กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้

เรื่อง “Recovery from office syndrome: State of the art and technology”

นายแพทย์ฉกาจ ผ่องอักษร วิทยากร

อาจารย์คัทลียา คงเพ็ชร ผู้ลิขิต

ภาควิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่อง “Recovery from office syndrome: State of the art and technology” ในวันพุธที่ 31 มีนาคม 2561 ณ ห้องประชุม 508 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล โดยมีนายแพทย์ฉกาจ ผ่องอักษร เป็นวิทยากร มีรายละเอียดดังนี้

“Office syndrome” เป็นกลุ่มอาการที่พบบ่อยในคนทำงานออฟฟิศ ที่สภาพในที่ทำงานไม่เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นการนั่งทำงานตลอดเวลา ไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้เกิดอาการกล้ามเนื้ออักเสบ และปวดเมื่อยตามอวัยวะต่างๆ อาทิ หลัง ไหล่ บ่า แขน หรือข้อมือ โรคฮิตที่มักเกิดกับคนที่ทำงานในสำนักงาน เช่น กระเพาะปัสสาวะอักเสบ ความดันโลหิตสูง นิ่วในถุงน้ำดี ปวดคอปวดหลังเรื้อรัง โรคเครียด นอนไม่หลับ ต้อหิน ตาพร่ามัว กรดไหลย้อน โรคอ้วน มือชา เอ็นอักเสบ นิ้วล็อค เนื่องจากคนที่ต้องทำงานในสำนักงานมักทำงานนั่งโต๊ะ (Sedentary workers) นั่งอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน และอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งเป็นเวลานาน มีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างรวดเร็ว สำนักงานสมัยใหม่มักจะอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นระบบปิด ซึ่งสาเหตุของปัญหานี้คือ ท่าทางตำแหน่งของร่างกายไม่ถูกต้องผิดแบบแผน นิสัยความเคยชินในการทำงานที่ผิด ความเป็นอยู่ที่เคร่งเครียดรีบเร่ง ความยืดหยุ่น/ความแข็งแรงสมรรถภาพร่างกายที่ถดถอยลงเนื่องจากวัย สภาวะการบริโภคอาหาร รวมไปถึงสภาวะแวดล้อม

อาการปวดกล้ามเนื้อที่บ่าและคอ จะทำให้เกิดอาการปวดร้าวไปที่บริเวณขมับและศีรษะ ปวดร้าวในกล้ามเนื้อแขนและมือ ปวดกล้ามเนื้อที่น่อง ปวดร้าวจากกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง สะโพกและขา กล้ามเนื้อในสะโพกรัดเส้นประสาทที่มาเลี้ยงกล้ามเนื้อขาด้านหลัง ยังพบปัญหาในส่วนบ่า ไหล่ ข้อศอกและข้อมือ มักจะพบ เอ็นหมุนหัวไหล่อักเสบ เอ็นหมุนหัวไหล่อักเสบ เอ็นกล้ามเนื้อศอกด้านนอกอักเสบ เอ็นกล้ามเนื้อเกาะที่ข้อศอกอักเสบ ซึ่งอาการนี้สามารถบรรเทาโดยการทำท่าบริหารเอ็นกล้ามเนื้อศอก นอกจากนี้ยังพบลักษณะของอาการปวดเนื่องจากเอ็นหมุนหัวไหล่อักเสบ อาจจะต้องใช้การรักษาด้วยการ ฉีดยาที่เอ็นหรือเข้าข้อร่วมกับการใช้คลื่นอัลตร้าซาวด์เพื่อการวินิจฉัย

นอกจากนี้ยังพบอาการมือชา กล้ามเนื้อคอและสบักตึง หดเกร็ง เส้นประสาทถูกกดทับ พังผืดข้อมือกดรัดเน้นประสาทมีเดียน มักเกิดกับคนในกลุ่มเสี่ยงดังนี้ คนที่ต้องใช้มือ หรือข้อมือมากๆ ,มีโรคประจำตัวที่มีผลต่อปลายประสาท

<u>อาการและอาการแสดง</u>

- ชาปลายนิ้วมือ โดยเฉพาะนิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ และนิ้วกลาง
- เริ่มจากชาเป็นๆ หายๆ
- มักจะเป็นเวลากลางคืน จนอาจต้องตื่นมาสะบัดมือ

- อาการมากขึ้นขณะทำงานที่ต้องใช้มือ
- เมื่อเป็นมากขึ้นจะชาตลอดเวลา และมีการอ่อนแรงของกล้ามเนื้อมือ หยิบ จับของหล่น

