

ออฟฟิศซินโดรม

(Office Syndrome)

เกษวดี ผาจุวง (Keswadee Phajuang)¹

บทคัดย่อ

ออฟฟิศซินโดรม เป็นปัญหาสุขภาพที่พบได้บ่อยในผู้ทำงานในสำนักงาน โดยเฉพาะผู้ที่ต้องนั่งทำงานเป็นเวลานานในท่าทางที่ไม่เหมาะสม ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดอาการปวดเมื่อยตามคอ ไหล่ หลัง ข้อมือ และอาจมีอาการปวดหัวและความรู้สึกอ่อนล้า นอกจากนี้ยังอาจส่งผลเสียต่อประสิทธิภาพการทำงานและคุณภาพชีวิตของบุคคลในระยะยาว บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสาเหตุของออฟฟิศซินโดรม วิธีการป้องกันและการบำบัดรักษา รวมถึงแนวทางการปรับปรุงสภาพแวดล้อมการทำงาน เช่น การเลือกเก้าอี้ที่รองรับท่าทางที่ถูกต้อง การออกกำลังกาย การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และการพักจากการนั่งทำงาน ซึ่งสามารถช่วยลดความเสี่ยงจาก Office Syndrome และส่งเสริมสุขภาพของผู้ทำงานในสำนักงานได้อย่างยั่งยืน

¹ เจ้าหน้าที่งานเวชสถิติชำนาญาน โรงพยาบาลสัสดี

บทนำ

ในปัจจุบันที่เทคโนโลยีและการทำงานในสำนักงานเป็นส่วนสำคัญของชีวิตประจำวัน ปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการนั่งทำงานในท่าทางที่ไม่เหมาะสมเป็นเวลานาน หรือที่เรียกว่า ออฟฟิศซินโดรม กลายเป็นปัญหาสุขภาพที่พบได้บ่อยในกลุ่มคนทำงาน โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ที่ต้องใช้คอมพิวเตอร์หรือทำงานที่โต๊ะเป็นเวลานาน อาการที่พบบ่อยจากออฟฟิศซินโดรม ได้แก่ อาการปวดคอ ไหล่ หลัง ข้อมือ รวมถึงปัญหาทางสายตาและอาการอ่อนล้า ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพการทำงาน การเกิดออฟฟิศซินโดรม มักเกิดจากท่าทางการนั่งทำงานที่ไม่ถูกต้อง เช่น การนั่งเก้าอี้ที่ไม่มีการรองรับสรีระ การจ้องหน้าจอคอมพิวเตอร์ในท่าทางที่ผิด หรือการขาดการเคลื่อนไหวและการพักผ่อนที่เพียงพอ ในบางกรณี หากไม่ได้รับการดูแลรักษาอย่างถูกวิธี อาการเหล่านี้อาจส่งผลให้เกิดโรคเรื้อรังในระบบกล้ามเนื้อและกระดูกในระยะยาว

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาถึงสาเหตุและปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดออฟฟิศซินโดรม รวมถึงวิธีการป้องกันและการรักษาโรคนี้ โดยการปรับพฤติกรรมและสภาพแวดล้อมการทำงานอย่างเหมาะสม เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีในกลุ่มพนักงานสำนักงานและลดความเสี่ยงจากอาการที่เกี่ยวข้องกับออฟฟิศซินโดรม

กลุ่มที่เสี่ยงเป็นออฟฟิศซินโดรม

1. คนทำงานในออฟฟิศ คนกลุ่มนี้แม้ว่าจะไม่ได้เคลื่อนไหวร่างกายมากมาย จนเหมือนว่าจะไม่ได้ใช้กล้ามเนื้อ แต่การนั่ง ยืน หรือค้างอยู่ในท่า ๆ นานเกินไป เช่น การก้มหน้าใช้งานมือถือหรือนั่งทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์นาน ๆ ก็ส่งผลให้กล้ามเนื้อมัดที่ใช้ในอิริยาบถนั้น ๆ เกิดอาการตึงและปวด
2. ผู้ใช้แรงงานเป็นประจำหรือนักกีฬา เกิดจากการเคลื่อนไหวที่ไม่เหมาะสม เช่น การยกของผิดท่า การกระชากกล้ามเนื้อเร็วเกินไป การออกแรงมากเกินไป หรือต้องแบกของที่มีน้ำหนักมากเกินไป ทำให้กล้ามเนื้อหรือกระดูกได้รับบาดเจ็บเฉียบพลันหรือเรื้อรัง

