณที่แสงสว่างจากธรรมชาติเข้าถึง
- ทำความสะอาดหลอดไฟ หรือเปลี่ยนเมื่อหลอดไฟเสื่อมสภาพ

หมายเหตุ: อ้างอิงตามประกาศกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน เรื่อง มาตรฐานความเข้มของแสงสว่าง ประกาศในราชกิจจานุเบกษาเมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2561 ค่ามาตรฐานความเข้มของแสงสว่างสำหรับงานเย็บผ้าอยู่ระหว่าง 800 - 1200 ลักซ์ หรือติดตั้งโคมไฟเฉพาะจุด (พื้นที่ 1 ตร.ม.) โดยเลือกใช้หลอดไฟที่มีความสว่างมากกว่า 800 ลูเมน ขึ้นไป (แนะนำให้ใช้หลอดไฟ LED ซึ่งจะให้ค่าความสว่างที่สูงกว่า และประหยัดไฟกว่าหลอดฟลูออโรเรสเซนต์)



2. ฝุ่นละอองจากผ้า



อาชีพเย็บผ้า เป็นอาชีพหนึ่งที่ต้องสัมผัสและสูดรับเอาใยของสิ่งทอต่าง ๆ เข้าสู่ร่างกายทุกวัน มีความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดป่วยด้วยโรกระบบทางเดินหายใจ โดยเฉพาะผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับสิ่งทอต่าง ๆ ที่ใช้ฝ้าย ป่าน ปอ หรือลินินเป็นวัตถุดิบในการผลิต อาจป่วยด้วยโรคบิสสิโนสิสหรือโรคปอดฝุ่นฝ้ายได้ รวมทั้งผู้ที่ทำงานตัดเย็บเสื้อผ้า ทำกระสอบ พรหม ผ้าห่ม หมอน เครื่องนอนต่าง ๆ

คำแนะนำ

- สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นระหว่างทำงาน
- ทำความสะอาดสถานที่ทำงานหลังเลิกงานทุกครั้ง เพื่อลดการสะสมของฝุ่น
- ให้ความสำคัญกับการตรวจสุขภาพประจำปี ร่วมกับการตรวจสมรรถภาพปอด
- ผู้ที่มีประวัติเป็นหอบหืด ภูมิแพ้ หลอดลมอักเสบเรื้อรัง ถ้าเป็นไปได้ควรหลีกเลี่ยงการทำงานที่เกี่ยวข้องกับฝุ่นฝ้าย เพราะจะทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมมากขึ้น



3. อุบัติเหตุจากการทำงาน



สภาพแวดล้อมการทำงานไม่เป็นระเบียบ



จัดระเบียบสถานที่ทำงานให้สุขลักษณะ

อุบัติเหตุจากการทำงานอาจเกิดจาก

1. การกระทำที่ไม่ปลอดภัยของผู้ปฏิบัติงานในขณะที่ทำงาน ซึ่งอาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้ เช่น ความประมาทเลินเล่อ การใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่ชำรุด การใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์ไม่ถูกวิธี เป็นต้น

2. สภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัยโดยรอบตัวของผู้ปฏิบัติ เช่น วางสิ่งของกระจัดกระจายไม่เป็นระเบียบ ไม่มีการดูแลความสะอาดในสถานที่ทำงานให้ถูกสุขลักษณะ การจัดเก็บวัสดุสิ่งของไม่ถูกวิธี อุปกรณ์การทำงานชำรุดไม่พร้อมใช้งาน

คำแนะนำ

- จัดระเบียบและดูแลความสะอาดสถานที่ทำงานให้ถูกสุขลักษณะ
- มีสติในการทำงาน ไม่ทำงานขณะเจ็บป่วยหรือสภาพร่างกายไม่พร้อมทำงาน
- ตรวจสอบ ซ่อมบำรุงอุปกรณ์การทำงาน เครื่องมือ เครื่องจักร ให้มีสภาพที่พร้อมใช้งานเสมอ



4. ท่าทางการทำงานที่ไม่เหมาะสม

อาชีพเย็บผ้า เป็นอาชีพหนึ่งที่ต้องนั่งอยู่ในท่าเดิมต่อเนื่องเป็นเวลานานๆ หรือในระหว่างวันอาจจะนั่งในท่าทางที่ไม่เหมาะสม นั่งก้มทำงานนานๆ ส่งผลให้เกิดการปวดหลังส่วนบนซึ่งมักเกิดร่วมกับอาการปวดคอ

ในบางรายอาจมีอาการปวดหลังระดับเอวหรือหลังส่วนล่าง ซึ่งเป็นอาการปวดที่พบบ่อยที่สุดของโรคทางกระดูกและกล้ามเนื้อ โดยอาการส่วนใหญ่มักเกิดขึ้นในบริเวณบั้นเอวไปจนถึงก้นกบ เกิดจากการเคลื่อนไหวที่ไม่ถูกต้อง เช่น การยกของหนัก การบิดเอี้ยวตัวเกินองศาปกติของร่างกาย การนั่งหรือยืนทำงานเป็นเวลานาน รวมไปถึงในผู้ที่น้ำหนักตัวเกิน จะทำให้เกิดแรงกดบริเวณกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง กล้ามเนื้อเกร็งตัวจนเกิดอาการปวด

