โรคร้ายๆ วัยทำงาน
โดย กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

โรคร้ายๆวัยทำงาน

5 พฤติกรรมที่ไม่ควรทำ

ตอนนั่งทำงาน

	พฤติกรรม	ผลเสีย	วิธีแก้
1	***นั่งนาน*** เกิน 2 ชั่วโมง	เสี่ยงเป็น โรคหมอนรอง กระดูก ทับเส้นประสาท	ลุกขึ้นยืน เดิน เปลี่ยนท่าทาง ทุก 1 ชั่วโมง
2	นั่ง หลัง ค่อม	ปวดเมื่อย ช่วงไหล่ สะโพก อาจทำให้กระดูก ผิดรูปได้	นั่งหลังตรง ไม่ห่อตัว เปลี่ยนท่าบ่อยๆ
3	***บิดตัว*** ขณะ นั่ง	หมอนรองกระดูก เสื่อมไว	ลุกยืน แอ่นหลัง 2-3 ครั้ง แล้วค่อยบิดตัว
4	***ก้มตัว*** ลงสุด ขณะนั่ง	กล้ามเนื้อหลัง หย่อนหรือฉีกขาด	ลุกยืน มือประสานกันไว้ ด้านหลัง ยกแขนขึ้นค้างไว้ 10 วินาที
5	***ยืด กล้ามเนื้อ*** สะบัก	กล้ามเนื้อ หย่อนยาน มีโอกาสบาดเจ็บ ได้ง่าย	กางแขนออก 90 องศา ชูมือขึ้น ดึงศอกไปด้านหลัง ค้างไว้ 5 วินาที ทำ 2-3 ครั้ง

'รู้โรคร้ายๆ วัยทำงาน ได้ก่อนใคร เพียงกดติดตามเพจไว้!'

ที่มา: มูลนิธิหมอชาวบ้าน, โรงพยาบาลพญาไท และ สสส.