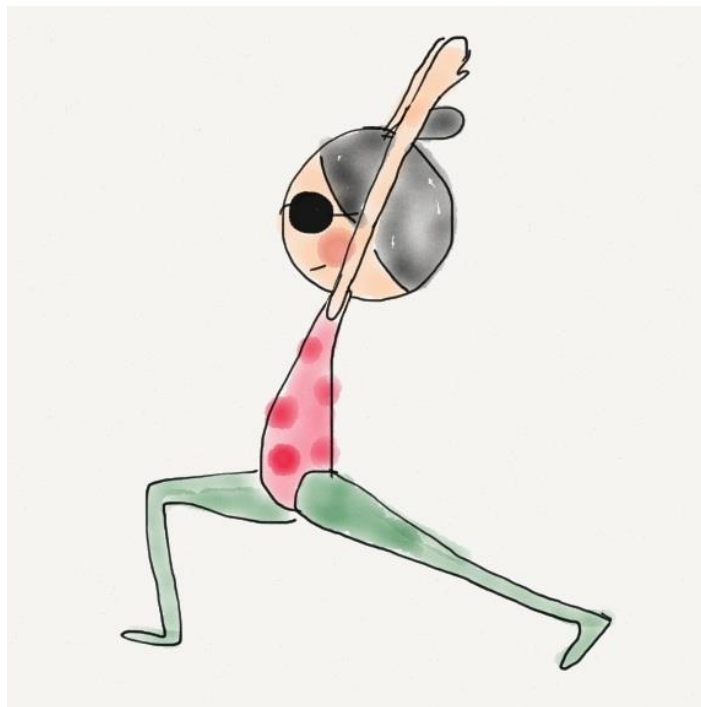


# Yoga

สำหรับบำบัด

# Office Syndrome



นางสาวปิยดา กุณตัน

hathYTTC#3

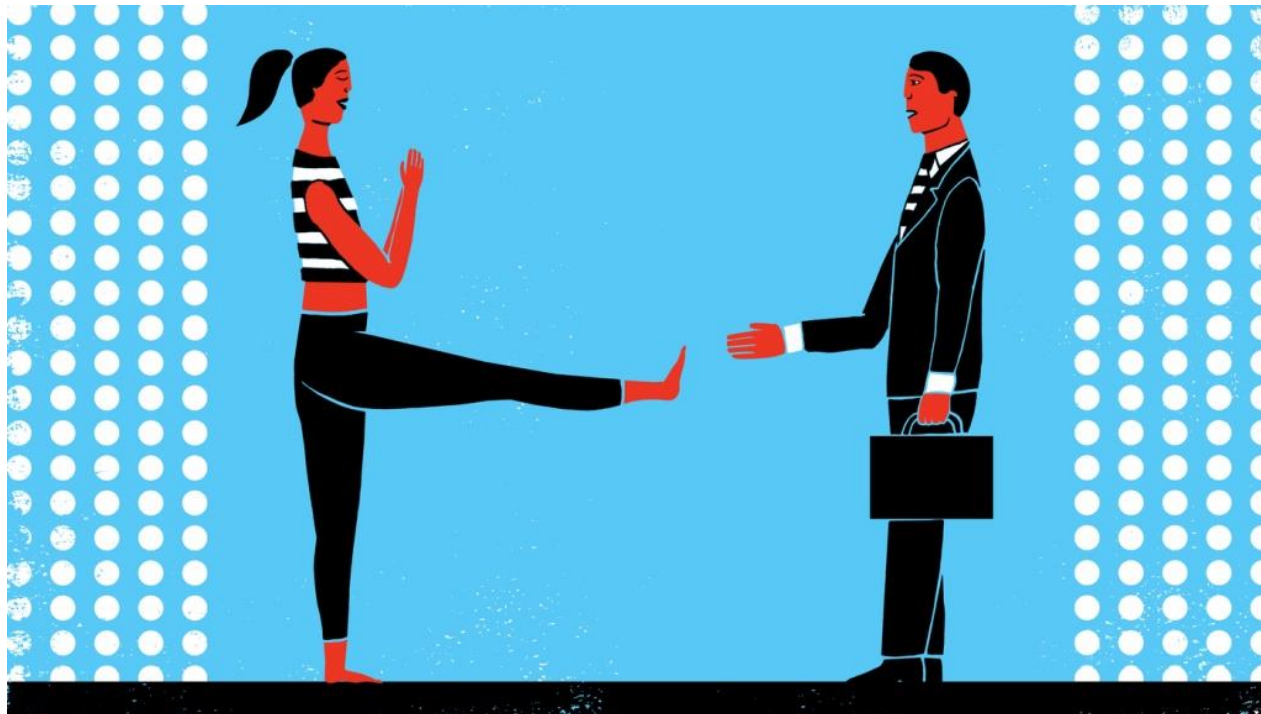
[piyadakoontan@gmail.com](mailto:piyadakoontan@gmail.com)

