

## 6 ท่าบริหาร สำหรับคนทำงานออฟฟิศ ทิชืดความปวดเมื่อย

โดย MGR Online



0



42

19 กุมภาพันธ์ 2559 12:12 น.

ออฟฟิศซินโดรม อาการเจ็บป่วยในหลายๆ ลักษณะต่างๆ กัน ที่เกิดจากการทำงานซึ่งต้องอยู่ในท่าทางที่ไม่เหมาะสมต่อเนื่องเป็นเวลานาน วันนี้เรามีท่าบริหารเพื่อบำบัดอาการเจ็บป่วยจากออฟฟิศซินโดรม มาฝากกันค่ะ



### ท่าที่ 1: บริหารลดอาการปวดคอ บ่า สะบัก

เพราะการใช้ชีวิตประจำวันส่วนใหญ่ของคนทำงานออฟฟิศต้องก้มหน้าอยู่เป็นประจำ กล้ามเนื้อด้านหน้าจะหดสั้นมา ดึงให้คอก้มลงมาด้านหน้า ทำให้คอเสื่อมง่าย ท่าบริหารที่นำมาฝากกันในวันนี้ เป็นท่าที่จะปรับสมดุลการทำงานของกล้ามเนื้อ ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยคอ บ่า และสะบักได้เป็นอย่างดีค่ะ

#### วิธีบริหาร

1. นิ่งเก้าอี้ที่มีพนักพิง เลื่อนกันให้ชิดพนัก
2. มือประสานกัน เหยียด-ยืดแขนให้สุดเหนือศีรษะ เขม่วท้อง หายใจโดยใช้ชายโครงกางออก
3. คลายมือออกจากกัน กระทบข้อมือค้างไว้
4. ค่อยๆ เหยียดแขนไปด้านหลังให้สุดมือ ในขณะที่กระทบข้อมือไว้ ค่อยๆ เลื่อนมือลงจนสุด ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ
5. ทำรอบละ 5 ครั้ง สามารถทำได้ทุกๆ 2-3 ชม.ค่ะ

### ท่าที่ 2: แก้อาการมือชา นิ้วล็อค

อีกอาการหนึ่งของออฟฟิศซินโดรม ได้แก่ อาการปวดข้อมือ อาการมือชา และนิ้วล็อค ซึ่งอาจลุกลามไปจนถึงแขนได้ การยืดกล้ามเนื้อบริเวณมือ และแขนจึงเป็นสิ่งจำเป็น โดยยืดทั้งเขี้ยวหมกกล้ามเนื้อ ยืดกล้ามเนื้อ และยืดเส้นประสาท เพื่อทำให้รู้สึกสบายทั้งคอ และแขน ช่วยบรรเทาอาการปวดตึงร้าวลงแขน ลดอาการปวด ตึง ชา จากนิ้วล็อค กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดของเส้นประสาท ให้ส่วนต่างๆ ทำงานได้ดีขึ้นด้วยค่ะ

## วิธีการ

1. นิ่งเก้าอี้ที่มีพนักพิง เลื่อนกันให้ชิดพนัก
2. มือซ้ายเอื้อมขึ้นด้านบนมือ โอบศีรษะ และดึงศีรษะให้เอียงมาด้านซ้าย ร่วมกับการบิดคอไปด้านขวาเล็กน้อย
3. ในขณะที่ทำให้เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องไว้ตลอด หายใจโดยชายโครงขยายขึ้น
4. เอียงคอค้างไว้ มือขวาเหยียดศอกให้ตรง เหยียดทั้งแขนไปด้านหลัง พร้อมกับลูไล่ง และดันไหล่ไปด้านหลังพร้อมกับกระดกข้อมือ
5. หายใจเข้า-ออก 1 รอบ แล้วเริ่มทำในด้านตรงข้าม ดอนทำให้รู้สึกเพียงตึงๆ โดยไม่มีอาการเจ็บ
6. ทำรอบละ 3 ครั้ง วันละ 2 รอบ ที่สำคัญ ทำนี้เป็นกรดยืดเส้นประสาท ค่อยๆ ทำซ้ำๆ นะคะ



