



มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

# ออฟฟิศซินโดรม



ปล่อยไว้อาจเรื้อรัง



อาการปวดกล้ามเนื้อจากการทำงานท่าเดิมซ้ำ ๆ เป็นเวลานาน โดยเฉพาะบริเวณคอ หลัง ไหล่ ข่า แขน หรือข้อมือ หากปล่อยไว้นานอาจทำให้เกิดกล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรัง



ปวดตา ตาพร่า

ปวดคอ บ่า ไหล่ สะบัก

มือชา นิ้วล็อก ปวดข้อมือ

ปวดตึงขาหรือเหน็บชา

ปวดหลัง

## วิธีป้องกัน



กำหนดเวลาพัก  
ทุก ๆ 2-3 ชั่วโมง



ลุกขึ้นมาเคลื่อนไหว  
ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ



ปรับท่าการทำงาน  
ปรับระดับการนั่ง  
และทำนั่งให้ถูกต้อง



เลือกใช้โต๊ะและเก้าอี้  
ที่เหมาะสมกับสรีระ



ออกกำลังกายยืด  
เหยียดกล้ามเนื้อ



พบแพทย์เพื่อวินิจฉัย  
เมื่อมีอาการปวดรุนแรง  
หรือปวดต่อเนื่อง

LINE Ramathibodi

RAMA  
CHANNEL

พศ. ดร. นพ.ไพฑูรย์ เบญจพรเลิศ ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล  
<https://www.rama.mahidol.ac.th/infographics>