

ออกกำลังกายวันละนิด ลดภาวะออฟฟิศซินโดรม

ข้อพึงปฏิบัติ

- พยายามทำซ้ำ ๆ ไม่รีบร้อน ไม่เกร็ง การนั่งตัวตรงเป็นการผ่อนคลาย
- ใช้เวลาทำประมาณ 10-15 นาทีต่อครั้ง หรือขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล
- ทุก ๆ 2 ชั่วโมงของการทำงาน ควรมีการเปลี่ยนอิริยาบถ



ที่มา : <http://www.thaimedicalfurniture.com/physical-theraphy-and-office-syndrome/>

ทำบริหารดวงตา

- หลับตา นับ 1 - 10
- กรอกตาขึ้นบน สลับกับกรอกตาลงล่าง
- กรอกตาไปทางซ้าย สลับกับกรอกตาไปทางขวา

ทำบริหารศีรษะ

- นั่งตัวตรงไม่เกร็งตัว
- หมุนศีรษะซ้าย ๆ แบบมีสติไปทางขวา 1 รอบ
- หมุนศีรษะซ้าย ๆ แบบมีสติ ไปทางซ้าย 1 รอบ

ทำบริหารท่าที่ 1 บริหารต้นแขน

- ประสานมือไปข้างหน้า ยึดต้นแขน นับ 1-10 แล้วผ่อนแขน ทำซ้ำตั้งแต่ต้นอีก 5 ครั้ง

ทำบริหารท่าที่ 2 และ 4 บริหารต้นแขน ลำตัว

- ประสานมือยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ เหยียดแขนให้ตรง แล้วผ่อนแขน
- หรือ
- ประสานมือไว้ที่ท้ายทอย เหยียดลำตัวไปข้างหลัง
 - ประสานมือไว้ที่ท้ายทอย ก้มศีรษะไปข้างหน้า
 - ประสานมือไว้ที่ท้ายทอย บิดลำตัวไปทางซ้าย
 - ประสานมือไว้ที่ท้ายทอย บิดลำตัวไปทางขวา

ทำบริหารท่าที่ 3 บริหารกล้ามเนื้อหลังและสี่ข้าง

- ยกแขนขวาขึ้น งอแขนแตะบนบ่าซ้าย
- มือซ้ายดึงข้อศอกด้านขวา โนมลงมา
- เอียงลำตัวไปด้านข้าง นับ 1 - 10
- สลับมือทำด้านตรงกันข้าม

ท่าบริหารท่าที่ 6 บริหารกล้ามเนื้อคอ

- เอามือขวาไหลไปด้านหลัง
- เอามือซ้ายจับที่ข้อมือขวา
- เอียงศีรษะไปทางด้านซ้ายช้า ๆ
- สลับมือทำด้านตรงกันข้าม

ท่าบริหารท่าที่ 7 และ 8 บริหารข้อมือ

- พนมมือขึ้นบริเวณกลางอก หรือ พนมมือลง ดันข้อมือเข้าหากัน
- กลางข้อศอกให้มากที่สุด
- นับ 1 - 10
- ผ่อนคลายบริเวณข้อมือ
- ทำซ้ำอีก 5 -10 ครั้ง

ท่าบริหารท่าที่ 10 บริหารกล้ามเนื้อหลัง เอว และ สะโพก

- นั่งยกขาไขว่ห้าง นำขาซ้ายทับขาขวา
- บิดลำตัวไปทางซ้าย
- ล็อคแขนกับพนักเก้าอี้
- นับ 1 - 10
- เปลี่ยนสลับทำอีกข้าง

ท่าบริหารท่าที่ 11 บริหารหน้าอกและหลังส่วนกลาง

- นั่งตัวตรงบนเก้าอี้
- ใช้มือทั้งสองข้างดันบริเวณบั้นเอวด้านหลัง
- แเบะอกขึ้น แเบะหัวไหล่ไปด้านหลัง
- นับ 1 - 10

ท่าบริหารท่าที่ 12 บริหารมือและนิ้ว

- กำและเหยียดนิ้ว 5 รอบ

ท่าบริหารเท้า

- นั่งเหยียดเท้าตรง
 - หมุนปลายเท้าไปและกลับ
- หรือ
- นั่งปั่นจักรยาน ไป / กลับ

แหล่งอ้างอิงเพิ่มเติม

- ท่าบริหารง่าย ๆ ภายในออฟฟิศ (รพ. บำรุงราษฎร์)

<https://www.youtube.com/watch?v=0WVllmSQpsw>

- โยคะในออฟฟิศแก้ปัญหาปวดหลัง ปวดไหล่ ของ อ. สนั่น

<https://www.youtube.com/watch?v=Y7gr7Abj-6Y>

- ออกกำลังกายในที่ทำงานต้าน Office Syndrome

<https://www.youtube.com/watch?v=lmFOLhh8bYc>