### ท่าที่ 3: ลดอาการปวดเข่า เมื่อยมอง ขา-เท้าบวม

เพราะการนั่งติดเก้าอี้เป็นเวลานาน จะส่งผลเสียต่อกล้ามเนื้อเข่า และสะโพก ทำให้ระบบการไหลเวียนโลหิตไม่ดี จนบางครั้งอาจพบอาการเส้นเลือดขดได้ การยืดกล้ามเนื้อตลอดแนวขาไปถึงสะโพกจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและเส้นประสาท ลดอาการปวดเมื่อย หรืออาการบวมของขา และน่องในผู้ที่นั่งห้อยขาทั้งวัน ทั้งยังช่วยสร้างกล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่ในการพยุงข้อเข่า ป้องกันโรคเข่าเสื่อมอีกด้วย

## วิธีการ

1. นิ่งเก้าอี้ที่มีพนักพิง เลื่อนกันให้ชิดพนัก
2. แขนงว่ท่องไว้และยึดหลังให้ตรง
3. เหยียดเข่าขึ้นโดยที่ปลายนิ้วเท้าชี้ขึ้นด้านบนตรงๆ เหยียดเข่าออกจนสุด แล้วกระดกข้อเท้าเข้าหาตัว
4. แขนงว่ท่องค้างไว้ตลอดการทำท่านี้ พร้อมด้วยเหยียดหลังให้ตรง
5. ค้างไว้ในท่าดังกล่าวประมาณ 1 ลมหายใจเข้าออก แล้วค่อยงอเข่าลง
6. สลับข้างซ้าย-ขวา ข้างละประมาณ 10 ครั้ง ทำวันละ 3 รอบ

### ท่าที่ 4: ลดอาการปวดหลัง

หลายๆ ครั้งเราอาจจะไม่ได้สังเกตท่าทางในชีวิตประจำวันของเรา ทว่าลักษณะการเดิน การยืน หรือการนั่งแ่่นหลังของเราในแต่ละวันนี่แหละ ที่อาจเป็นสาเหตุของอาการปวดได้หลายอย่างเลยทีเดียว

สำหรับท่าบริหารที่นำมาฝากกันในวันนี้ เป็นท่าที่จะช่วยสร้างความมั่นคงให้กระดูกสันหลังรอบด้าน ป้องกันอาการปวดหลัง ทำให้หน้าท้องกระชับ รวมถึงสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน และต้นขาด้านในอีกด้วย

## วิธีบริหาร

1. นอนหงาย เขยียดขาตรงทั้งสองข้าง ดันลำตัวขึ้น ตั้งศอกเพื่อพยุงลำตัวไว้
2. เก็บคางและต้นศรุษะลงเล็กน้อย แขนงว่ทอ้งและเกร็งกล้ามเนื้ออกันค่างไว้
3. กระจกปลายเท้าซ่ายขึ้น พร้อมกับลอลยซาซ่ายขึ้นตรงๆ ทั้งแนว
4. หันปลายนีวเท้าออกด้านข้างพร้อมกางขาออกประมาณ 45 องศา (ในขณะที่แขนงว่ทอ้งและเกร็งกล้ามเนื้ออกันอยู่ สะโพกนึ่งอยู่กับที่)
5. แล้ววาดเท้าเป็นครึ่งวงกลม ดึงกลับที่เดิมโดยที่เท้าไม่แตะพื้น กางขาออกทำซ้ำ อย่างช้าๆ ซ่างละ 5 รอบ ทำวันละ 3 ครั้ง