095-4473841

# วัตถุประสงค์ในการนำเสนอ



- โยคะช่วยบรรเทาอาการ Office Syndrome
- โยคะบำบัดเป็นการนำผู้ปฏิบัติไปสู่สำนึกและความสมดุลและความสงบ
- พฤติกรรมที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิด Office Syndrome
- การป้องกัน-รักษาให้ห่างจาก Office Syndrome



# หัวข้อในการบรรยาย



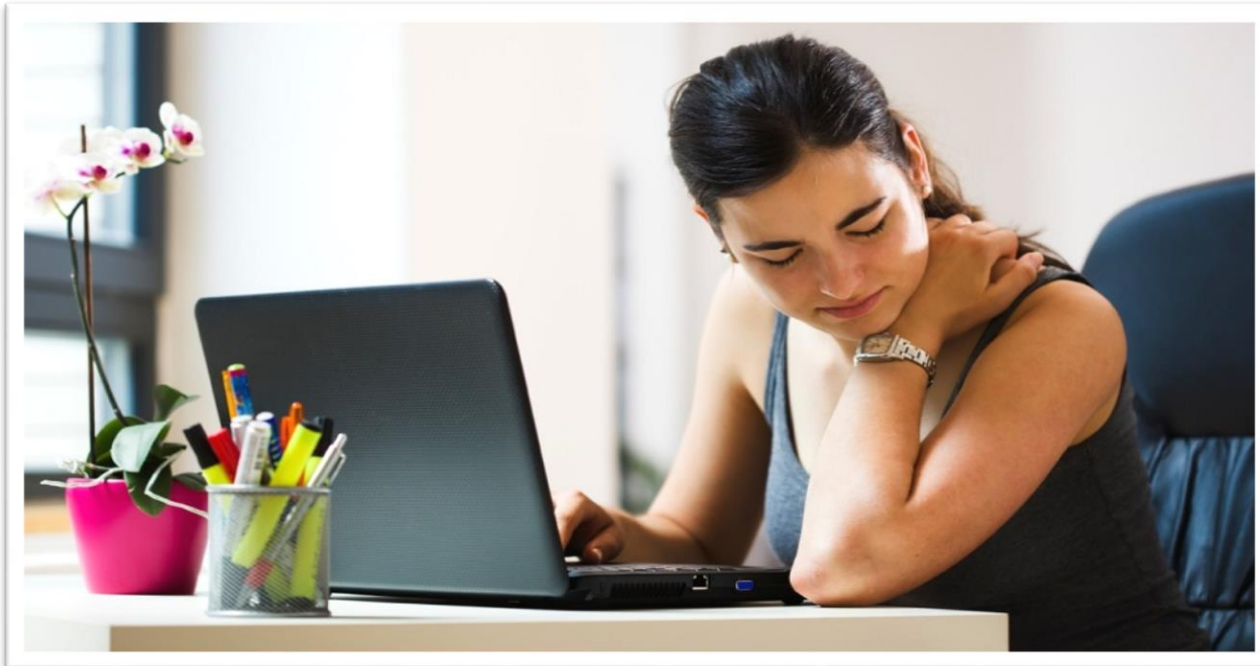
- 1. โรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) คืออะไร
- 2. อาการของโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)
- 3. สาเหตุของ โรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)
- 4. การป้องกัน-รักษาให้ห่างจากโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)
- 5. 8 ท่าโยคะ แก้อาการออฟฟิศซินโดรม
- 6. 12 Step chair Surya Namaskar