เมื่อมีอาการเหล่านี้เกิดขึ้นควรไปพบแพทย์แต่เนิ่นๆ เพื่อทำการวินิจฉัย โดยการตรวจที่เป็นมาตรฐาน ได้แก่ การตรวจกล้ามเนื้อและเส้นประสาทด้วยไฟฟ้า (Electrodianosis) โดยมีการรักษาดังนี้

1. การรักษาโดยไม่ผ่าตัด เช่น รับประทานยา กายภาพบำบัด การใช้อุปกรณ์ประคองข้อมือ

2.การรักษาโดยการผ่าตัด

นอกจากนี้ยังสามารถดูแลตนเองได้โดย หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ต้องใช้มือและข้อมือมากๆ โดยเฉพาะในท่างอหรือกระดกข้อมือ ปรับโต๊ะ เก้าอี้ให้เหมาะสม อาจเสริมอุปกรณ์สำหรับพักข้อมือเวลาใช้คอมพิวเตอร์ ออกกำลังกายเคลื่อนไหวมือบ่อยๆ และยังพบปัญหาเรื่องของการบาดเจ็บในข้อเข่า เอ็นส้นเท้าและและข้อเท้าแพลง

<u>บัญญัติ 10 ประการให้ห่าง Office Syndrome</u>

1. ทำงานในท่าทางที่ถูกต้อง
2. ลดการใช้แรงที่มากเกินไป
3. จัดวางอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำงานให้สามารถ เอื้อมจับได้ง่าย
4. ทำงานในระดับความสูงที่เหมาะสม
5. ลดการขยับ ปิดหมุนและการทำงานในท่าทางที่ซ้ำๆ
6. เลี่ยงการทำงานจนเกิดการอ่อนล้า และแรงกระทำต่อเนื่องขณะทำงาน
7. ลดการเกิดแรงกระทำต่อร่างกาย เฉพาะจุดใดจุดหนึ่ง
8. จัดพื้นที่การทำงานให้เหมาะสม ไม่เป็นอุปสรรคต่อการทำงาน
9. มีการขยับออกกำลังกาย ยืดกล้ามเนื้อเป็นระยะระหว่างทำงาน
10. จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อ การทำงานอย่างสม่ำเสมอ

<u>อาการปวดต่างๆ ของร่างกายเมื่อต้องทำงานอยู่กับที่นานๆ</u>

ท่าทางการทำงาน	ส่วนของร่างกายที่เจ็บปวดหรือผิดปกติ
ยืนอยู่กับที่	ขาและเท้า เส้นเลือดขอด
นั่งหลังตรงโดยไม่มีพนักพิงหลัง	กล้ามเนื้อหลัง
นั่ง/ยืนก้มคอ ห่อไหล่	ปวดคอ ปวดไหล่ หมอนรองกระดูกคอ
นั่ง/ยืนก้มหลัง	หมอนรองกระดูกส่วนล่าง กล้ามเนื้อหลัง
เก้าอี้สูงเกินไป	ปวดเข่า ปวดน่องและเท้า
เก้าอี้เตี้ยเกินไป	ปวดคอ ปวดไหล่
เกร็งข้อมือ กระดกข้อมือ กำเหยียดมือแน่น	ปวดข้อมือ ปวดชามือ เอ็นข้อมือนิ้วมืออักเสบ พังผืดกดรัดเส้นประสาทที่ข้อมือ
เอื้อม เอี้ยว ยืดแขนสุดเอื้อม	ปวดไหล่เอ็นข้อไหล่อักเสบ

<u>การดูแลรักษาและป้องกันการปวดคอและหลัง</u>

ให้คำปรึกษาแนะนำลดปวด ลดอักเสบ พยายามเคลื่อนไหว ทำกิจกรรม ออกกำลังบริหารคอและหลัง ป้องกันอาการปวดเรื้อรัง

<u>สัญญาณอันตรายที่ต้องไปพบแพทย์</u>

- ดูแลตนเองเบื้องต้นแล้วไม่ดีขึ้น
- มีประวัติอุบัติเหตุรุนแรงมาก่อน
- ผู้สูงอายุ มีภาวะกระดูกพรุน
- มีโรคประจำตัว เช่น มะเร็ง มีประวัติโรคติดเชื้อนำมาก่อน กินยาชุด สมุนไพร ยาหม้อ สเตียรอยด์ หรือยาหลายชนิดเป็นประจำ โรคเบาหวาน เป็นต้น
- กระดูกสันหลังผิดรูป เอียง คด ค่อม
- ปวดมาก นอนพักไม่หาย หรือปวดมากตอนกลางคืน
- มีอาการชารอบก้น
- แขนขาอ่อนแรง
- อุจจาระปัสสาวะไม่ออก เล็ดราด
- ปวดเรื้อรัง และมากขึ้นเรื่อยๆ
- ปวดข้ออื่นๆ ร่วมด้วย

