

ออฟฟิศซินโดรม โรคภัยของคนทำงาน

พ.ต.ท.สุรศักดิ์ จิระพรชัย

นักกายภาพบำบัด

“สาเหตุหลักๆ ก็เกิดจากทำงาน ทั้งทำงานหนัก ทำงานหักโหม ใช้ชีวิต มีไลฟ์สไตล์ที่ไม่เหมาะสม นั่งเดินหรือเคลื่อนไหวร่างกายด้วยท่าทางอิริยาบถที่ไม่ถูกต้อง ที่เห็นชัด อย่างการนั่งหลังค่อมทำงานหน้าคอมพิวเตอร์”

บ่อยครั้งเวลานั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์ คุณคงเคยรู้สึกปวดเกร็งบริเวณกล้ามเนื้อบ่าและหลังจริงอยู่ การขยับเนื้อตัว ปรับเปลี่ยนท่านั่งอิริยาบถ หรือลุกเดิน อาจช่วยบรรเทาอาการปวดลงได้ แต่รู้หรือไม่ว่านี่คือสัญญาณเตือนของภาวะที่เรียกว่า ออฟฟิศซินโดรม ยิ่งคุณต้องทำงานเกี่ยวข้องกับคอมพิวเตอร์มากเท่าไร ภาวะนี้ก็พร้อมที่จะโจมตีคุณทุกเมื่อ

ออฟฟิศซินโดรมคืออะไร? ทำไมโรคนี้ถึงฮิตในกลุ่มคนทำงาน? ผู้ที่จะมาให้คำตอบกับเราในฉบับนี้ คือ พ.ต.ท.สุรศักดิ์ จิระพรชัย นักกายภาพบำบัดจากโรงพยาบาลตำรวจ ซึ่งท่านเล่าว่า

“โรคหรือภาวะออฟฟิศซินโดรม ชื่อก็บอกอยู่แล้วครับ คือภาวะที่มักเกิดกับคนทำงานตามออฟฟิศ ไม่ว่าจะเป็นบริษัทเล็ก บริษัทใหญ่ ห้างร้าน สำนักงาน หรือแม้แต่คนที่มีทำงานอยู่ที่บ้าน เพียงแค่ว่าคนๆ นั้นทำงานหรือใช้ชีวิต นั่ง เดิน เคลื่อนไหวร่างกายในท่าทางอิริยาบถที่ไม่ถูกต้องลักษณะ ผิดท่าที่เหมาะสมที่ควร บ่อยครั้ง เป็นเวลานานๆ โดยอยู่ในท่าเดิมหลายชั่วโมง ซึ่งท่าทางลักษณะเหล่านี้จะทำให้คนๆ นั้นมีอาการปวดเมื่อยลำตราบกล้ามเนื้อ จะรู้สึกเกร็งเหมือนกล้ามเนื้อถูกดึงรั้ง ที่น่ากลัวคือ นานวันเข้าจากอาการแค่ปวดกล้ามเนื้อ อาจกลายเป็นกล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรัง ปวดเจ็บตามอวัยวะต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นแขนขา ข้อมือ ไหล่ หลัง ซึ่งปวดมากหรือปวดน้อยก็แล้วแต่การสะสมของโรค ขณะที่บางรายอาจจะมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น สายตาพร่ามัว ตาแห้งระคายเคือง ปวดศีรษะ ปวดไมเกรน เป็นต้น บางรายที่มีอาการรุนแรงมากๆ ก็อาจทำให้มีอาการหมอนรองกระดูกเคลื่อน หรือเกิดกระดูกทับเส้นประสาท ยิ่งหากต้องทำงานในอิริยาบถที่ไม่เหมาะสมนานวันเข้า อาการจะยิ่งรุนแรงมากขึ้น จนบางรายปวดทรมานจนต้องมาโรงพยาบาล เพื่อทำการรักษากายภาพบำบัด”