# 1. โรคออฟฟิศซินโดรม

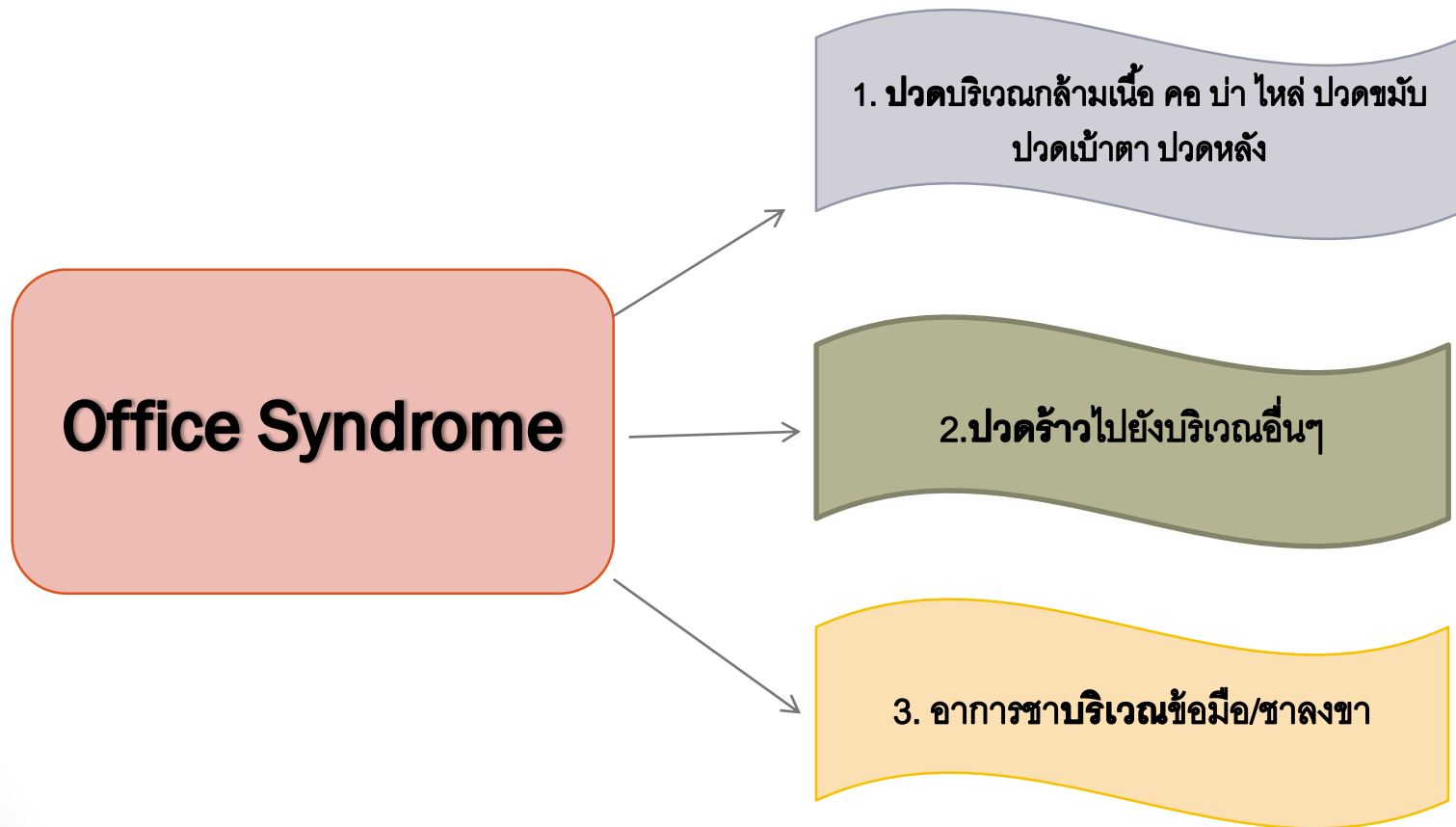
## (Office Syndrome)



- กลุ่มโรคที่เกิดจากการทำงาน
- สภาพแวดล้อมที่ทำงานไม่เหมาะสม
- นั่งทำงานตลอดเวลา ไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย
- ทำให้เกิดอาการกล้ามเนื้ออักเสบ และปวดเมื่อยตามอวัยวะต่างๆ เช่น คอ ไหล่ สะบัก หลัง และขา