คำแนะนำ

- ระหว่างทำงานควรมีการยืดเหยียดหรือเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างน้อยทุก 1 ชั่วโมง
- ปรับสภาพแวดล้อมการทำงานหรือวิธีทำงาน เช่น ปรับเปลี่ยนจากนั่งทำงานบนพื้นมาทำงานบนโต๊ะ ปรับระดับความสูงของจักรเย็บผ้ากับเก้าอี้หรือโต๊ะให้สามารถทำงานในท่าทางที่สบาย ไม่ฝืนธรรมชาติของสรีระร่างกาย
- ไม่ยกของหนักเกินกำลัง
- ออกกำลังกายเพื่อเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

หมายเหตุ : สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญก่อนออกกำลังกาย



บทที่ 3 โรคและอาการที่พบบ่อย ในอาชีพเย็บผ้า

โรคและอาการที่พบบ่อยในอาชีพเย็บผ้า

1. โรคปวดหลัง แบ่งเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

1.1 ปวดกล้ามเนื้อหลัง มักเป็นภาวะที่ไม่อันตราย สามารถหายเองได้ บริเวณที่ปวดคือ หลังส่วนบน กลางหลัง กระเบนเหน็บ อาจเกิดจากการทำงานในลักษณะ ก้ม ๆ เงย ๆ ยกของหนักด้วยท่าทางที่ไม่ถูกต้อง

1.2 หมอนรองกระดูกสันหลังเคลื่อน เกิดจากท่าทางที่ไม่เหมาะสม เช่น ยืนนานๆ การบิดเอี้ยวลำตัวผิดองศา ก้มยกของหนักๆ เป็นต้น ทำให้เกิดแรงดันที่หมอนรองกระดูก และเคลื่อนไปกดทับเส้นประสาทที่อยู่รอบข้าง จนเกิดการอักเสบ ส่วนใหญ่จะไปกดทับเส้นประสาทขา ทำให้มีอาการปวดบริเวณกระเบนเหน็บ ร้าวไปที่ สะโพก ต้นขา บ่วง และปลายเท้า อาการอาจเป็นแบบจับปล้นหรือค่อยเป็นค่อยไป

ปวดหลังตรงไหน ? สาเหตุมาจากอะไร ?

ปวดหลังส่วนล่าง

อาการ

- กล้ามเนื้อหลังตึงหรือหลังแข็ง
- ปวดหลังบริเวณกระดูกสันหลังช่วงล่าง อาจปวดร้าวลงขาในด้านใดด้านหนึ่ง มักเกิดเพียงด้านเดียว ทำให้เคลื่อนไหวหลังไม่ได้ ก้มตัวไม่ได้ ยืนตรงไม่ได้

สาเหตุ

- ยกของหนักหรือยกผิดวิธี
- การนั่งหรือยืนนาน ๆ
- ทำงานในท่าเดิมๆ หรือทำงานเป็นระยะเวลานาน
- กระดูกสันหลังเสื่อม



ที่มา : www.vectorstock.com



ปวดหลังส่วนบน

อาการ

- อาการปวดหลังส่วนบนมักเกิดร่วมกับอาการปวดคอ

สาเหตุ

- การนั่งทำงานนาน
- การนั่งก้มเพ่งสายตานาน ๆ
- ความเครียด
- แขนของหนัก
- การเคลื่อนไหวร่างกายและการใช้งานหลังที่ไม่ถูกต้องเป็นเวลานาน
- กล้ามเนื้อได้รับบาดเจ็บหรือใช้งานมากเกินไป



ที่มา : www.vectorstock.com

การปฐมพยาบาล

- หลีกเลี่ยงท่าทางที่ทำให้มีแรงกดบริเวณหมอนรองกระดูก
- นวดหรือประคบร้อน
- หากอาการไม่ดีขึ้น ควรไปพบแพทย์



2. โรคปลอกหุ้มเอ็นข้อมืออักเสบ คือ ภาวะอักเสบเรื้อรังของเส้นเอ็นและปลอกหุ้มเส้นเอ็นบริเวณโคนนิ้วหัวแม่มือ ซึ่งเกิดจากการเสียดสีของกล้ามเนื้อบริเวณนิ้วหัวแม่มือ เส้นเอ็น และปลอกหุ้มเอ็นที่ข้อมือที่มากเกินไปจนเกิดการอักเสบและหนาตัวขึ้นของเส้นเอ็นและปลอกหุ้มเอ็น ทำให้ไม่สามารถงอหรือเหยียดนิ้วได้