<u>การดูแลรักษา Office Syndrome</u> ตระหนักถึงปัญหา สาเหตุ และเน้นการป้อง

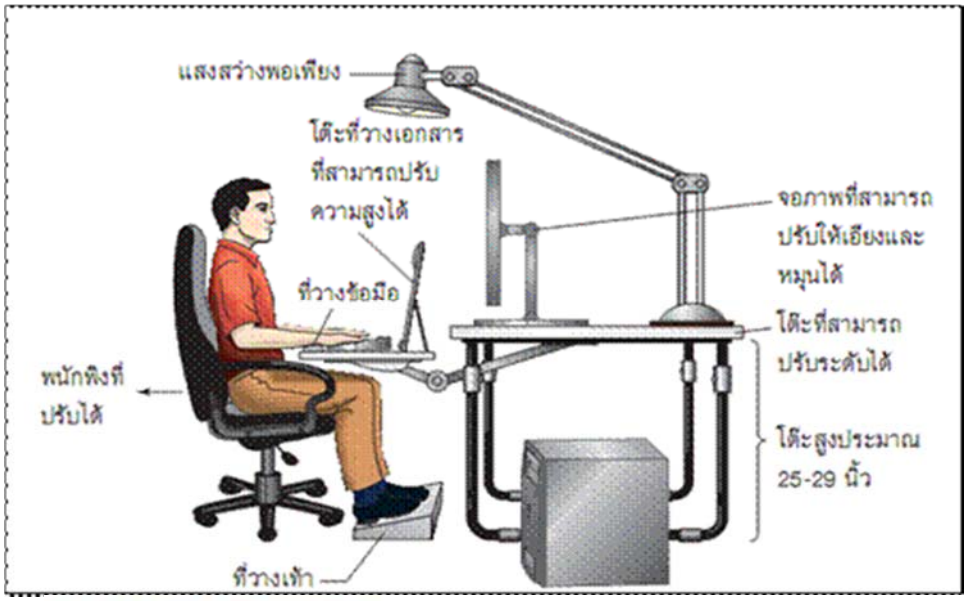
- การพักเป็นช่วง
- ปรับเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ
- Ergonomics
- การออกกำลังกาย
- เหยียดยืดกล้ามเนื้อ
- เพื่อการเคลื่อนไหวข้อ
- เพิ่มกำลังความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ

<u>การยศาสตร์ (Ergonomics)</u>

คำจำกัดความ เป็นศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับหลายสาขาวิชาด้วยกัน ได้แก่ แพทยศาสตร์, วิศวกรรมศาสตร์, จิตวิทยา, สังคมศาสตร์ และสุขศาสตร์อุตสาหกรรม ซึ่งนำมาประยุกต์ใช้ร่วมกันในการปรับปรุงคุณภาพการทำงานให้มีประสิทธิภาพและความปลอดภัยสูงสุด โดยให้ความสำคัญที่คนในการทำงานเป็นอันดับแรก ว่ามีผลกระทบจากการออกแบบเครื่องมือ เครื่องจักร และสภาพแวดล้อมในการทำงานอย่างไรบ้าง ซึ่งก็รวมไปถึงวิธีการทำงานหรือท่าทางในการทำงานที่เหมาะสม เพื่อจะได้ใช้พลังงานในการทำงานน้อยที่สุด เกิดความเครียด ความล้าและความผิดปกติจากการบาดเจ็บเรื้อรัง (Cumulative trauma disorders, CTDs) น้อยที่สุด ผลโดยรวมคือ การเพิ่มประสิทธิภาพความปลอดภัย และความสบายในการทำงานนั่นเอง

การยศาสตร์ของการนั่งทำงาน คือกฎของงานซึ่งเป็นศาสตร์หรือวิชาการที่เป็นการปรับเปลี่ยนสภาพ

งานให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติงาน มาตรฐานและการออกแบบสถานีงานที่ใช้คอมพิวเตอร์ ท่าทางที่สามารถก่อให้เกิดอันตราย ได้แก่ การโน้มตัวไปข้างหน้า การยืดแขนมากเกินไป การนั่งเก้าอี้ต่ำหรือสูงเกินไปมาตรฐานและการออกแบบสถานีงานที่ใช้คอมพิวเตอร์ท่าทางที่สามารถก่อให้เกิดอันตราย ได้แก่ การโน้มตัวไปข้างหน้า การยืดแขนมากเกินไป การนั่งเก้าอี้ต่ำหรือสูงเกินไปการวัดสัดส่วนร่างกายสำหรับการออกแบบสถานีทำงาน การออกแบบสถานีงาน ต้องพิจารณาจากสัดส่วนร่างกายของผู้ปฏิบัติงาน