### ท่าที่ 5: ยึดกล้ามเนื้อต้นขา พยุงข้อเท้า

ทำงานกันมาทั้งสัปดาห์ เหนื่อยล้ากันบ้างหรือเปล่าคะ ต้องนั่งอยู่กับที่นานๆ สายตาอยู่กับหน้าจคอมพิวเตอร์ สะสมอาการเมื่อยล้ามาตลอดทุกวัน แถมบางทีอาการมากขึ้นก็อาจจะมีอาการปวดร้าวลงขาได้อีก เรามีท่าบริหารที่จะช่วยยึดคลายกล้ามเนื้อ เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อ และเส้นประสาทของขาตลอดทั้งแนว สร้างกำลังกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า ช่วยพยุงข้อเท้า และป้องกันอาการเข่าเสื่อมมาฝากกันคะ

## วิธีบริหาร

1. นั่งกับพื้น ขาซ่ายเขยียดเข้าตรงไปด้านหน้า ขาขวางอเข้าหาตัว ฝ่าเท้าขวางว่ทอ้งประคบไว้ที่ต้นขาด้านในของซ่างซ่าย
2. งอเขาด้านซ่ายขึ้นเล็กน้อย ร่วมกับกระจกฝ่าเท้าเข้าหาตัว ปลายนีวเท้าขึ้นด้านบน
3. โนม้ตัวไปด้านหน้าจนรู้สึกตึงมาก พร้อมกับเขยียดแขนให้สุด วางฝ่ามือแนบกับพื้น
4. แอนหลังขึ้นให้รู้สึกตึง ในขณะที่ฝ่ามือวางตำแหน่งเดิม ลงน้ำหนักที่ก้นสองซ่างเท่ากัน
5. หายใจเข้า เป่าลมออกทางปากเบาๆ พร้อมกับเขยียดเข่าออกให้รู้สึกตึงมาก แต่ไม่เจ็บ ในขณะที่ยังคงแอนหลัง และกระจกฝ่าเท้าอยู่
6. ค่างไว้ 2 ลมหายใจ และค่อยๆ ดึงตัวกลับในทำนึ่งตรง และปลอลยซาให้สบาย
7. ทำซ่างละ 5 ครั้ง แล้วสลับซ่าง ทำวันละ 3 รอบ

### ท่าที่ 6: ยึดกล้ามเนื้อสะโพกมัดลึก

ท่าบริหารท่าสุดท้าย การบริหารเพื่อยึดกล้ามเนื้อสะโพกมัดลึก ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อที่เป็นทางผ่านของเส้นประสาท การยึดกล้ามเนื้อที่ไปเลี้ยงขาจะช่วยแก้อาการของคนทีปวดก้นและร้าวลงขาได้เป็นอย่างดี นอกจากนั้นยังช่วยบรรเทาอาการของผู้มีอาการปวดหลังอันเนื่องมาจากหมอนรองกระดูกแตก ซึ่งมีอาการปวดร้าวลงขา ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเส้นประสาทที่ไปเลี้ยงขาให้สบายตลอดทั้งขาคะ

## วิธีบริหาร

1. นั่งกับพื้น งอเข่าด้านซ้ายเข้าหาตัว และเปิดฝ่าเท้าขึ้น ยกขาซ้ายทับขาขวา โดยอ้อมฝ่าเท้าไปที่ด้านข้างของสะโพกด้านขวา
2. งอเข่าด้านขวาเข้าหาตัว หงายฝ่าเท้าขึ้น อ้อมไปด้านข้างของสะโพกซ้าย
3. โน้มลำตัวลงไปด้านหน้าเหยียดแขนให้สุดจนรู้สึกตึงมากที่สุดโดยไม่เจ็บ ขณะที่ยืดลำตัวให้เขม่วท้องค้างไว้
4. หายใจเข้าลึกๆ ทางจมุก เป่าลมออกทางปากเบาๆ พร้อมกับยืดอก และแอ่นหลังขึ้น ในขณะที่มีอวางแนบพื้นอยู่ที่เดิม
5. หายใจเข้าลึกๆ ทางจมุกและเป่าลมออกเบาๆ ทางปาก 2 ลมหายใจ แล้วค่อยดันตัวขึ้นทำนั่งหลังตรง ทำ 5 ครั้ง แล้วสลับข้าง

ข้อมูล : ไลฟ์เซ็นเตอร์บล็อก <http://lifecenterthailand.wordpress.com>