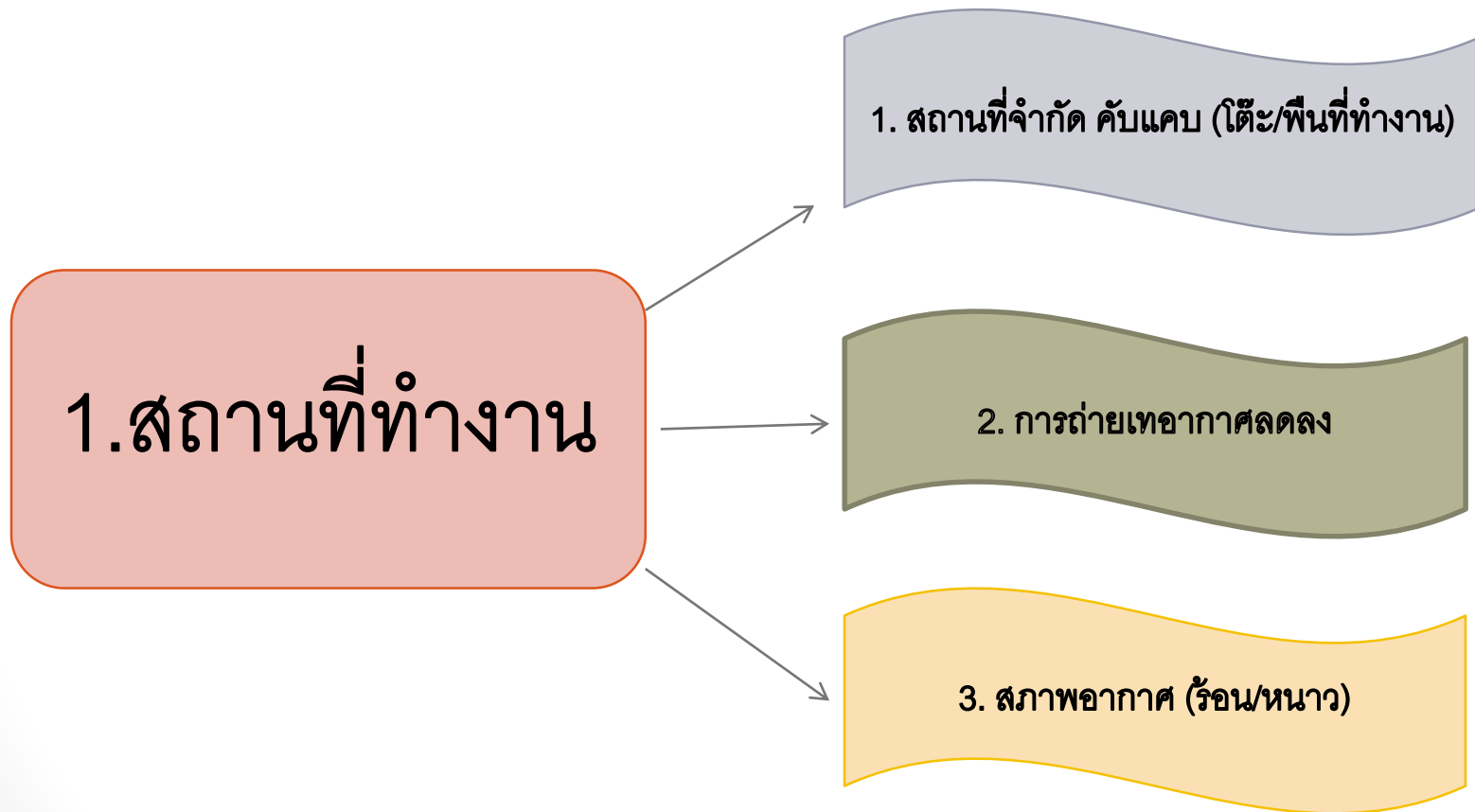
## 2. อาการของโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)



# อาการของโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) ต่อ



### 3. สาเหตุของโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)



# สาเหตุของโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) ต่อ



## 2. ตัวบุคคล (พฤติกรรมการทำงาน)

1. ทำงานอยู่ทางหนึ่งนานๆ  
โดยไม่เปลี่ยนอิริยาบถ

2. ท่าทางที่ไม่ถูกต้องในขณะที่ทำงาน

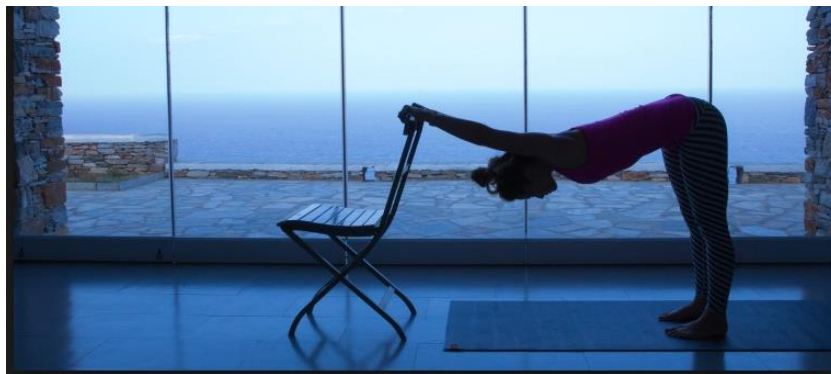
3. ทำงานซ้ำๆ นานๆ  
(มากกว่า 6 ชม.)



## 4. การป้องกัน-รักษาให้ห่างจากโรคออฟฟิศซินโดรม



- จัดสภาพโต๊ะ หรือที่ทำงานให้เป็นระเบียบ
- เปลี่ยนอิริยาบถขณะทำงาน
- ยืดกล้ามเนื้อเพื่อการผ่อนคลาย
- มีท่าทางที่ถูกต้องขณะทำงาน
- ออกกำลังกายเบาๆ คลายความตึงตัวของกล้ามเนื้อ
- พักสายตา
- เลือกคอมพิวเตอร์ที่เป็นจอแบนแทนจอโค้ง



# ท่านั่งที่ถูกต้อง



## ท่านั่งที่ถูกต้องสำหรับทำงานคอมพิวเตอร์

### พักสมองบ้าง ทุกๆ 1 ชั่วโมง

การเพ่งทำอย่างใดอย่างหนึ่งนานๆ  
จะทำให้ปวดศีรษะหรือเวียนหัวได้

### เว้นระยะห่างสายตาให้เหมาะสม

รวมถึงการจoggleไฟที่ส่องเข้าตา  
เพื่อลดความเสี่ยงจากการเป็นต้อกระจก  
สายตาสั้น ตาลาย เวียนศีรษะ

### ท่านั่งที่ถูกต้อง

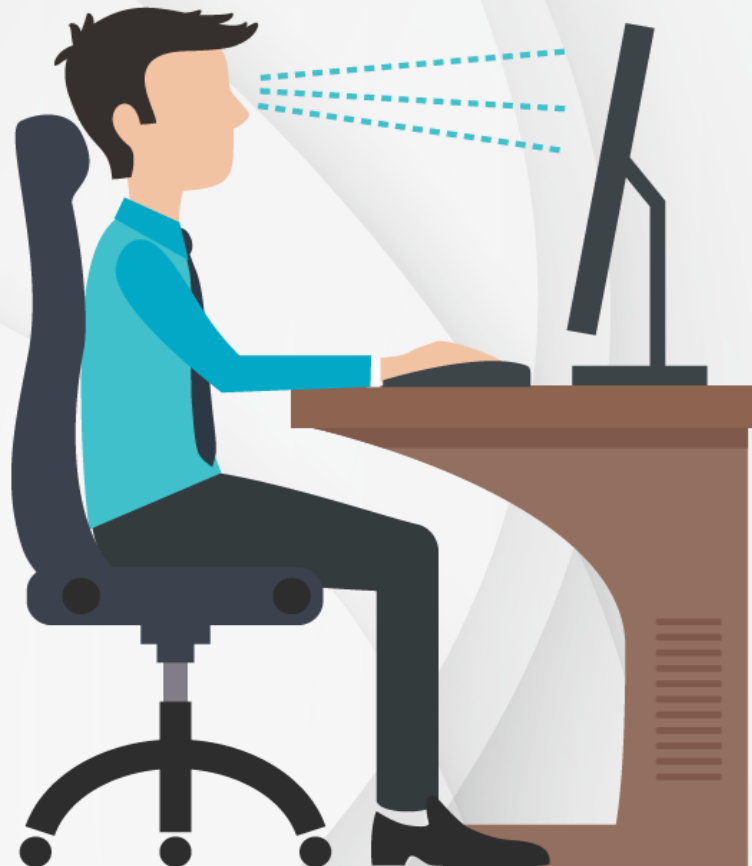
การนั่งพิศทำเป็นเวลานานๆ  
จะทำให้เกิดอาการปวดหลัง คอ บ่า  
เสี่ยงต่อการเป็น หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท

### เก้าอี้ทำงาน ที่ถูกต้อง

การเลือกเก้าอี้ที่เราจะต้องนั่งเป็นเวลานานก็สำคัญ  
เพราะเก้าอี้ที่ดี จะช่วยเซฟหลัง-กระดูกของเรา  
สามารถนั่งทำงานตลอดเวลา โดยไม่ปวด

### ปรับส่วนสูงให้ตรงกับหน้าจอ

ปรับเก้าอี้ให้สายตาเราตรงกับหน้าจอพอดี  
ลดอาการปวดคอ จากการก้ม เงย  
และแขนวางพอดีกับโต๊ะ



## 5. 9 ท่าโยคะ แก้อาการออฟฟิศซินโดรม



มือที่จับศรียะแค่เตะไว้เฉยๆ  
อย่ากดแรงนะจ้ะ  
ให้พอตึงๆข้างลำคอพอแล้ว  
ค้าง 5 ลม จุบๆ

วิธีทำ นั้งลงเอามือแตะที่ศรียะด้านข้าง  
เอนศรียะไปด้านข้าง ดึงไหล่ฝั่งตรงข้าม  
ลงให้รู้สึกตึงๆที่ด้านข้างคอ ทำหน้า  
สวยๆแล้วหายใจค้างทำไว้ 5 ลมหายใจ  
ปล. ทำทั้งด้านขวาซ้ายซ้ายน้ำา



ตุ๋นๆน้ำเต๋ยวักทาศ ฮีบๆ 😊



พับแขนข้างขวาทางด้านซ้าย เอา  
ข้อศอกซ้ายล็อกไว้ ใช้แขนซ้ายดึง  
เข้าหาลำตัวแล้วมองผ่านหัวไหล่  
ด้านขวาไป  
ค้างไว้ 5 ลมหายใจ



มือขวาตะแคงกลางหลัง และ  
อ้อมมือซ้ายไปจับกันให้ถึง พอ  
จับถึงแล้วใช้แรงที่มือขวาดึงมือ  
ซ้ายขึ้นมาเยอะๆ เสร็จแล้วค้าง  
ทำไว้

นี่ถ้าจับมือไม่ถึงกันอะ  
เอาเขอกมาจับน้า  
สู้ๆ 🎉 🍎





ดันข้อศอกไป  
แล้วมองขึ้นตามฝ่ามือนะเทออ

ข้อศอกขวาอยู่ด้านล่างข้อศอก  
ซ้าย ดันข้อศอกไปด้านหน้า  
และดันขึ้นไป สายตาเรามอง  
ตามฝ่ามือขึ้นไปให้รู้สึกตึงที่  
สะบักและหัวไหล่ ค้างท่า  
หายใจไว้ 5 ลมเช่นเคย



มือข้างหนึ่งวางหัวเข่า  
อีกข้างหนึ่งวางด้านหลัง  
ใกล้ๆ สะโพก ✓  
ตั้งหลังให้ตรงและบิด! ✓  
ค้างท่า 5 ลม ✓

มือวางที่หัวเข่าข้างหนึ่ง อีก  
ข้างหนึ่งวางด้านหลังสะโพก ตั้ง  
หลังให้ตรงๆ แล้วใช้ลมหายใจ  
ออกบิดลำตัวไป สายตามอง  
ผ่านไหล่ไปไกลๆ ค้างไว้ 5 ลม  
หายใจ



นั่งลงไปที่ส้นเท้า กอดสะโพก  
ให้ชิดส้นเท้าไว้ เตะมือ  
ออกไปไกลๆจนรู้สึกตึงที่  
หัวไหล่และหลัง ค้างท่าไว้ 5  
ลมหายใจ





นั่งลงไปเหมือนทำก่อนหน้า  
นี้ ประสานมือไว้ด้านหลัง  
บีบสะบัก ม้วนหัวได้ไป  
ข้างหลัง ก้มพับลำตัวแล้ว  
ดันมือไปด้านหน้าเหนือ  
ศีรษะ วางหน้าผากลงไปที่  
พื้น ค้างทำไว้ 5 ลมหายใจ  
นะค้า



ตั้งตัวตามในภาพ หัวเข้า  
แยกออกให้เท่าสะโพก มือ  
วางแยกออกให้เท่าแนวของ  
หัวไหล่ และใช้ลมหายใจ  
เข้าแอ่นหลังแอ่นอกแล้ว  
มองเห็นเพดาน