พฤติกรรมเสี่ยงเป็นออฟฟิศซินโดรม

1. ทำกิจกรรมหรือทำงานลักษณะเดิม ๆ ต่อเนื่อง อย่างน้อย 6 ชั่วโมงต่อวัน เช่น
 - พนักงานออฟฟิศ ที่นั่งจ้องจอคอมพิวเตอร์ทั้งวัน ไม่ค่อยลุกไปไหน
 - พนักงานขาย ที่ต้องยืนขายตลอดทั้งวัน (โดยเฉพาะพนักงานที่ต้องใส่รองเท้าส้นสูง)
 - พนักงานขับรถ ที่ต้องนั่งขับรถอยู่เป็นเวลานาน ๆ

2. ผู้ที่มีอาการปวดจากการทำงานไป 2-3 ชั่วโมง หรือบางคนตื่นเข้ามาไม่ปวด แต่ตอนเย็นจะเริ่มมีอาการปวด เมื่อย หรือชา
3. ทำงานในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น ออฟฟิศแออัดอากาศไม่ถ่ายเทหรือโต๊ะเก้าอี้ไม่เหมาะสมกับสรีระ
4. มีอาการปวดเรื้อรังพอรักษาหรือยืดกล้ามเนื้อแล้วอาการก็ดีขึ้น แต่สักพักก็กลับมาเป็นอีก มักมีอาการบริเวณกล้ามเนื้อบริเวณไหล่ ต้นคอ สะบัก และส่วนหลัง
5. อาการปวดร้าวไปยังส่วนต่าง ๆ เช่น ปวดร้าวขึ้นศีรษะ ปวดร้าวไปที่ไหล่หรือแขน ปวดร้าวลงขา
6. ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหวร่างกายหรือไม่ค่อยได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
7. ทำงานที่ต้องใช้แรงเป็นประจำ เช่น งานแบกหาม งานลาก ยก หรือเข็นวัสดุสิ่งของ



ที่มา. จาก <https://www.sikarin.com/health/officesyndrome>

อาการแบบไหนที่เสี่ยงเป็น ออฟฟิศซินโดรม

1. ปวดกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่ง เช่น คอ บ่า ไหล่ สะบัก เมื่อนั่งทำงานท่าใดท่าหนึ่งซ้ำๆ นานๆ

2. ปวดหลังเรื้อรัง เกิดจากการนั่งอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์หลายชั่วโมง หรือนั่งทำงานผิดท่า นั่งหลังค่อม อาจทำให้กล้ามเนื้อต้นคอ เมื่อย เกร็งอยู่ตลอด รวมถึงงานที่ต้องยืนนาน โดยเฉพาะคุณผู้หญิงที่ใส่ส้นสูง
3. ปวดตึงที่ขาหรือเหน็บชา อาการขาเกิดจากการนั่งนาน ๆ ทำให้เส้นเลือดดำถูกกดทับและส่งผลให้เลือดไหลเวียน ผิดปกติ
4. ปวดตา ตาพร่า เนื่องจากการมองหน้าจคอมพิวเตอร์นาน ๆ หรือใช้สายตาอย่างหนักเป็นเวลานาน
5. มือชา นิ้วล็อก ปวดข้อมือ เพราะการใช้คอมพิวเตอร์จับเมาส์ในท่าเดิม ๆ นาน ทำให้กล้ามเนื้อกดทับเส้นประสาทและเส้นเอ็นจนอักเสบ เกิดพังผืดทำให้ปวดปลายประสาท นิ้วหรือข้อมือล็อก