ปลอกหุ้มเอ็นข้อมืออักเสบ

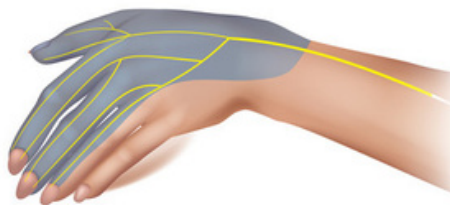
อาการ

- ปวดบริเวณโคนนิ้วหัวแม่มือ และจะปวดมากขึ้นเมื่อมีการเคลื่อนไหวนิ้วหัวแม่มือ หรือเวลาใช้มือหยิบจับสิ่งของบางรายการอาจมีอาการบวมหรือชา บริเวณด้านหลังนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้



สาเหตุ

- งานที่ใช้ข้อมือและมือในการทำงานซ้ำๆ และต้องงอข้อมือเป็นเวลานานๆ ในท่าที่หักข้อมือ เช่น การใช้กรรไกรตัดวัสดุแข็ง ๆ งานเย็บปักถักร้อย เป็นต้น



ที่มา : www.vectorstock.com

การปฐมพยาบาล

- พักการใช้งานมือข้างที่ปวด หรือใช้อุปกรณ์พยุงมือ
- นวดประคบร้อน ทำกายภาพบำบัด
- หากอาการไม่ดีขึ้น ควรไปพบแพทย์



3. โรคนิ้วล็อก เป็นความผิดปกติของนิ้วมือที่ไม่สามารถงอหรือเหยียดได้อย่างปกติ อาจเป็นนิ้วเดียวหรือหลายนิ้ว ภาวะนี้เกิดจากการเปลี่ยนแปลงที่ปลอกเอ็นบริเวณข้อโคนนิ้วหนาตัวขึ้น เอ็นบวม ทำให้ปลอกรัดเอ็นมากขึ้น

นิ้วล็อก

อาการ

- เริ่มแรกมักจะมีอาการเจ็บที่ฝ่ามือหรือโคนนิ้วมือ อาการต่อมาจะรู้สึกสะดุดเวลากำมือ หรือเหยียดนิ้วมือ อาการที่เริ่มเข้าขั้นรุนแรงคือ กำมือแล้วเกิดมือล็อกเหยียดนิ้วไม่ได้ ส่วนอาการที่เป็นอันตราย คือ ไม่สามารถกำมือได้ นิ้วอาจมีลักษณะผิดปกติ



ที่มา : www.vectorstock.com

สาเหตุ

- การทำงานที่ใช้นิ้วมือ ในท่าเดิมๆ จนเกิดการเสียดสีซ้ำๆ ของเอ็นกับปลอกเอ็นบริเวณโคนนิ้ว

การปฐมพยาบาล

- พักการใช้งานมือข้างที่ปวด หรือใช้อุปกรณ์พยุงมือ
- ประคบร้อน ทำกายภาพบำบัด
- หากอาการไม่ดีขึ้น ควรไปพบแพทย์



บทที่ 4 การป้องกันการบาดเจ็บและป้องกันการเกิดโรกระบบกระดูกและกล้ามเนื้อเนื่องจากการทำงาน



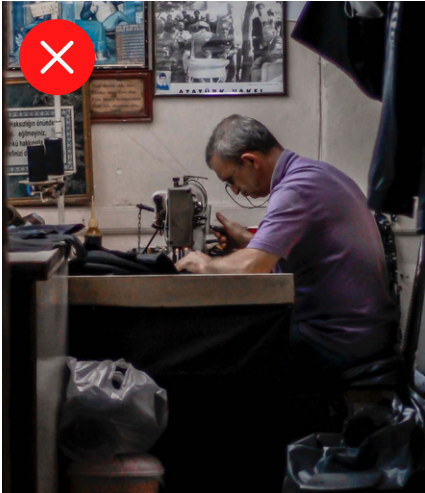
ปัจจัยด้านการยศาสตร์โดยเฉพาะท่าทางการทำงาน เป็นปัจจัยคุกคามทางสุขภาพที่สำคัญที่เกิดจากการทำงาน ส่งผลต่อการเกิดอาการผิดปกติของโครงร่างและกล้ามเนื้อ ในกลุ่มผู้ประกอบอาชีพเย็บผ้า ส่วนใหญ่นั่งทำงานเป็นเวลานาน อีกทั้งท่าทางการทำงานที่ไม่เหมาะสม จะส่งผลให้ข้อต่อด้านในถูกดทับ ขณะที่เอ็นและกล้ามเนื้อด้านตรงข้ามจะยืดออก เกิดแรงกดต่อเส้นเลือด เส้นประสาท และเส้นเอ็น ส่งผลต่อการไหลเวียนของเลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อบริเวณนั้นลดลง เกิดอาการล้าและปวดเมื่อย

ดังนั้น การปรับท่าทางการทำงาน ปรับวิธีการทำงาน ปรับสถานที่งานให้เหมาะสม จึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง ที่จะช่วยลดอาการบาดเจ็บและอาการผิดปกติของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ



การปรับท่าทางการทำงาน

"ปรับท่าทางให้ถูกต้อง
จะช่วยลดการปวดหลังได้"