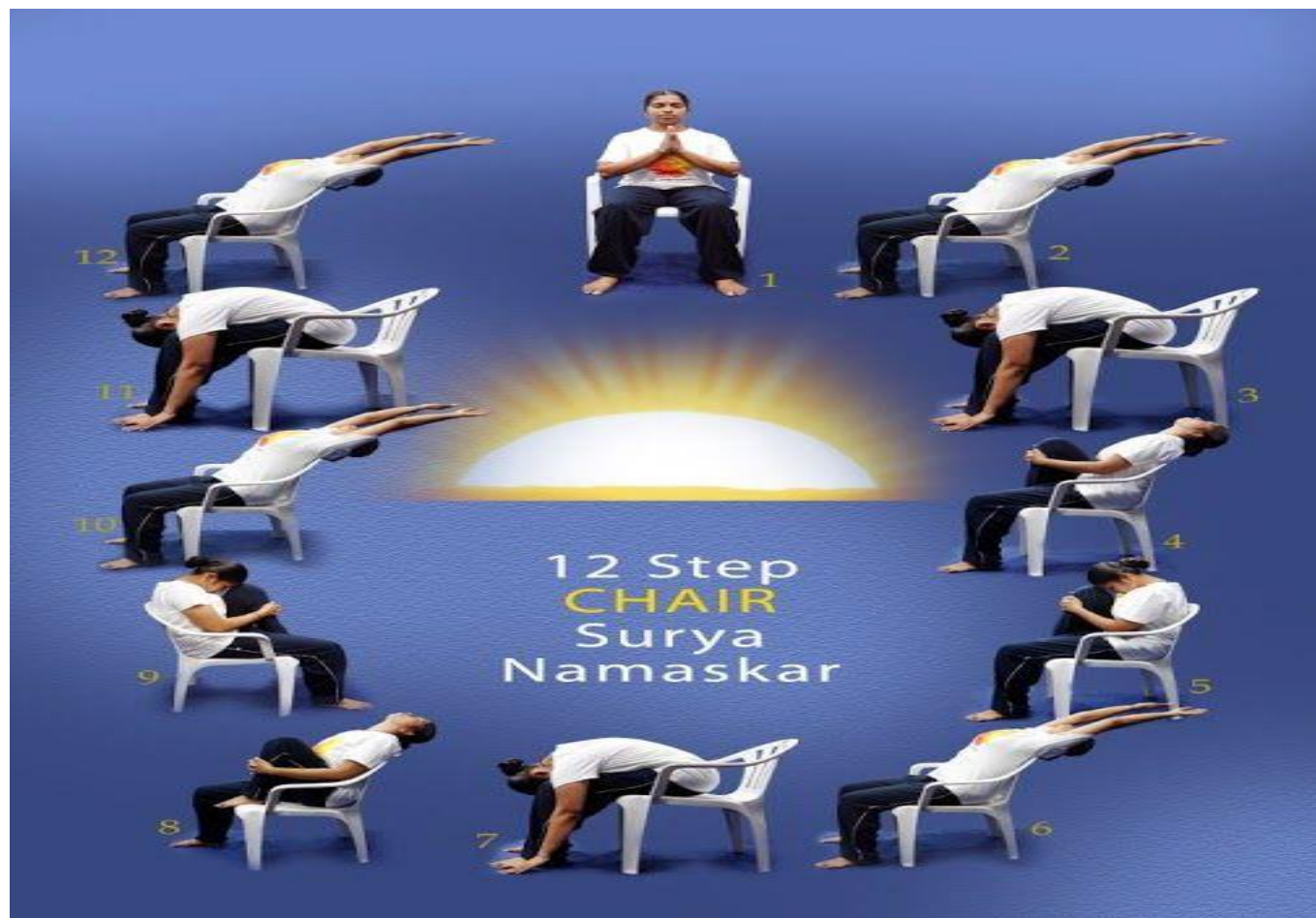


โค้งไปอีก โค้งไปอีกกกก  
ปล.เก็บคางชิดหน้าอกด้วย

5 ลมสมหวัง!

พอแอ่นทำที่แล้วเสร็จแล้ว  
ทำทำนี้เลย โกงหลังโกงสะบัก  
แล้วกดข้างชิดหน้าอกไว้  
ปล ทำแอ่นแล้วโกงสลับไปมา  
2-3 รอบ

# 12 Step chair Surya Namaska



“Yoga doesn't take time, it gives time.”

Ganga White