แนวทางการป้องกันและรักษาโรคออฟฟิศซินโดรม

1. ปรับพฤติกรรมและสภาพแวดล้อมในการทำงาน
 - กำหนดเวลาพักเป็นระยะ ทุก 2-3 ชั่วโมงหรือเร็วกว่านั้น
 - ลุกขึ้นมาเคลื่อนไหว หรือ บริหารผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - ปรับเปลี่ยนท่าทาง ไม่ค้างอยู่ท่าใดท่าหนึ่งนานเกินไป
 - เลือกใช้โต๊ะและเก้าอี้ที่เหมาะสมกับสรีระ
 - ปรับระดับของการนั่งที่ถูกต้องและปรับท่านั่งให้ถูกต้อง คือ นั่งหลังตรง จอคอมพิวเตอร์จะต้องอยู่ในระดับสายตา ไม่ก้มหรือเงย และหัวไหล่ไม่ยกขณะทำงาน
 - กรณีถ้าเกิดปวดมาก การรักษาขั้นต่อไปคือ การใช้ยาแก้ปวดเพื่อให้อาการปวดลดลงทำให้สบายมากขึ้น
2. การออกกำลังกายเป็นประจำ
 - ออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน ช่วยให้การหมุนเวียนเลือดมีประสิทธิภาพ กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงขึ้น ป้องกันเอ็นและข้อยึด เกิดความยืดหยุ่น
 - ออกกำลังกายแบบเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น การหมุน การก้ม-เงย และเสริมสร้างกล้ามเนื้อส่วนแกนกลางลำตัว เช่น การ

ออกกำลังกายแบบพิลาทิส จะช่วยลดโอกาสบาดเจ็บของกระดูกสันหลัง ที่ได้รับผลกระทบโดยตรงจากท่านั่งของเรา

- ออกกำลังกายแบบยืดเหยียด ประโยชน์ในการยืดและบริหารกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ทำให้ข้อต่อเคลื่อนไหวได้เป็นปกติ ลดอาการตึง และเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ

รักษาอาการออฟฟิศซินโดรมด้วยกายภาพบำบัด

การรักษาออฟฟิศซินโดรมด้วยการกายภาพบำบัดเป็นการรักษาที่ต้นเหตุช่วยปรับโครงสร้างร่างกายในส่วนที่มีปัญหาให้กลับมาอยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้องตามหลักกายวิภาคศาสตร์ตามความเหมาะสมกับปัญหาและอาการของแต่ละคน การรักษาโรคออฟฟิศซินโดรมมีหลายวิธี เช่น การทำประคบร้อน การทำอัลตราซาวด์ การทำช็อกเวฟ หรือการดึงคอดึงหลัง ก็จะทำให้อาการปวดหรือออฟฟิศซินโดรมลดลง อย่างไรก็ตาม อาการออฟฟิศซินโดรมควรปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยหาสาเหตุของอาการ ว่าเกิดจากสาเหตุอะไร มีภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ หรือไม่ เพื่อรักษาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับอาการของแต่ละบุคคล

การบริหารลดออฟฟิศซินโดรม

1. ทำเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ลำคอส่วนหน้า
 - เงยศีรษะ
 - เอียงคอไปข้างที่จะยืด 45 องศา ยึดตัวตรง
 - ใช้มือฝั่งตรงข้ามจับศีรษะทางด้านหลังกดลงจนรู้สึกตึง ค้างไว้ 15 วินาที ทำติดต่อกัน 5 ครั้ง ทีละข้าง
2. ทำเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสะบัก
 - ถือดัมเบลล์ไว้ระดับหน้าอก
 - ออกแรงบีบสะบักเข้าหากันทั้ง 2 ข้างช้า ๆ *ทำ 2-3 วันต่อสัปดาห์ และต้องทำต่อเนื่องอย่างน้อย 2 เดือน
3. ทำออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อทรงท่าของคอ เพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อคอมัดลึก ด้วยการดึงคอกลับให้ตรงกับลำตัว
 - มองหน้าตรงไม่ก้มไม่เงย ค้างไว้อย่างน้อย 5 วินาที สามารถทำได้ตลอดเวลา
4. ทำเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหน้าอก
 - วางมือและแขนแนบกางพางให้ขนานกับพื้น

- ก้าวมาข้างหน้าเล็กน้อยแล้วบิดตัวออก
 - หันหน้าออกนอกกำแพงจนรู้สึกตึงบริเวณกล้ามเนื้อหน้าอก ค้างไว้ 15 วินาทีติดต่อกัน 5 ครั้ง แล้วเปลี่ยนข้าง
5. ทำเพิ่มการเคลื่อนไหวของข้อต่อ กระดูกสันหลังช่วงอก
- ประสานมือไว้ที่ท้ายทอย
 - แอ่นอกไปทางด้านหน้าจำนวน 10 ครั้ง ทำ 3 เซต

