

#### ท่าที่ 4 ทำยืดกล้ามเนื้อขอบสะบักด้านใน

1. นั่งตัวตรงยื่นแขนข้างหนึ่งมาด้านหน้าพาดด้านหน้าลำตัวไปด้านตรงข้าม นำแขนอีกข้างซ้อนแขนข้างที่ต้องการยืดแล้วลือคบริเวณข้อศอก
2. ออกแรงแขนข้างที่ทำการลือค ดึงแขนข้างที่พาดผ่านให้ชิดกับลำตัวจนรู้สึกตึงบริเวณกล้ามเนื้อขอบสะบักบริเวณด้านหลัง



ค้างไว้ 15 – 20 วินาที ทำซ้ำ 5 ครั้ง  
จากนั้นจึงสลับข้าง

#### ท่าที่ 5 ทำยืดกล้ามเนื้อสะโพก

1. นั่งเก้าอี้โดยวางเท้าราบกับพื้น ยกข้อเท้าข้างที่ต้องการยืดพาดเข้าอีกข้างในลักษณะนั่งพาดขา
2. ก้มตัวลงจนรู้สึกตึงบริเวณสะโพก



ค้างไว้ 15 – 20 วินาที ทำซ้ำ 5 ครั้ง  
จากนั้นจึงสลับข้าง

#### ท่าที่ 6 ทำยืดกล้ามเนื้อลำตัว

1. ผู้ยืดนั่งไขว่ห้าง ขาด้านที่ต้องการยืดอยู่ด้านบน มือด้านตรงข้ามพาดข้ามเขามาข้างที่ต้องการยืด
2. พาดแขนข้างที่ต้องการยืด ไปทางด้านหลังข้ามพนักเก้าอี้พร้อมกับบิดลำตัวไปด้วย



ค้างไว้ 15 – 20 วินาที ทำซ้ำ 5 ครั้ง  
จากนั้นจึงสลับข้าง

#### เอกสารอ้างอิง

คู่มือการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ สำหรับพนักงานออฟฟิศ  
งานกายภาพบำบัด สถาบันสิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพ  
ทางการแพทย์แห่งชาติ



โรงพยาบาลเวชชารักษ์ ลำปาง

Wejjarak Lampang Hospital

การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการเกิด

กลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม



จัดทำโดย

งานกายภาพบำบัด กลุ่มงานเวชศาสตร์ฟื้นฟู

โรงพยาบาลเวชชารักษ์ ลำปาง

ติดต่อสอบถาม : 054 – 019662 ต่อ 311

## ออฟฟิศซินโดรม คืออะไร?

ออฟฟิศซินโดรม เป็นกลุ่มอาการของโรคที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน เกิดกับส่วนของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหว เช่น กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น กระดูก หรือเส้นประสาท เป็นต้น ซึ่งปัจจุบันมักเกิดกับบุคคลที่ทำงานในออฟฟิศ จึงถูกเรียกใหม่ในชื่อกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม ซึ่งลักษณะงานในสำนักงานนั้น มักจะเป็นการนั่ง หรือการทำงานทำไต่ทำหนึ่งเป็นเวลานาน หรือการทำงานทำเต็มซ้ำ ๆ ส่งผลให้เกิดการหดตัวของกล้ามเนื้อมัดนั้น ๆ เป็นเวลานาน จนเกิดการกดทับของหลอดเลือดที่อยู่ในมัดกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อขาดออกซิเจน และนำไปสู่อาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อตามมา

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วยตนเองเป็นการออกกำลังกายที่สามารถทำได้ง่าย ช่วยลดความเสี่ยงและป้องกันการเกิดโรคจากการทำงาน ทั้งนี้ควรทำอย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกวัน ร่วมกับการปรับท่าทางการทำงานให้ถูกต้องตามหลักกายศาสตร์และการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ จะทำให้สามารถป้องกันการเกิดโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ



## ท่าออกกำลังกายเพื่อป้องกันการเกิดกลุ่มอาการ

### ออฟฟิศซินโดรม

#### ท่าที่ 1 ทำยืดกล้ามเนื้อหน้าอก

1. ยืนตัวตรงข้างตู้เอกสารหรือมุมห้อง โดยให้แขนท่อนล่างแนบกับผนัง ไหล่กางออกตั้งฉาก (ท่ามุม 90 องศา) กับลำตัว ข้อศอกงอตั้งฉาก (ท่ามุม 90 องศา) กับฝ่าผนัง
2. บิดลำตัวช่วงบนมาด้านตรงข้ามกับแขนข้างที่ต้องการยืด จนรู้สึกตึงบริเวณด้านหน้าหัวไหล่หรือหน้าอกด้านที่ยืด



ค้างไว้ 15 – 20 วินาที ทำซ้ำ 5 ครั้ง

จากนั้นจึงสลับข้าง

#### ท่าที่ 2 ทำยืดกล้ามเนื้อบ่า

1. นั่งตัวตรง ยกแขนข้างหนึ่งขึ้น นำมืออ้อมไปจับศีรษะฝั่งตรงข้ามบริเวณเหนือใบหู แขนอีกข้างวางข้างลำตัว หรือนำมือจับบริเวณขอบเก้าอี้
2. ใช้มือข้างที่จับบริเวณเหนือใบหู ค่อย ๆ ดึงศีรษะมาชิดแขนข้างที่ยกขึ้นช้า ๆ



ค้างไว้ 15 – 20 วินาที ทำซ้ำ 5 ครั้ง

จากนั้นจึงสลับข้าง

#### ท่าที่ 3 ทำยืดกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง

1. ยกแขนข้างหนึ่งขึ้นโดยให้แขนตรงแนบชิดใบหู พับข้อศอกข้างที่ยกขึ้นไปทางด้านหลังโดยให้มือชี้ไปทางสะบักด้านตรงข้าม
2. ใช้มืออีกข้างดึงข้อศอกเข้าหาศีรษะ พร้อมทั้งเอียงตัวไปด้านข้างเล็กน้อย จนรู้สึกตึงบริเวณต้นแขนด้านหลัง



ค้างไว้ 15 – 20 วินาที ทำซ้ำ 5 ครั้ง

จากนั้นจึงสลับข้าง