☹️ ท่าทางการนั่งทำงานที่ไม่เหมาะสม

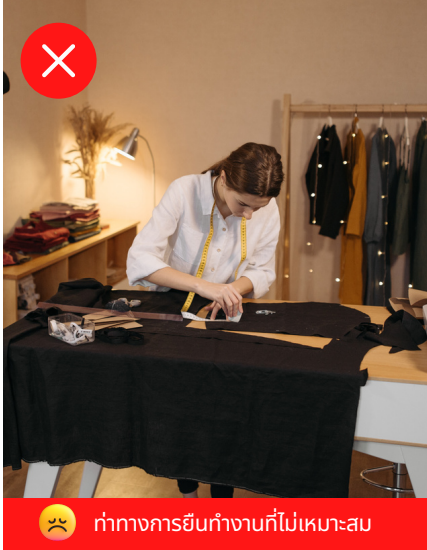


😊 ท่าทางการนั่งทำงานที่เหมาะสม

1. ท่าทางการนั่งทำงานที่เหมาะสม

- ศีรษะอยู่กึ่งกลางระหว่างไหล่ทั้งสองข้าง สายตามองตรง หรือมองต่ำเล็กน้อย
- ไหล่ทั้งสองข้างอยู่ในท่าทางที่สบาย ไม่มีการยกไหล่ขณะนั่งทำงาน
- ลำตัวตรง ไม่นั่งหลังค่อม หรือแอ่นหลังเกินไป และมีพนักพิงหรือที่รองรับหลังในระดับเอว
- ระดับแนวแขนวางพอดีกับโต๊ะ ไหล่ไม่ยกสูงเกินไป
- หลีกเลี่ยงการนั่งไขว่ห้าง เพราะทำให้สะโพกข้างหนึ่งมีการยกตัวขึ้น อีกข้างกดต่ำลง ช่วงลำตัวบิด ส่งผลให้แนวกระดูกสันหลังบิดเอียง อาจเป็นสาเหตุของการปวดหลังปวดเอวได้
- พักยืดเหยียดกล้ามเนื้อในทุก 1 ชั่วโมง

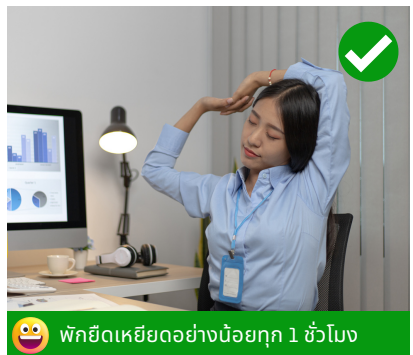
การปรับท่าทางการทำงาน



2. ท่าทางการยืนทำงานที่เหมาะสม

- ยืนทำงานในท่าที่ตรงกระดูกสันหลังจัดเรียงตามธรรมชาติ ลำตัวตรง ไม่แอ่นตัวไปด้านหน้าหรือด้านหลัง หรือเอียงตัวไปด้านข้างมากเกินไป
- คอตั้งตรงหรือก้มเล็กน้อย ไม่ควรเงยหรือก้มหน้ามากเกินไป
- จัดระดับความสูงของโต๊ะทำงานให้เหมาะสม ไม่สูงหรือต่ำเกินไป
- ไม่ควรยืนค้ำน้ำหนักตัวลงบนขาข้างใดข้างหนึ่งเพียงข้างเดียวเป็นเวลานาน
- ควรสวมรองเท้าที่เหมาะสม มีพื้นรองเท้าที่นุ่มหนาเพียงพอที่จะรองรับส่วนโค้งฝ่าเท้าและส้นเท้าได้ดี

การปรับวิธีการทำงาน



คู่มือการป้องกันการบาดเจ็บและป้องกันการเกิดโรคกระดูกและกล้ามเนื้อเนื่องจากการทำงาน
สำหรับผู้ประกอบอาชีพเย็บผ้า



บทที่ 5 การสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพื่อป้องกันการเกิดโรกระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ จากการทำงาน



การออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีแบบแผน ทำให้กล้ามเนื้อเกิดการใช้พลังงานมากกว่าภาวะปกติ เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและเพิ่มสมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายแบ่งเป็น 3 ประเภท ได้แก่

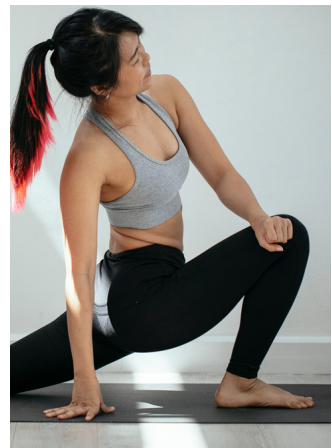
1. การออกกำลังกายเพื่อฝึกความอดทนแข็งแรงของปอด หัวใจ และระบบไหลเวียนเลือด เช่น การเดินเร็ว การวิ่ง ปั่นจักรยาน กระโดดเชือก ว่ายน้ำ เป็นต้น หากฝึกเป็นประจำจะสามารถป้องกันโรคหลอดเลือด ความดัน เบาหวาน โรคหัวใจ ร่างกายสามารถเผาผลาญพลังงานได้ดี ทำให้ไม่อ้วน



2. การออกกำลังกายเพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เป็นการออกแรงต้านหรือยกน้ำหนัก โดยสามารถใช้ได้ทั้งน้ำหนักตัวเองหรือน้ำหนักจากภายนอก เช่น ขวดย้ำ ฤงทราย ดัมเบล เป็นต้น



3. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความอ่อนตัว ซึ่งจะส่งผลต่อการทำงานของระบบข้อต่อในการเคลื่อนไหว โดยการออกแรงยืดกล้ามเนื้อในแต่ละส่วน ให้ยืดออกในระดับที่รู้สึกตึงแต่ไม่เจ็บ ค้างไว้ไม่น้อยกว่า 10 วินาที เช่น ท่ายืดเหยียดทั่วไป โยคะ ฤษััดตตณ เป็นต้น



คู่มือการป้องกันการบาดเจ็บและป้องกันการเกิดโรคกระดูกและกล้ามเนื้อจากการทำงาน
สำหรับผู้ประกอบอาชีพเย็บผ้า



หลักในการออกกำลังกาย



หลักในการออกกำลังกาย มีดังนี้

1. ควรออกกำลังกายให้ได้ 3-6 วัน/สัปดาห์ โดยค่อยๆ เพิ่มทีละน้อย เริ่มจากระดับเบาไปหาระดับหนักขึ้นตามความเหมาะสม
2. ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง รวมระยะเวลาทั้งหมดอยู่ระหว่าง 45-50 นาที/ครั้ง แบ่งเป็นขั้นตอน ดังนี้

2.1 อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียด เป็นขั้นที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อเตรียมร่างกายให้มีความพร้อม อาจใช้การย่อท่ากับที่ ออกกำลังกายเบาๆ กระตุ้นระบบไหลเวียน ทำให้ร่างกายอบอุ่นขึ้น หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติเล็กน้อย ต่อด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หมุนข้อต่อ ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

2.2 ออกกำลังกาย สามารถเลือกการออกกำลังกายตามความถนัดใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที

2.3 ยืดเหยียดเพื่อคลายกล้ามเนื้อ โดยทำให้ร่างกายลดระดับความหนักจากการออกกำลังกายให้กลับสู่สภาวะปกติ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หมุนข้อต่อ ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

**“ออกกำลังกาย
เป็นประจำ
เพื่อสร้างความ
แข็งแรง
ของร่างกาย”**



ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย

สำหรับผู้ที่มิโรคประจำตัวควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อนออกกำลังกาย และควรสังเกตอาการระหว่างออกกำลังกาย ถ้าเกิดอาการต่อไปนี้ ให้หยุดออกกำลังกายทันทีและรีบไปพบแพทย์

1. เหนื่อยผิดปกติ ขณะที่ออกกำลังกาย
2. เจ็บ/แน่นหน้าอก
3. หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ
4. เวียนศีรษะ คลื่นไส้ หน้ามืด
5. หายใจติดขัด





การดูแลอาการปวดจากการออกกำลังกาย



การดูแลอาการปวดจากการอักเสบเฉียบพลัน

1. ประคบเย็น 15-20 นาที เพื่อบรรเทาปวด ทำซ้ำทุก 1-2 ชั่วโมง ต่อเนื่อง 12-48 ชั่วโมง
2. หยุดพักการใช้งานร่างกายส่วนนั้น เช่น นั่งพักหรือนอนพักและหนุนหมอนในท่าที่สบาย
3. หลีกเลี่ยงท่าที่ทำให้เกิดอาการปวด
4. ผ่อนคลายความเครียด
5. เริ่มออกกำลังกายด้วยท่าที่ง่ายและไม่มีการเคลื่อนไหวข้อต่อ และต้องไม่ทำให้อาการปวดเพิ่มขึ้น

การดูแลในระยะหลังอักเสบและระยะอักเสบเรื้อรัง

1. ประคบร้อนด้วยอุณหภูมิอุ่นสบายพอทนได้ 20-30 นาที ทุก 3-4 ชั่วโมง
2. เริ่มออกกำลังกายด้วยความระมัดระวังโดยเริ่มเคลื่อนไหวข้อหรือส่วนร่างกายนั้นอย่าให้มีอาการปวด ประมาณ 6-10 ครั้ง หากออกกำลังกายแล้วทำให้อาการปวดดีขึ้น ให้เคลื่อนไหวข้อจนถึงช่วงที่มีอาการปวดได้และเมื่อหยุดพักต้องไม่มีอาการปวดค้าง
3. หลังออกกำลังกายอาจประคบความเย็น 1 ครั้ง เพื่อลดการระบม