<u>การประเมินความเสี่ยงโดยวิธี ROSA</u>

-ขั้นตอนที่ 1 การประเมินความสูงของเก้าอี้ (Chair height)

-ขั้นตอนที่ 2 การประเมินความลึกของที่นั่ง (Pan Depth)

-ขั้นตอนที่ 3 การประเมินที่พักแขน (Armrest)

-ขั้นตอนที่ 4 การประเมินพนักพิง (Backrest)

-ขั้นตอนที่ 5 การประเมินหน้าจอ (Monitor)

-ขั้นตอนที่ 6 การประเมินโทรศัพท์ (Phone)

-ขั้นตอนที่ 7 การประเมินเมาส์ (Mouse)

-ขั้นตอนที่ 8 การประเมินแป้นพิมพ์ (Key board)

-ขั้นตอนที่ 9 การหาค่าคะแนนของเก้าอี้

-ขั้นตอนที่ 10 การประเมินระยะเวลาการใช้งาน (Duration)

-ขั้นตอนที่ 11 การหาค่าคะแนนรวมของอุปกรณ์เสริม (คะแนน B และ คะแนน C)

-ขั้นตอนที่ 12 การหาค่าคะแนนรวมของจอภาพและอุปกรณ์เสริม

-ขั้นตอนที่ 13 การหาค่าคะแนนรวมและการสรุปผล

<u>การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน</u>

-หลีกเลี่ยงการอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งเป็นเวลานานๆ

-หลีกเลี่ยงการก้มเงย เอี้ยวบิด

-หลีกเลี่ยงกิจกรรมซ้ำๆ ซากๆ

-คิดก่อนทำ ก่อนจะยกของหนัก เช่น อย่าขยับหลังอย่างรวดเร็วรุนแรง ใช้อุปกรณ์ทุ่นแรงหรือคนช่วย

-ปรับโต๊ะ เก้าอี้ จอคอมพิวเตอร์ แป้นพิมพ์ให้เหมาะสม

-นั่งเก้าอี้ที่มีพนักพิงหลัง

-ที่นอนที่แน่นแข็งพอประมาณ ไม่ยวบจนเป็นแอ่ง

-บริหารยืดกล้ามเนื้อบ่อยๆ

-ยาแก้ปวด ยาต้านอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์

-ยาคลายกล้ามเนื้อ

-ความร้อน ความเย็น: 48 ชั่วโมงแรก-เย็น; หลังจากนั้น-อุ่น

-นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายหรือกายบริหารที่ดี เป็นส่วนหนึ่งในการป้องกัน รักษา และฟื้นฟูโรคปวดคอ โดยมีวัตถุประสงค์คือ

1. เพิ่มความยืดหยุ่น (flexibility) ของกล้ามเนื้อ และเอ็น พร้อมกับเพิ่มพิสัย (range of motion) ของกระดูกคอ

2. เพื่อความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อที่เกี่ยวโยงกับการทำงานของคอ

3. เสริมสร้างสรีระที่สมดุลของคอและหลัง และอยู่ในท่าทางที่ถูกต้อง (Good posture)

4. เพิ่มสมรรถภาพทางกายให้เตรียมพร้อมกับงานในชีวิตประจำวัน

สรุปผลการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ครั้งนี้

จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในครั้งนี้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ให้ความสนใจและอภิปรายกันอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะกลุ่มอาการ Office syndrome ที่พบบ่อยในคนที่ทำงานออฟฟิศ และวิธีการลดกลุ่มอาการดังกล่าว รวมไปถึงวิธีการทางการยศาสตร์ ที่เป็นการปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมในการทำงานและการ

ดำรงชีวิตให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติงาน เช่นมาตรฐานและการออกแบบสถานีงานที่ต้องใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ โดยจะได้นำความรู้นี้ไปใช้ในการดูแลตนเองเป็นสิ่งแรกที่สำคัญที่สุด รวมทั้งในการจัดการเรียนการสอนในหัวข้อนี้สำหรับนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3 ในส่วนของการให้คำแนะนำเรื่องการปฏิบัติตัวและการปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมในการทำงานในผู้ป่วย Office syndrome ที่มีความเสี่ยง เช่นกลุ่มผู้ป่วยทางออร์โธปิดิกส์ เป็นต้น และสามารถนำไปกำหนดเป็นหัวข้อการวิจัยในเชิงบรรยาย การสำรวจพฤติกรรมการทำงาน สำรวจ/ประเมินสิ่งแวดล้อมในการทำงานและการดำรงชีวิต ตลอดจนในกลุ่มผู้ป่วยทางศัลยศาสตร์และศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์ต่อไป