ต้นตอของอาการปวด

“ส่วนใหญ่คนที่มาปรึกษาแพทย์ อาการแรกๆ ที่พบ ก็จะมาด้วยอาการปวดหลัง รองมาคือปวดบริเวณคอและไหล่ ตามด้วยอาการปวดศีรษะ ซึ่งเมื่อเราดูประวัติคนไข้เหล่านี้ ส่วนใหญ่จะสัมพันธ์กับภาวะออฟฟิศซินโดรม คือเป็นคนทำงานค่อนข้างเยอะ และดูจากสถิติ คนเหล่านี้ก็มักจะมีอายุไม่เยอะ หลายคนยังเป็นคนหนุ่มคนสาวอายุประมาณ 18 - 30 ปี โดยสาเหตุหลักๆ ก็เกิดจากทำงาน ทั้งทำงานหนัก ทำงานหักโหม ใช้ชีวิต มีไลฟ์สไตล์ที่ไม่เหมาะสม นั่งเดินหรือเคลื่อนไหวร่างกายด้วยท่าทางอิริยาบถที่ไม่ถูกต้อง ที่เห็นชัด อย่างการนั่งหลังค่อมทำงานหน้าคอมพิวเตอร์ หรือบางคนนั่งๆ อยู่ ตัวจากที่นั่งตรงหลังพิงเบาะ ก็ค่อยๆ ไถลตัวลงมา กลายเป็นนั่ง

เอนจนเกือบจะกลายเป็นนอน (หัวเราะ) พวกนี้เจอบ่อยครับ เป็นกันหลายคน ทำจนความเคยชิน จนลืมตระหนักไปว่านั่นเป็นการทำร้ายตัวเองทางอ้อม

...บางคนก็ติดนิสัยนั่งบิดตัว เอี้ยวตัวขณะใช้งานคอมพิวเตอร์ เกิดจากความเคยชินก็ส่วนหนึ่ง สภาพแวดล้อมในออฟฟิศก็ส่วนหนึ่ง เห็นได้จากหลายบริษัทมักจัดโต๊ะเก้าอี้ของพนักงานเข้ามุมกับเสา เนื่องจากปลั๊กไฟส่วนใหญ่จะติดอยู่ตามเสา ตามมุมห้อง เป็นอย่างนี้กันเยอะ ฉะนั้นคอมพิวเตอร์แทนที่จะตั้งตรงหน้า กลายเป็นว่าตั้งเอียงเข้าหาตัว เนื่องจากความยาวของสายไฟไม่พอ ทำให้เราต้องนั่งในลักษณะเอี้ยวตัวตามจอคอมพิวเตอร์ไปด้วย หรือหันเฉพาหน้าและลำตัวส่วนบนไปเท่านั้น ทั้งบางคนยังติดนิสัยก้มคอยื่นหน้าเข้าไปใกล้หน้าจอและนั่งในท่าเหล่านี้นานๆ ไม่ค่อยจะลุกเดินไปไหน ไหนจะต้องพิมพ์งาน ใช้หูหีบโทรศัพท์กับบ่าเวลาพูดคุยหรือหยิบจับเอกสารต่างๆ อิริยาบถท่าทางในแต่ละวันจึงผิดเพี้ยน จึงไม่แปลกที่จะทำให้รู้สึกปวดเมื่อยลำบริเวณกล้ามเนื้อโดยเฉพาะช่วงหลัง นานวันเข้าก็กลายเป็นปัญหา ทำให้กล้ามเนื้อขาดสมดุล ยิ่งหากนั่งผิดท่าอยู่อย่างนั้น มากเข้า..มากเข้า ก็ยิ่งทำให้ปวดถี่ ปวดมาก ไม่มีที่ท่าว่าจะหาย ดังนั้นสภาพโต๊ะทำงานจึงเป็นปัจจัยสำคัญ หากจัดได้ไม่ถูกต้อง เก้าอี้ไม่มีพนักพิง หรือมีแต่เอนเอียงเพราะรับน้ำหนักเยอะ พวกนี้ก็ทำให้เกิดภาวะออฟฟิศซินโดรมได้ครับ

...ขณะที่บางคนเวลาพิมพ์คีย์บอร์ด ตัวคีย์บอร์ดอาจไม่มีตัวรองรับข้อมือ ก็ทำให้อิริยาบถในการกระดกข้อมือขึ้นลงผิดเพี้ยน เมื่อทำเป็นเวลานาน ซ้ำๆ ทำทั้งวัน ก็ส่งผลให้เกิดการปวดเมื่อยลำบริเวณข้อมือ คนที่เป็นมากๆ ก็อาจเกิดการอักเสบบริเวณเส้นเอ็น หรือทำให้เกิดภาวะพังผืดหนา จนทำให้นิ้วมือและข้อมือมีอาการชา ...นอกจากนี้ยังรวมถึงปัญหาความเครียดด้วย ซึ่งพบได้เยอะในกลุ่มคนทำงาน ร้อยคนเจอสักแปดสิบคน ดังนั้นปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรคนี้นั้นในคนทำงานก็มีอยู่ 3 สาเหตุใหญ่ๆ คือ ฮอว์โมน ความเครียด และอิริยาบถท่าทางนั่นเอง”