การยืดกล้ามเนื้อ

การยืดกล้ามเนื้อประโยชน์ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นตัว ลดความตึงของกล้ามเนื้อ และข้อต่อ ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย ลดอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ป้องกันการบาดเจ็บจากการยึดของเอ็น ข้อต่อ และกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันอาการโรคข้อติดและข้อเสื่อมอีกด้วย



หลักปฏิบัติทั่วไปในการยืดกล้ามเนื้อ

1. ควรยืดกล้ามเนื้อเป็นประจำทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
2. ควรยืดกล้ามเนื้อก่อนและหลังทำการออกกำลังกายทุกครั้ง
3. ควรยืดกล้ามเนื้อจนรู้สึกตึง แล้วหยุดนิ่งค้างไว้ประมาณ 10 - 15 วินาที
4. ผ่อนคลายส่วนที่กำลังยืด และไม่กลั้นลมหายใจในขณะที่ยืดกล้ามเนื้อ
5. ไม่ควรเคลื่อนไหวในลักษณะกระตุก กระชาก ในขณะที่ยืดกล้ามเนื้อ
6. ควรจัดทำทางให้ถูกต้อง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

ข้อควรระวัง

1. ไม่ควรยืดกล้ามเนื้อมากเกินไป เพราะทำให้เกิดอาการปวดหรือเจ็บได้
2. ผู้ป่วยกลุ่มที่มีปัญหาข้อต่อไม่มั่นคง หรือผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อควรปรึกษาแพทย์ก่อนทำการยืดกล้ามเนื้อ

คู่มือการป้องกันการบาดเจ็บและป้องกันการเกิดโรคกระดูกและกล้ามเนื้อจากการทำงานสำหรับผู้ประกอบอาชีพเย็บผ้า



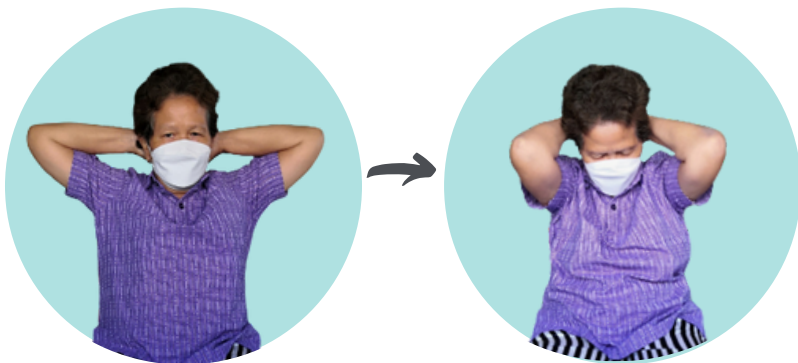
ท่าทางการยืดกล้ามเนื้อ

1. ท่ายืดกล้ามเนื้อคอบ่า

1.1 เอียงศีรษะไปทางซ้ายหรือขวา ใช้มือจับด้านข้างของศีรษะ ดึงลงให้รู้สึกตึง ค้างไว้ นับ 1-10 พักแล้วทำซ้ำ 2 - 3 รอบ จากนั้นสลับข้างแล้วทำซ้ำแบบเดิม



1.2 นำมือประสานหลังศีรษะ จากนั้นก้มศีรษะพร้อมหุบศอก ให้รู้สึกตึงคอด้านหลัง ค้างไว้ นับ 1-10 พักแล้วทำซ้ำ 2 - 3 รอบ



คู่มือการป้องกันการบาดเจ็บและป้องกันการเกิดโรคกระดูกและกล้ามเนื้อจากการทำงาน
สำหรับผู้ประกอบการอาชีพเย็บผ้า

2. ทำยืดกล้ามเนื้อหลังและสะโพก

2.1 นั่งเก้าอี้ ยกแขนขึ้น 1 ข้าง เอียงตัวไปด้านตรงข้าม ให้ลำตัวด้านข้างตึง ค้างไว้ นับ 1-10 พักและทำซ้ำ 2 - 3 รอบ จากนั้นสลับข้างแล้วทำซ้ำแบบเดิม



2.2 นั่งเก้าอี้ ยกขาข้างขวาวางบนต้นขาข้างซ้าย ใช้มือกดเข้าข้างขวา ลง พร้อมกับก้มตัวมาด้านหน้า ให้สะโพกรู้สึกตึง ค้างไว้ นับ 1-10 พักแล้วทำซ้ำ 2-3 รอบ จากนั้นสลับข้าง แล้วทำซ้ำแบบเดิม



3. ทำยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและด้านหลัง

3.1 ยืนพิงขาไปด้านหลัง ใช้มือดึงข้อเท้าเข้าหาสะโพก ให้รู้สึกตึงที่ต้นขาด้านหน้า ลำตัวตรง ค้างไว้ นับ 1-10 พักแล้วทำซ้ำ 2-3 รอบ จากนั้นสลับข้างแล้วทำซ้ำแบบเดิม



