

# ออฟฟิศซินโดรม โรคยอดฮิตสำหรับวัยทำงาน



ออฟฟิศซินโดรม (office syndrome) คือ อาการปวดเรื้อรังจากการทำงาน เกิดจากสิ่งแวดล้อม และ อุปกรณ์ของการทำงาน การปรับสิ่งแวดล้อม และอุปกรณ์การทำงานมีส่วนช่วยลดอาการบาดเจ็บได้ โดยการคำนวณสัดส่วนร่างกายเพื่อหาระยะที่ ถูกต้องของตำแหน่งร่างกายกับอุปกรณ์ต่างๆ ให้มีความเหมาะสม

แนวทางการรักษากลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม

- การรักษาด้วยยา
- การรักษาด้วยวิธีทางเวชศาสตร์ฟื้นฟูและการทำกายภาพบำบัดเพื่อยืดกล้ามเนื้อและปรับอิริยาบถให้ถูกต้อง
- การปรับสถานงาน พื้นที่การทำงาน สภาพแวดล้อมในการทำงาน และลักษณะงานให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล
- การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพร่างกายโดยรวม
- การรักษาด้วยศาสตร์ทางเลือกอื่น เช่น การฝังเข็ม การนวดแผนไทย

ความสำคัญของกายภาพบำบัดต่อการรักษากลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม

กายภาพบำบัดมีบทบาทสำคัญในการรักษากลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรมที่เกี่ยวข้องกับระบบกล้ามเนื้อและกระดูกตั้งแต่ ระยะเริ่มแรกจนถึงกรณีที่มีอาการมากจนรบกวนชีวิตประจำวันหรือก่อให้เกิดความบกพร่องทางการเคลื่อนไหวเพื่อฟื้นฟูให้ผู้ป่วย สามารถกลับมาใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ

เป้าหมายในการดูแลทางกายภาพบำบัดในผู้ป่วยกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม

- ลดอาการปวดที่เกิดจากการอักเสบของกล้ามเนื้อ/เอ็นกล้ามเนื้อ
- ลดการเคลื่อนไหวของข้อต่อต่างๆ (immobilization) ด้วยอุปกรณ์ช่วยพยุงต่างๆ รวมถึงถ้ายังจำเป็นต้องใช้งานต่อเนื่องจาก

ภาระงาน

- ให้คำแนะนำที่ถูกต้องเพื่อลด/หลีกเลี่ยงการใช้งานบริเวณที่มีการอักเสบ
- ให้ความรู้ในการแก้ไขปัจจัยอื่นที่กระตุ้นให้เกิดอาการ ได้แก่

การปรับท่าทางให้ถูกต้อง

การปรับสภาพแวดล้อมของเครื่องมือและสิ่งแวดล้อมในที่ทำงานให้เหมาะสมในแต่ละบุคคล

การออกกำลังกายเพื่อการป้องกันและส่งเสริมการทำงานของกล้ามเนื้อ

โรงพยาบาลสุขุมวิท มีศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู ที่พร้อมไปด้วยทีมแพทย์และเจ้าหน้าที่ที่พร้อมจะทำการรักษา เพื่อไม่ให้โรค ดังกล่าวมาทำร้ายคุณอีกต่อไป สามารถสอบถามเพื่อปรึกษาปัญหาออฟฟิศซินโดรม ได้ที่ 02-3910011 ต่อ 971

และ 972