อาการสังเกต

“โดยส่วนใหญ่ ภาวะออฟฟิศซินโดรมสามารถสังเกตได้จากอาการเริ่มต้น ที่รู้สึกได้ชัดคือ การปวดเกร็งตึงบริเวณกล้ามเนื้อบ่าและไหล่ แรกๆ คนกลุ่มนี้จะรู้สึกปวดเมื่อยลำบริเวณกล้ามเนื้อ เหมือนมีของหนักๆ กดทับที่บ่าทั้งสองข้าง จากนั้นหากทนนั่งทำงานต่อไปโดยไม่เปลี่ยนอิริยาบถ จะทำให้เกิดการปวดเกร็งไปที่ท้ายทอยและลุกลามเป็นการปวดขมับและการปวดศีรษะตามมา แต่ส่วนใหญ่มักจะไม่มีอาการอื่นร่วมด้วย เป็นเพียงอาการปวดกล้ามเนื้อเป็นส่วนใหญ่ จนอาการปวดสะสมมากเข้ากลายเป็นเรื้อรัง หากยังฝืนทำงานหรือทำท่าด้วยอิริยาบถที่ไม่เหมาะสม จากที่เคยแค่ปวดกล้ามเนื้อ ก็อาจมีอาการอื่นตามมา เช่น ชาบริเวณท่อนแขน ปวดท้องมวน ปวดร่างกายท่อนล่าง เนื่องจากน้ำหนักที่ตกลงจากการนั่ง เกิดอาการนิ้วล็อกซึ่งมักเกิดจากการพิมพ์คีย์บอร์ดเป็นเวลานาน บางคนมีอาการตาพร่ามัว ตาลาย ตาแห้ง ระคายเคือง เนื่องจากทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ ทำให้การกระพริบตาน้อย และการเพ่งสายตาที่หน้าจอยังทำให้ต้องกลอกตาไปมาตลอดเวลา ส่งผลให้กล้ามเนื้อตาต้องทำงานมากขึ้น ทำให้ปวดตา

...ขณะที่บางรายอาการปวดอาจลามไปถึงต้นขา ทำให้ขาชาหรือทำให้กล้ามเนื้อตึง ทีนี้หากยังทนกับความเจ็บปวดนี้ต่อไปเรื่อยๆ โดยไม่แก้ไข กล้ามเนื้อที่ตึงอาจจะไปดึงรั้งกระดูก ทำให้ส่งผลต่อโครงสร้างของร่างกายในระยะยาว กลายเป็นปัญหาที่คนไข้ต้องมาทำการรักษาด้วยกายภาพบำบัด”

การรักษา

“หลักๆ ก็แบ่งเป็น 2 แนวทาง

หนึ่งคือ รักษาที่สาเหตุ สามารถทำได้ทั้งแบบผ่าตัดและไม่ผ่าตัด และ

สอง การรักษาเพื่อบรรเทาอาการ เช่น การรับประทานยา การฉีดยา แต่ทั้งนี้ คนที่ต้องทำงานในออฟฟิศ และมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ตลอดจนอาการเกี่ยวเนื่องอื่นๆ เช่น ปวดศีรษะหรือไมเกรน หากแก้ไขที่ปลายเหตุด้วยการรับประทานยา อาการอาจจะหายแบบชั่วคราวชั่วคราว เมื่อหมดฤทธิ์ยา ก็จะกลับมาเป็นอีก ก็ต้องรับประทานยาอีก วนเวียนอยู่เช่นนี้ไม่จบ และที่แย่กว่านั้นก็คือ ยาที่รับประทานจะเข้าไปสะสมในร่างกาย ทำลายตับและส่งผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาวได้

...การที่จะทำให้หายจากอาการปวดอย่างถาวรนั้น จึงควรเป็นการรักษาที่สาเหตุของปัญหา ให้สภาพของกระดูกและข้อ กล้ามเนื้อและเส้นประสาทคืนสู่สภาวะปกติ เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดอาการปวดอีก ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการรักษาในเชิงป้องกันที่สาเหตุ รวมทั้งการออกกำลังกายเพิ่มเติม อาจเป็นการวิ่งเหยาะๆ ก็ได้ อย่างน้อยก็ทำให้ได้แกว่งแขนแกว่งขา เป็นการกระตุ้นและผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ดี”