การออกกำลังกายด้วยท่าบริหารต้องทำอย่างต่อเนื่อง จึงจะสามารถรักษาออฟฟิศซินโดรมได้

การรักษาด้วย Ergonomics หรือ การยศาสตร์

Ergonomics หรือ การยศาสตร์ คือคำที่คนในวงการอาชีพอนามัยคุ้นเคยกันมานาน แต่สำหรับบุคคลทั่วไปอาจจะเป็นคำที่ไม่แพร่หลาย แต่ความหมายของมันอยู่รอบๆ ตัวเราและใกล้ชิดกับเรามากโดยไม่รู้ตัว โดยเฉพาะกับคนวัยทำงานอย่างเราๆ เพราะ Ergonomics คือ การทำงานให้สอดคล้องกับสรีระร่างกายของมนุษย์ หรือพูดง่ายๆ ก็คือ “ศาสตร์ในการจัดสภาพงานให้เหมาะกับคนทำงาน” หรือ “การศึกษาคนในสิ่งแวดล้อมการทำงานอย่างเป็นระบบ เพื่อการปรับปรุงสภาพการทำงาน” เป็นการออกแบบรูปแบบการทำงานที่ง่ายขึ้น สะดวกสบาย และไม่ก่อให้เกิดอันตรายหรือการบาดเจ็บ...นั่นเอง

การตรวจ Ergonomics Test

การตรวจ Ergonomics Test เป็นกระบวนการตรวจวัดและปรับปรุงสภาพแวดล้อมในการทำงานให้เหมาะสมกับสรีระและสุขภาพของผู้ใช้งาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการตรวจสอบและปรับปรุงท่านั่ง การวางตำแหน่งของอุปกรณ์ และการแนะนำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อรวมถึงการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล

ความสำคัญของการตรวจ Ergonomics Test

1. เพื่อป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)
2. เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน เมื่อสุขภาพของพนักงานดีขึ้น ไม่มีความปวดตึงหรือความเหนื่อยล้า กล้ามเนื้อแข็งแรงก็จะส่งผลให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ลดการขาดลางานจากอาการเจ็บป่วยจากสุขภาพทำให้พนักงานมีส่วนร่วมในการทำงานมากขึ้น
3. ลดค่าใช้จ่ายทางการแพทย์ เพราะการป้องกันปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการทำงานสามารถลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลได้ ลดค่าชดเชยต่างๆที่จะเกิดขึ้นจากปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้น

4. เพื่อสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยให้กับองค์กร การเห็นความสำคัญของ Ergonomics (การยศาสตร์) ของคนที่ทำงานในออฟฟิศที่มีแนวโน้มที่จะมีปัญหาบางอย่างแล้ว แสดงให้เห็นถึงความมุ่งมั่นของบริษัทในเรื่องความใส่ใจต่อความปลอดภัยและสุขภาพของพนักงานเป็นสิ่งสำคัญ พนักงานที่มีสุขภาพดีเป็นทรัพย์สินที่มีค่าที่สุดขององค์กร การสร้างและส่งเสริมวัฒนธรรมความปลอดภัยและสุขภาพของพนักงานจะนำไปสู่ประสิทธิภาพการทำงานโดยรวมในทิศทางที่ดีขึ้นสำหรับองค์กร

ฝังเข็มแบบตะวันตก (Dry needling)

การฝังเข็ม เป็นศาสตร์ทางเลือกที่มีมาอย่างยาวนาน และในปัจจุบันก็ยังได้รับความนิยมจากผู้ใช้บริการอย่างต่อเนื่อง เพราะเป็นวิธีลดอาการปวดและการอักเสบในส่วนต่างๆของกล้ามเนื้อที่เห็นผลลัพธ์ได้ดี ปลอดภัย

