**พิชิตออฟฟิศซินโดรม ทางออกสำหรับคนวัยทำงานยุคดิจิทัล**

สถาบันสิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ มุ่งเน้นการพัฒนาสู่การเป็นองค์กรแห่งความเป็นเลิศ ด้านการฟื้นฟูผู้ป่วยทางกายภาพบำบัด ในโลกยุคดิจิทัลที่การทำงานมักผูกติดอยู่กับหน้าจอคอมพิวเตอร์และสมาร์ทโฟน "ออฟฟิศซินโดรม" ได้กลายเป็นเพื่อนร่วมงานที่ไม่พึงประสงค์ของคนวัยทำงานจำนวนมาก อาการปวดเมื่อยเรื้อรังที่คอ บ่า หลัง ไม่เพียงบั่นทอนสุขภาพ แต่ยังกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงานและคุณภาพชีวิตประจำวัน

**นายแพทย์ธนินทร์ เวชชาภินันท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า** ออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) หรือกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อและเยื่อพังผืด (Myofascial Pain Syndrome) คือภาวะที่กล้ามเนื้อหดเกร็ง อักเสบและปวดเมื่อยเรื้อรังบริเวณ คอ บ่า ไหล่ หลัง และสะบัก อาการเหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้นเอง แต่เป็นผลมาจากการทำงานในท่าทางซ้ำๆเดิมๆ เป็นเวลานาน โดยไม่มีการปรับเปลี่ยนอิริยาบถ หรือขาดการพักผ่อนที่เพียงพอ

**สาเหตุหลักที่กระตุ้นให้เกิดอาการ** การนั่งหลังค่อม ก้มหน้า ยื่นคอ หรือยกไหล่ขณะทำงานนานๆ ใช้กล้ามเนื้อซ้ำๆ การใช้เมาส์ คีย์บอร์ด หรือโทรศัพท์มือถือในท่าทางเดิมๆ สภาพแวดล้อมไม่เอื้ออำนวย โต๊ะ เก้าอี้จอคอมพิวเตอร์ที่ไม่ถูกหลักการยศาสตร์ (Ergonomics) พักผ่อนน้อยและความเครียดทำให้กล้ามเนื้อตึงเครียดสะสม ขาดการออกกำลังกาย ทำให้กล้ามเนื้อไม่แข็งแรงและขาดความยืดหยุ่น สังเกตอาการง่ายๆ หากคุณมีอาการเหล่านี้ ปวด ตึง หรือเมื่อยล้ากล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่ สะบัก และหลัง อาจมีอาการปวดร้าวขึ้นศีรษะ ปวดกระบอกตา ตาพร่ามัว ชา หรือเหน็บชาบริเวณมือ นิ้วมือ แขน หรือขารวมถึงอาการนิ้วล็อคและนอนไม่หลับ ควรเริ่มใส่ใจสุขภาพ

**แพทย์หญิงภัทรา อังสุวรรณ ผู้อำนวยการสถาบันสิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ**

**กล่าวเพิ่มเติมว่า** การกายภาพบำบัดเป็นหนึ่งในการรักษาหลักที่สำคัญและมีประสิทธิภาพสำหรับออฟฟิศซินโดรม นักกายภาพบำบัดจะประเมินอาการและวางแผนการรักษาที่เหมาะสมเฉพาะบุคคล เพื่อลดอาการปวด ฟื้นฟูการทำงานของกล้ามเนื้อ และป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำ โดยมีเทคนิคและเครื่องมือหลากหลาย ดังนี้ 1. ลดปวดและลดการอักเสบ การประคบร้อน/เย็น ช่วยลดปวดและคลายกล้ามเนื้อ หรือลดการอักเสบ 2. เครื่องมือทางกายภาพบำบัด อาทิ เครื่องอัลตราซาวด์ (ลดอักเสบ บรรเทาปวด) เครื่องกระตุ้นไฟฟ้า (ลดปวด คลายกล้ามเนื้อ) และ เลเซอร์บำบัด (ลดอักเสบ บรรเทาปวด) 3. คลายกล้ามเนื้อและเพิ่มความยืดหยุ่น การนวดบำบัด (Manual Therapy) นักกายภาพบำบัดจะใช้มือคลายกล้ามเนื้อที่หดเกร็งและลดจุดกดเจ็บ 4. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ สอนท่าบริหารที่ถูกต้อง เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ลดอาการตึงรั้ง 5. เสริมสร้างความแข็งแรงและปรับท่าทาง การออกกำลังกายเสริมสร้างความแข็งแรง เน้นกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว (Core Muscles) และกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้อง เพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความทนทาน 6. การปรับท่าทางการทำงาน (Ergonomic Modification): ให้คำแนะนำในการจัดโต๊ะ เก้าอี้ และอุปกรณ์ทำงานให้เหมาะสมกับสรีระ เพื่อลดภาระของกล้ามเนื้อ 7. การปรับพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน แนะนำ ให้ลุกเดิน เปลี่ยนอิริยาบถเป็นประจำ ไม่นั่งทำงานติดต่อกันนานเกินไป

กายภาพบำบัดเป็นแนวทางการรักษาที่ครอบคลุมและยั่งยืนสำหรับออฟฟิศซินโดรม เพราะมุ่งเน้นการแก้ปัญหาจากต้นเหตุอย่างแท้จริง ไม่ใช่แค่บรรเทาอาการชั่วคราว การร่วมมือกับนักกายภาพบำบัดอย่างสม่ำเสมอ พร้อมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน จะช่วยให้คุณกลับมาใช้ชีวิตและทำงานได้อย่างมีคุณภาพ ปราศจากความปวดเมื่อย และลดโอกาสที่อาการจะกลับมาเป็นซ้ำในอนาคตได้อย่างแน่นอน

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

# กรมการแพทย์ # สถาบันสิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ # งานกายภาพบำบัด

ขอบคุณ

16 มิถุนายน 2568