

8 วิธีรักษา “ออฟฟิศซินโดรม” (Office Syndrome) โรคยอดฮิตของคนวัยทำงาน



ศูนย์ : ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู

สำหรับมนุษย์วัยทำงานหลายคนอาจกำลังตกอยู่ในภาวะ “ออฟฟิศซินโดรม” (office syndrome) ที่มีอาการปวดต้นคอ บ่า ไหล่ หลัง หรือปวดร้าวศีรษะ ซึ่งมีสาเหตุมาจากการนั่งทำงานท่าเดิมนานๆ หรือนั่งไม่ถูกวิธี กล้ามเนื้อต้องเกร็งตัวเป็นระยะเวลาหลายๆ โดยไม่มีการผ่อนคลาย การจ้องคอมพิวเตอร์ สภาพแวดล้อมในการทำงานที่ไม่เหมาะสม ตลอดจนงานหนักเกินไป ทำให้เกิดความเครียดรวมด้วย ซึ่งหากไม่บำบัดรักษาหรือป้องกันตั้งแต่ต้น อาจส่งผลร้ายแรงต่อสุขภาพในภายหลังได้

1. ไม่ควรนั่งอยู่ในท่าเดิมนานๆ

หากเริ่มรู้สึกปวดเมื่อย ควรพักการทำงานเพื่อผ่อนคลายร่างกายและสมอง อย่างการลุกขึ้นยืดเส้นยืดสาย เดินไปสู่อากาศภายนอกบ้าง ไม่ควรนั่งทำงานติดกันนานเกินไป

2. นั่งทำงานในท่าที่ถูกต้อง

การนั่งทำงาน ไม่ควรนั่งหลังค่อมหรือนั่งเอนหลัง เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อเกิดการล้าและเสียบุคลิก ควรจะนั่งหลังตรง ซึ่งไม่เพียงช่วยลดอาการปวดหลัง แต่ยังทำให้สุขภาพหมอนรองกระดูกดีขึ้น ป้องกันโรคข้อบรเทาอาการปวดศีรษะ ทำให้การไหลเวียนของออกซิเจนดี และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการย่อยอาหารได้อีกด้วย

3. ไม่ควรเพ่งหน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆ

กล้ามเนื้อร่างกายยังต้องการพักผ่อน สายตาเองก็เช่นกัน จึงไม่ควรเพ่งจอคอมพิวเตอร์หรือใกล้จนวนเกินไป ควรพักสายตาทุกๆ 1 ชั่วโมง เพราะหากเราเพ่งสายตากับจอคอมพิวเตอร์นานเกินไป อาจส่งผลทำให้ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อตาและปวดศีรษะได้

4. ปรับสภาพแวดล้อมที่ทำงานให้น่าอยู่

บรรยากาศในห้องทำงานไม่ควรแออัดเกินไป มีอากาศถ่ายเทที่ดี ควรใช้โต๊ะและเก้าอี้ที่เหมาะสมกับสรีระ สำหรับแสงไฟในห้องควรจะมีเหมาะสม ไม่จ้าหรือสลัวเกินไป จะช่วยถนอมสายตาได้เป็นอย่างดี และที่สำคัญในห้องทำงานควรหลีกเลี่ยงไม่ให้มีแสงแดดหรือแสงสว่างจากภายนอกส่องเข้ามาในห้องโดยตรง เพราะแสงที่สว่างเกินไปจะก่อให้เกิดแสงสะท้อนที่จอบ่อย ทำให้รู้สึก ไม่สบายตาได้

5. ออกกำลังกายคือยาวิเศษ

การออกกำลังกายเป็นการช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้มีอาการออฟฟิศซินโดรมได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะกีฬาที่ช่วยในเรื่องของการยืดเส้นและสร้างความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ เช่น โยคะ ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน ซึ่งนอกจากจะช่วยลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อแล้ว ยังป้องกันเอ็นและข้อยึด ช่วยผ่อนคลายความเครียด และสร้างภูมิต้านทานให้กับร่างกายได้อีกด้วย

6. รักษาด้วยการใช้ยา

สำหรับคนที่มีอาการออฟฟิศซินโดรมที่เริ่มรุนแรงขึ้นแล้ว อาจต้องได้รับยาในการรักษา เช่น ยาบรรเทาอาการกล้ามเนื้อและเอ็นอักเสบ ยาคลายเครียด โดยยาเหล่านี้ควรผ่านการพิจารณาและสั่งโดยแพทย์ผู้วินิจฉัยเท่านั้น

7. รักษาด้วยเวชศาสตร์ฟื้นฟู

เป็นการรักษาด้วยการใช้เครื่องมือทางกายภาพ เช่น Ultrasound เครื่องดึงคอ หรือการรักษาด้วยการฝังเข็มแบบตะวันตก และการสอนท่าบริหาร เพื่อการป้องกันและรักษา ในคนที่เป็นมานานเรื้อรังยังมีการสอนหายใจ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อรวมด้วย

8. รักษาด้วย Shock Wave

คลื่นกระแทก (Shock Wave)

เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพสูงในการใช้รักษาผู้ป่วยที่มีอาการปวดระยะเรื้อรังที่ผ่านการรักษาต่างๆ มาแล้วไม่ดีขึ้น เหมาะกับผู้ป่วยที่มีอาการออฟฟิศซินโดรม (Office syndrome) อาการปวดข้อศอก เอ็นข้อศอกอักเสบ พังผืดฝ่าเท้าอักเสบ ปวดไหล่ ปวดหลัง ปวดสะโพกร้าวลงขา ปวดฝ่าเท้าเรื้อรัง โรครองข้ำ ปวดเอ็นร้อยหวาย ปวดเข่า บาดเจ็บจากกีฬา เป็นต้น