3.2 นั่งเหยียดขาข้างหนึ่งตรง อีกข้างหนึ่งพับเข้ามาไว้บริเวณเข่าข้างที่เหยียด (ทำคล้ายๆ เลข 4) เอื้อมมือข้างที่เหยียดขาไปแตะปลายเท้า ให้รู้สึกตึงขาด้านหลัง ค้างไว้ นับ 1-10 พักและทำซ้ำ 2-3 รอบ จากนั้นสลับข้างแล้วทำซ้ำแบบเดิม



4. ทำยืดกล้ามเนื้อน่อง

ยืนจับเก้าอี้ ก้าวขาด้านหนึ่งไปข้างหลัง จากนั้นงอเข่าขาที่อยู่ด้านหน้าเล็กน้อย ขาหลังเหยียดตรง พยายามให้ส้นเท้าติดพื้น จะรู้สึกตึงที่น่องด้านหลัง ค้างไว้ นับ 1-10 พักและทำซ้ำ 2-3 รอบ จากนั้นสลับข้างแล้วทำซ้ำแบบเดิม



5. ทำยืดกล้ามเนื้อแขน

ยกแขนขึ้นระดับไหล่ จากนั้นคว่ำหรือหงายมือ มืออีกข้างจับปลายนิ้ว แล้วดึงข้อมือลงให้รู้สึกตึงช่วงแขน ค้างไว้ นับ 1-10 พักและทำซ้ำ 2-3 รอบ จากนั้นสลับข้างแล้วทำซ้ำแบบเดิม



6. ทำยืดกล้ามเนื้อไหล่ สะบัก หน้าอก

ยกแขนขึ้น งอศอกลงทั้ง 2 ข้าง แล้วใช้มืออีกข้างดึงศอกไปด้านหลัง ให้ออกห่างจากตัว ไหล่ ค้างไว้ นับ 1-10 พักและทำซ้ำ 2-3 รอบ จากนั้นสลับข้างแล้วทำซ้ำแบบเดิม

ทำสลับ ข่าย-ขวา



7. ทำยืดกล้ามเนื้อหลัง

นั่งเหยียดขาตรง ก้มตัวเอาแขนแตะปลายเท้า ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ยืดค้างไว้



8. ทำยืดกล้ามเนื้อสะโพก

ชันขาข้างหนึ่งขึ้น เอาข้อเท้าอีกข้างพาดไว้บนหน้าตักคล้ายเลข 4 กอดขาข้างที่ชันไว้ ดึงเข้าหาตัว ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง จากนั้นสลับข้าง แล้วทำซ้ำแบบเดิม

ทำสลับ ข่าย-ขวา





บทที่ 6 บทสรุป

จากปัญหาสุขภาพที่พบส่วนใหญ่ ของผู้ประกอบอาชีพเย็บผ้า ในกลุ่มแรงงานนอกระบบ จะเห็นได้ว่าเป็นโรคที่เกี่ยวกับความผิดปกติของระบบโครงร่างและกล้ามเนื้อ เนื่องจากสัมผัสปัจจัยทางกายศาสตร์ สถานการณ์ไม่เหมาะสม ท่าทางการทำงานไม่เหมาะสม ทำงานในลักษณะซ้ำซาก นั่งทำงานท่าเดิมซ้ำๆ เป็นเวลานานทั้งวัน ปัญหาดังกล่าวสามารถป้องกันได้หลายวิธี ซึ่งสรุปได้ดังนี้

1. การปรับท่าทางในการทำงาน ทั้งท่ายืน ท่านั่ง และอิริยาบถต่าง ๆ ขณะทำงาน พยายามปรับท่าทางให้อยู่ในลักษณะที่เป็นธรรมชาติของสรีระร่างกาย คือ ศีรษะ คอและหลังตรงเป็นแนวเดียวกัน แขนและไหล่ตั้งฉากเป็นระนาบเดียวกับพื้น ไหล่ไม่ยกสูงขณะทำงาน ขณะนั่งขาและสะโพกตั้งฉากเป็นระนาบเดียวกับพื้น หลีกเลี่ยงการนั่งไขว่ห้าง

2. การปรับวิธีการทำงาน เช่น จัดหาอุปกรณ์หรือเครื่องทุ่นแรงมาใช้ในการทำงาน

3. การปรับสถานการณ์ เช่น เปลี่ยนจากการนั่งทำงานกับพื้นมาทำงานบนโต๊ะ ปรับโต๊ะหรือเก้าอี้ให้เหมาะสมกับสรีระคนทำงาน ไม่ต่ำหรือสูงเกินไป จัดเก็บวัสดุอุปกรณ์ให้เป็นระเบียบ และให้อยู่ใกล้มือ เพื่อลดการบิดเอี้ยวตัวหรือเอื้อมเกินระยะสุดแขน ทำงานในที่ที่แสงสว่างเข้าถึง หรือติดตั้งไฟส่องสว่างเฉพาะจุด เปิดประตูหน้าต่างให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก

4. การพักระหว่างทำงาน ทุก 1 ชั่วโมง ควรพักเพื่อเปลี่ยนอิริยาบถ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบ่อย ๆ ให้กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลายเป็นระยะ ๆ