ฝังเข็ม ตะวันตก (Dry needling) คืออะไร

ฝังเข็มตะวันตก (Dry needling) หรือการฝังเข็มแห้ง คือ การฝังเข็มคลายจุดบริเวณที่กล้ามเนื้อเกิดการหดเกร็งเป็นปม (Muscle Knot) จนเลือดไม่สามารถวิ่งเข้าไปเลี้ยงยังส่วนนั้นๆได้ ทำให้เราเกิดการปวดกล้ามเนื้อบริเวณนั้นๆ (Trigger Point) โดยการฝังเข็มเฉพาะที่ จะช่วยให้ปมกล้ามเนื้อที่หดเกร็งเป็นก้อนๆ เกิดการกระตุกและคลายตัวลง ส่งผลให้เกิดการเรียงตัวใหม่ของใยกล้ามเนื้อ เลือดสามารถเข้ามาเลี้ยงบริเวณดังกล่าวได้อย่างทั่วถึงมากขึ้น ซึ่งเข็มที่ใช้ในปัจจุบัน จะเป็นเข็มสแตนเลสขนาดเล็ก บาง และมีความแหลมคมสูง ไม่แตกหักง่าย

การฝังเข็มตะวันตกจะเหมาะกับการรักษากลุ่มโรคปวดกล้ามเนื้อหดเกร็งจนเป็นปม (Myofascial Pain Syndrome) กลุ่มโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) และกลุ่มโรคเรื้อรังต่างๆ เนื่องจากสามารถคลายปมกล้ามเนื้อด้วยเข็มอย่างตรงจุด ส่วนการฝังเข็มแบบตะวันออก เหมาะกับการรักษาโรคได้ถึง 30 กว่าโรค ได้แก่ โรคระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อ ระบบทางเดินหายใจ ระบบต่อมไร้ท่อ ฮอร์โมน ฯลฯ

ข้อเสนอแนะ

1. สำหรับองค์กร

- จัดหาอุปกรณ์สำนักงานที่เหมาะสม เช่น เก้าอี้ที่รองรับหลัง จอคอมพิวเตอร์ที่ปรับระดับได้
- ส่งเสริมการตรวจ Ergonomics Test สำหรับพนักงาน
- สนับสนุนกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น การอบรมเรื่องการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในที่ทำงาน

2. สำหรับบุคคล

- ปรับพฤติกรรมการทำงาน เช่น ไม่นั่งในท่าเดิมนานเกินไป หมั่นลุกขึ้นยืดเหยียดทุก 30-60 นาที
- ใช้โต๊ะทำงานที่เหมาะสมกับระดับสายตาและความสูง
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยเน้นการยืดเหยียดและการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ

3. สำหรับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ

- พัฒนาโปรแกรมกายภาพบำบัดที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยที่มีอาการ Office Syndrome
- เผยแพร่ความรู้และสร้างความตระหนักถึงผลกระทบของ Office Syndrome และวิธีป้องกัน

การป้องกัน Office Syndrome ต้องอาศัยการปรับตัวทั้งในระดับบุคคลและองค์กร เพื่อสร้างสมดุลระหว่างการทำงานและสุขภาพที่ดีในระยะยาว

เอกสารอ้างอิง

1. โรงพยาบาลศิริราชปิยมหาราชการุณย์.บทความสุขภาพ.ออฟฟิศซินโดรม ดูแล ป้องกันรักษาอย่างไร สืบค้นเมื่อวันที่ 10 ธันวาคม 2567 จาก <https://www.siphhospital.com/th/news/article/share/696>
2. โรงพยาบาลศิริรินทร์.อาการแบบนี้ออฟฟิศซินโดรมหรือเปล่า.สืบค้นเมื่อวันที่ 10 ธันวาคม 2567 จาก <https://www.sikarin.com/health/officesyndrome>
3. BNHHospital.office syndrome ภัยเงียบของคนวัยทำงาน. สืบค้นเมื่อวันที่ 10 ธันวาคม 2567 จาก https://www.bnhhospital.com/th/ergonomics_th
4. โรงพยาบาลเฉพาะทางกระดูกและข้อ. ออฟฟิศซินโดรมโรคยอดฮิตชีวิตคนทำงาน.สืบค้นเมื่อวันที่ 11 ธันวาคม 2567 จาก <https://kdmshospital.com/article/office-syndrome/>
5. สรีรารักคลินิกกายภาพบำบัด.ฝังเข็มตะวันตก (Dry needling) คืออะไร. สืบค้นเมื่อวันที่ 11 ธันวาคม 2567 จาก <https://www.sarirarak.com/single-post/dry-needling>