เทคนิคยืดคลายกล้ามเนื้อ

“สำหรับคนทำงานถ้ารู้สึกว่ามีอาการปวดหลัง ปวดบริเวณบ่าและไหล่ วิธีบรรเทาอาการปวดสามารถทำได้ด้วยท่าบริหารยืดกล้ามเนื้อ ซึ่งจริงๆ มีหลายท่า แต่ไม่ต้องแนะนำเยอะจริงๆ เอาแค่ท่าเดียวพอ ทำให้ได้ ทำให้ชินก็ช่วยได้เยอะแล้ว ที่ยกตัวอย่างคือ ท่าบริหารยืดกล้ามเนื้อต้นคอ เป็นท่าที่ช่วยลดอาการปวดหลัง โดยเริ่มจากขยับตัวนั่งให้เต็มเก้าอี้ ให้หลังพิงชิดกับผนัง จากนั้นก้มหน้าลงช้าๆ โดยไม่ต้องฝืน ให้คางชิดคอ ก้มได้แค่ไหนก็แค่นั้น อย่าเกร็ง แล้ววางมือทั้งสองข้างบนศีรษะ นับ 1 - 8 แล้วเอามือออก หายใจเข้าลึกๆ พร้อมกับเงยหน้าขึ้นอย่างช้าๆ กลับสู่ท่าเดิม ทำซ้ำๆ อย่างนี้ทุกวัน วันละสี่ห้าครั้งก็สามารถช่วยบรรเทาอาการปวดตรงบริเวณดังกล่าวได้มาก

...แต่หากมีอาการปวดบริเวณกล้ามเนื้อหัวไหล่ สามารถบรรเทาได้โดยการยกไหล่ขึ้นไปจนสุด แล้วเกร็งค้างไว้ประมาณ 10 วินาที แล้วกดไหล่ลงไปให้สุด แล้วเกร็งค้างไว้อีก 10 วินาที ทำอย่างนี้ซ้ำๆ ทุกวัน วันละ 4 - 5 ครั้ง และถ้าต้องการบริหารกล้ามเนื้อด้านหน้าอก และแก้ปัญหาไหล่ห่อ ให้ลุกขึ้นยืน จากนั้นนำมือประสานกันด้านหลัง ค่อยๆ ยกขึ้นมาจนถึงระดับที่เราารู้สึกว่าตึงประมาณ 10 วินาที

...สำหรับคนที่ปวดช่วงกล้ามเนื้อสะบัก กล้ามเนื้อสะโพก เหมาะกับคนที่มีปัญหาปวดบริเวณสะโพก ขาลงเท้า ขาลงขา วิธีบรรเทาสามารถทำได้โดยการเหยียดแขนข้างใดข้างหนึ่งไปยังหน้าอกอีกข้าง สมมติเหยียดแขนขวา

ก็ให้เหยียดออกไปโดยฝ่าหน้าอกด้านซ้าย แล้วใช้แขนซ้ายกดลงบนแขนขวาให้รู้สึกตึง แล้วทำสลับอย่างนี้อีก 5 – 10 ครั้ง ส่วนคนที่ปวดบริเวณกล้ามเนื้อขา ก็ให้ใช้วิธีเหยียดขา โดยเหยียดขาข้างใดข้างหนึ่งออกมา แล้วย่อเข้าอีกข้างให้ตึง แล้วทำสลับอย่างนี้อีก 5 – 10 ครั้งเช่นกัน”

การนวดผ่อนคลาย

“นอกจากบรรเทาอาการปวดด้วยวิธีนี้ ยังสามารถบรรเทาอาการปวดด้วยวิธีนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยการนวดต้นคอเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ สามารถทำได้ด้วยตนเอง โดยเริ่มจากประสานนิ้วมือทั้งสองข้างเข้าหากัน เหลือนิ้วหัวแม่มือไว้ จากนั้นก็มึนศีรษะเล็กน้อย อ้อมมือข้ามศีรษะไปยังต้นคอ ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดลงไปตรงบริเวณเส้นข้างกระดูกคอ หรือลงไปใกล้ที่ละน้อยหาจุดที่ปวด จากนั้นให้ทิ้งน้ำหนักลงที่หัวแม่มือ กดจุดลงไปพอประมาณ ค่อยๆ ไล่ไปตามแนวเส้นข้างกระดูกคอ ซ้ำๆ ไล่ขึ้นและลง ประมาณ 5 – 10 ครั้ง ทำอย่างนี้ทุกวัน วันละ 3 – 4 ครั้ง ประมาณ 5 นาที