5. การสร้างความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ได้แก่ การออกกำลังกายเพื่อการสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อ และเพิ่มสมรรถภาพทางกาย การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น ลดความตึงของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ช่วยให้อวัยวะผ่อนคลาย ลดอาการปวดเมื่อย ป้องกันการบาดเจ็บของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อได้ สามารถเลือกได้ตามความชอบหรือตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล

ทั้งนี้ ปัญหาสุขภาพจากการทำงาน อาจไม่ได้เกิดอย่างฉับพลันทันที แต่มีลักษณะค่อยเป็นค่อยไป จนถึงระยะหนึ่งจึงปรากฏอาการของโรค นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่นที่ส่งเสริมให้เกิดโรคที่เกี่ยวข้องเนื่องจากการทำงานได้ เช่น อาชีพเสริม และการใช้ชีวิตประจำวัน ดังนั้นจึงจำเป็นต้องดูแลสุขภาพให้แข็งแรง และจัดสภาพแวดล้อมการทำงานให้มีความปลอดภัยอยู่เสมอ เพื่อสุขภาพที่ดีของผู้ประกอบอาชีพ

บรรณานุกรม

1. ศรดา จิรัฐกุลธนา. การยศาสตร์และปัจจัยเสี่ยงทางการยศาสตร์ที่ทำให้เกิด Musculoskeletal Disorders [อินเทอร์เน็ต]. 2564 [เข้าถึงเมื่อ 1 พ.ย. 2564]. เข้าถึงได้จาก <https://www.ohswa.or.th/17805876/ergonomics-and-workstation-design-series-ep1>
2. สุรศักดิ์ บุรณตรีเวทย์. ทำางการทำงานเพื่อสุขภาพที่ดี [อินเทอร์เน็ต]. 2547 [เข้าถึงเมื่อ 1 พ.ย. 2564]. เข้าถึงได้จาก <https://www.srisangwomgo.th/modules.phpop=modload&name=News&file=article&sid=298>
3. กองกิจกรรมทางกาย กรมอนามัย. เฟสนึกก้าวทำใจ [อินเทอร์เน็ต]. 2547 [เข้าถึงเมื่อ 15 ต.ค. 2564]. เข้าถึงได้จาก <https://web.facebook.com/kaotajai/photos>
4. กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย. ทำการออกกำลังกายภายในสถานประกอบการ กรุงเทพมหานคร: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์; 2548.
5. กลุ่มอาชีพอนามัย สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม. คู่มือพัฒนาเครือข่ายการจัดการอาชีพอนามัยให้กับแรงงานในชุมชนด้านการยศาสตร์. นนทบุรี: สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม; 2559.

คณะทำงาน

- | | | |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------|
| 1) นายสมพงษ์ จันทรชอนแก่น | สคร.10 อุบลราชธานี | ประธาน |
| 2) ผศ.รัชณี จูมจี | ม.ราชภัฏอุบลราชธานี | หัวหน้าโครงการและผู้เชี่ยวชาญ |
| 3) ดร.พรทิพย์ ทาทอง | ม.อุบลราชธานี | ที่ปรึกษาโครงการและผู้เชี่ยวชาญ |
| 4) นายอนุสรณ์ ส่องแสง | ศูนย์อนามัยที่ 10 | คณะทำงาน |
| 5) นพ.แสนคม สีหะปัญญา | รพ.วารินชำราบ | คณะทำงาน |
| 6) นางสาวนภาพร เจริญยิ่ง | รพ.วารินชำราบ | คณะทำงาน |
| 7) นางกานอุบล มณีวรรณ | รพ.กัณฑ์รามย์ | คณะทำงาน |
| 8) นางเพียงเพ็ญ ช่างเพชร | รพ.กัณฑ์รามย์ | คณะทำงาน |
| 9) นางสาววิภาชนุช ทาญบบง | สคร.10 อุบลราชธานี | คณะทำงาน |
| 10) นายวีรยุทธ ประณี | สคร.10 อุบลราชธานี | คณะทำงาน |
| 11) นางจุฬาร คำรัตน์ | สสจ.อุบลราชธานี | คณะทำงาน |
| 12) นายสรวิศร์ จารุกิตติยวงค์ | สสจ.ศรีสะเกษ | คณะทำงาน |
| 13) นางพัชรี เพียรหา | ผู้แทนอาชีพเย็บผ้า | คณะทำงาน |
| 14) นายพรรณนา พิมพ์พันธ์ | ผู้แทนอาชีพเกษตรกร | คณะทำงาน |
| 15) นางสาวเมอมาวีร์ การะเกษ | สคร.10 อุบลราชธานี | คณะทำงานและเลขานุการ |
| 16) นายวงศกร อังคะคำมูล | สคร.10 อุบลราชธานี | คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ |



คณะทำงานจัดทำคู่มือลดเสี่ยง ลดโรค และป้องกันปัญหาการยศาสตร์
จากการประกอบอาชีพสำหรับแรงงานนอกระบบ
สำหรับผู้ประกอบอาชีพเย็บผ้า