

OFFICE ออฟฟิศซินโดรม

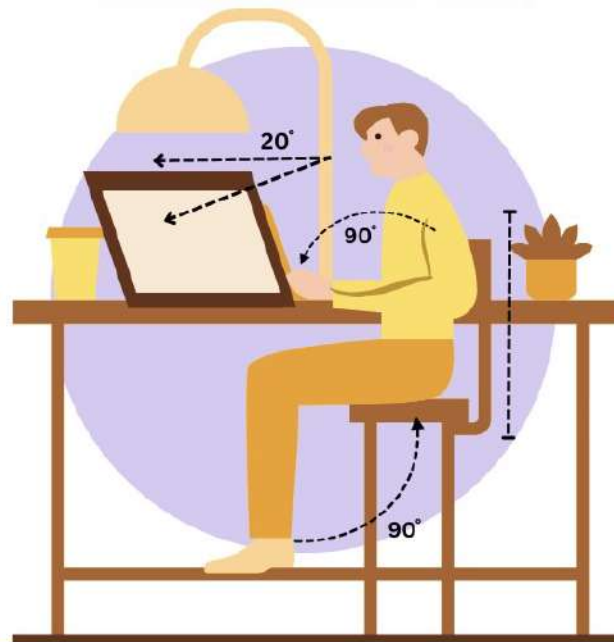
SYNDROME

ออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) คือ กลุ่มอาการของปัญหาสุขภาพและโรคต่างๆ ที่พบในพนักงานออฟฟิศที่ต้องใช้คอมพิวเตอร์เป็นอุปกรณ์หลักในการทำงาน

สาเหตุการเกิดโรคออฟฟิศซินโดรม

- ท่าทางการทำงาน (Posture) เช่น ลักษณะท่านั่งทำงาน การวางมือ คอ บนโต๊ะทำงานที่ไม่ถูกต้อง
- การบาดเจ็บจากงานซ้ำๆ (Cumulative Trauma Disorders) หรือระยะเวลาในการทำงานที่มากเกินไป ทำให้ร่างกายเกิดการล้า เช่น การใช้ข้อมือซ้ำๆ ในการใช้เมาส์ อาจทำให้เกิดการอักเสบของเอ็นบริเวณข้อมือ หรือพังผืดเส้นประสาทบริเวณข้อมือได้
- สิ่งแวดล้อมในการทำงานที่ไม่เหมาะสม เช่น ลักษณะโต๊ะทำงาน หน้าจอคอมพิวเตอร์ แสงสว่างในห้องทำงาน

ท่าทางการนั่งทำงานที่ถูกต้อง



- ✓ **นั่ง** หลังตรง หรือเอนหลังเล็กน้อย เพื่อพิงพนักเก้าอี้
- ✓ **ศีรษะ** ตั้งตรง หรือก้มเล็กน้อย
- ✓ **สายตา** ในแนวราบควรอยู่ระดับเดียวกับขอบบนจอภาพ
- ✓ **มือ แขน** ก่อนล่างอยู่ในแนวเส้นตรงตั้งฉาก ประมาณ 90 องศา กับแขนก่อนบน
- ✓ **เข่า เท้า** กำมุม 90 องศา กับพื้นและ วางเท้าไว้ที่พื้นหรือที่พิงเท้า