...การออกกำลังกายกล้ามเนื้อด้วยการยืดเหยียดนี้ใช้เวลาไม่มาก ไม่ต้องเตรียมตัว เตรียมเสื้อผ้ารองเท้าหรือต้องเดินทางไปฟิตเนส หรือสถานที่ออกกำลังกายใดๆ แค่นั่งที่ข้างเตียงในยามที่ตื่นเข้าโดยยังไม่ต้องล้างหน้า แปรงฟันก็ได้ หรือจะเป็นยามเที่ยงหลังรับประทานอาหารแล้วครู่ใหญ่ ก่อนจะเริ่มงานในช่วงบ่าย เพื่อลดอาการปวดเกร็งกล้ามเนื้อที่ทำงานมาตลอดเข้าก็ยังได้”

คำแนะนำ

“หลักๆ ก็เป็นการจัดสภาพแวดล้อมภายในที่ทำงานให้เหมาะสม วางสิ่งของให้เป็นระเบียบเรียบร้อย อย่าทำให้บนโต๊ะรกมากไป เพื่อจะได้หยิบจับข้าวของต่างๆ ที่ต้องการได้สะดวก โดยไม่ต้องผืนท่าทางร่างกายตนเองมากเกินไป ตำแหน่งจอคอมพิวเตอร์ก็ควรตั้งให้ตรงตัว วางหน้าจอหันมาตรงหน้า เพื่อจะได้พิมพ์งานทำงานได้ถนัด และไม่ควรร้องจอคอมพิวเตอร์นานเกินไป พอรู้สึกง่วงตาพร่า มัว ตาลาย หรือปวดลูกตา ก็พอสายตาบ้าง มองที่อื่นบ้าง หรือลุกเปลี่ยนไปทำอย่างอื่นบ้าง และควรพักสายตาเป็นระยะ อย่างน้อยทุกๆ 20 นาที พยายามหลับตาสักพัก ทุกๆ 1 ชั่วโมง พร้อมทั้งจัดจอภาพคอมพิวเตอร์ให้ต่ำกว่าระดับสายตา 15 องศาเพื่อช่วยลดอาการปวดตา

...ขณะเดียวกัน การเลือกโต๊ะทำงานก็ต้องเลือกโต๊ะทำงานที่มีระดับพอดีกับข้อศอก เพื่อให้สามารถกดพิมพ์คีย์บอร์ดได้อย่างถนัด ส่วนตัวแป้นคีย์บอร์ดก็ควรมีที่รองรับข้อมือไม่ให้เกิดการกระดกข้อมือซ้ำๆ เก้าอี้ก็ควรปรับให้ตรง และปรับลักษณะทำนั่งให้เหมาะสม ควรนั่งให้หลังตรงหรือหลังชิดกับพนักพิง พอรู้สึกง่วงตัวไหลลงมากก็พยายามปรับตัวขึ้นมา อย่างนั่งค่อม และลุกออกไปเดินยืดเส้นยืดสายบ้างจนเกินไป เวลายกของก็ยกให้ถูกต้อง ถูกท่าทาง ท่ายกที่ดี มุมจุดหมุนและน้ำหนักควรอยู่ใกล้กัน พยายามให้หลังตรงตลอด เพราะมีเช่นนั้นช่วงล่างจะเกิดอาการหมอนรองกระดูกเคลื่อนได้

...รวมทั้งหาเวลาออกกำลังกายเป็นประจำ จะได้ช่วยให้กล้ามเนื้อไม่ตึง อย่างไรก็ตาม หากลปรับเปลี่ยน นวดผ่อนคลาย และออกกำลังกายแล้วยังไม่หายปวดล้ากล้ามเนื้อ ควรรีบพบแพทย์เพื่อตรวจรักษา”

Profile

พ.ต.ท.สุรศักดิ์ จิระพรชัย

ตำแหน่ง นักกายภาพบำบัด โรงพยาบาลตำรวจ

วิทยากรรับเชิญเรื่อง ออฟฟิศซินโดรม ที่ศูนย์สุขภาพ วัน คอมมิวนิตี้



ที่มา <http://www.motherandchild.in.th/content/view/929/1/>