



โดย กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม



โรคร้ายๆ รั้วทำงาน

# รวม 'ท่าขยับ'

## สู้กับ 'ออฟฟิศซินโดรม'

ท่าที่ 1

ท่าที่ 2

ท่าที่ 3

### ขยับหัว

คลาย  
กล้ามเนื้อคอ



ก้มและเงยหน้า  
ท่าละ 5 วินาที ทำ 5 ครั้ง



เอียงศีรษะ ซ้าย-ขวา ใช้มือจับศีรษะ  
ดึงลงให้รู้สึกตึง ทำ 5 ครั้ง



หันศีรษะไปทางซ้าย-ขวา  
ค้างไว้ด้านละ 5 วินาที ทำ 5 ครั้ง

### ขยับแขน

บริหาร  
ช่องไหล่และแขน



ประสานมือ ยืดแขนไปข้างหน้าให้ตึง  
ค้างไว้ 10-15 วินาที



ยกไหล่ขึ้นให้สุด  
ค้างไว้ 3-5 วินาที ทำ 3 ครั้ง



ยืดแขนข้างหนึ่งขึ้นบน  
ยืดอีกข้างลงล่าง  
ค้างไว้ 8-10 วินาที

### ขยับตัว

แก้ปวดหลัง



ยกแขนขึ้นเอามือจับข้อศอก  
แล้วเอียงตัวไปด้านข้าง  
ค้างข้างละ 5-10 วินาที



นั่งไขว่ห้าง บิดตัวไปด้านข้าง  
มองไปข้างหลัง  
ค้างไว้ข้างละ 8-10 วินาที



นั่งหลังตรง มือจับเหนือเอว  
ยืดตัวขึ้น ค้างไว้ 10 วินาที

### ขยับขา

ลดการตึง  
ของกล้ามเนื้อขา



มือจับเก้าอี้ เหยียดขาไปด้านหลัง  
ให้ตึงแล้วย่อลง ทำสลับข้าง 10 ครั้ง



มือจับเก้าอี้ ยกขาไปด้านหลัง  
ดึงเข้าหาตัวให้รู้สึกตึง  
ค้าง 10 วินาทีแล้วสลับข้าง



ยกส้นเท้าให้รู้สึกตึง  
ปลายเท้าแตะพื้น ทำ 5-10 ครั้ง



'โรคร้ายๆ รั้วทำงาน ได้ก่อนใคร เพียงกดติดตามเพจไว้!'

ที่มา: การส่งเสริมสุขภาพเพื่อพิชิตออฟฟิศซินโดรม ในกลุ่มวัยทำงาน กรมอนามัย,  
โรงพยาบาลสิรินธร, mangozero