

สุขลักษณะที่ดีในการทำงาน

อาการเมื่อยล้า เมื่อทำงานซ้ำๆ เป็นเวลานานๆ จะทำให้เกิดความเมื่อยล้าขึ้นได้ เช่น การยืนทำงานนานๆ การยกของหนัก การนั่งทำคอมพิวเตอร์เป็นต้น หากท่านพบปัญหาดังกล่าว มีข้อเสนอแนะ คือ การยืดเส้นยืดสาย

การยืดเส้นยืดสายขณะนั่งทำงานเพื่อทำให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นได้พัก รวมทั้งเพิ่มการไหลเวียนเลือดด้วย

ท่าที่ 1 ผีอกหายใจเข้าออกโดยสูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ซ้ำๆ แล้วผ่อนออกทางปากซ้ำๆ คล้ายการเป่าเทียน

ท่าที่ 2 เอียงศีรษะไปหาไหล่ซ้ายและขวาจนรู้สึกตึงแล้วค้างไว้สักครู่



ท่าที่ 3 หมุนไหล่เป็นวงกลมทั้ง 2 ข้าง

ท่าที่ 4 หมุนข้อเท้าเป็นวงกลมทั้ง 2 ข้าง

ท่าที่ 5 นั่งหลังตรง ผีอกหดคอพร้อมเก็บกางเกงไว้สักพักหนึ่ง

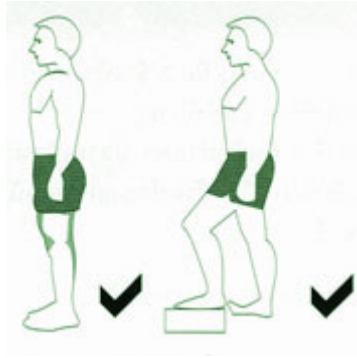


ท่าที่ 6 ก้มศีรษะไปที่เข่าในท่านั่งใช้มือ 2 ข้างช่วยคลึงกล้ามเนื้อหลังเบาๆ

ท่าที่ 7 ยืนขึ้น มือ 2 ข้างท้าวเอวในท่าขึ้นแอ่นหลังซ้ำๆ อย่าให้ปวด

ท่าที่ 8 ยืนพิงกำแพง ปลายเท้าห่างกำแพงเล็กน้อย สไลด์ตัวลงโดยย่อเข่าเล็กน้อยและยืดตัวขึ้น

ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการทำงานในท่าทางไม่เหมาะสมเป็นสาเหตุของความเมื่อยล้าและอาการเจ็บปวดเฉพาะที่และหากต้องทำงานด้วยท่าทางซ้ำๆทุกวันเป็นระยะเวลาอันอาจเกิดอาการเจ็บปวดถาวร และความเสื่อมของข้อต่อเอ็น และกล้ามเนื้อได้ วิธีที่ดีที่สุดคือ การป้องกันสาเหตุ คือ การจัดทำท่าทางที่เหมาะสมกับลักษณะการทำงาน ดังนี้



ท่ายืนที่ถูกต้อง คือ เข้มว้ท้องออกผายไหล่ผึ่ง ถ้าต้องยืนเป็นเวลานานควรมีที่พักเท้า การขึ้นห่อไหล่ พุงยื่น ทำให้หลังแอ่นปวดหลังได้

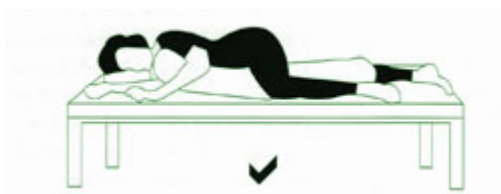


ท่านั่งที่ถูกต้อง หลังตรงพิงพนักเก้าอี้พอดีเอนได้เล็กน้อย และควรมีที่พักแขน

บอกเล่าความเมื่อยล้าด้วยท่าทางที่ถูกต้องเหมาะสม



ท่ายกของที่ถูกต้อง ควรย่อเข่า ยกของให้ชิดตัว แล้วลุกด้วยกำลังขาการก้มลงหยิบของในลักษณะเข่าเหยียดตรงทำให้ปวดหลัง



ท่านอนที่ถูกต้อง ที่นอน ควรจะแน่น ขยุบตัวน้อยที่สุด ไม่ควรใช้ฟูกฟองน้ำหรือเตียงสปริง ควรใช้หมอน ข้างใบใหญ่หนุนใต้โคนขา จะช่วยให้กระดูกสันหลังไม่แอ่น หรือ นอนตะแคง เป็นท่านอนที่ดี ควรให้ขาล่างเหยียดตรง ขาบนงอสะโพกและเข่า

ด้วยความปรารถนาดีจาก :: สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

ศาลาว่าการกรุงเทพมหานคร 2 ดินแดน