

## ทำออกกำลังกายสำหรับคนทำงานคอมพิวเตอร์

ท่าที่ ๑ : นั่งหลังตรง มือทั้งสองข้างจับขอบเก้าอี้ ค่อยๆ เอียงคอไปด้านใดด้านหนึ่งช้าๆ เมื่อเริ่มรู้สึกตึงที่บ่าด้านตรงข้าม ให้ค้างไว้ประมาณ ๑๐ วินาที จะรู้สึกว่าการคลายตัวจะคลายตัว อ่อนเพลีย เอียงคอกลับมาที่เดิมให้เอียงเพิ่ม ไปอีกเล็กน้อยจนรู้สึกตึงเท่าตอนต้น แล้วค้างไว้อีก ๑๐ วินาที แล้วเอียงคอกลับมาในท่าตรง



ท่าที่ ๒ : นั่งหลังตรง มือทั้งสองข้างจับขอบเก้าอี้ ค่อยๆ หมุนคอไปด้านใดด้านหนึ่งช้าๆ เมื่อเริ่มรู้สึกตึงที่บ่าหรือต้นคอด้านตรงข้ามหรือด้านเดียวกัน ให้ค้างไว้ประมาณ ๑๐ วินาที เมื่อเริ่มรู้สึกว่ากล้ามเนื้อที่ตึงคลายตัว อ่อนเพลีย หมุนคอกลับมาที่เดิมให้หมุนเพิ่ม ไปอีกเล็กน้อยจนรู้สึกตึงเท่าตอนต้น แล้วค้างไว้อีก ๑๐ วินาที แล้วหมุนคอกลับมาใหม่ในท่าตรง

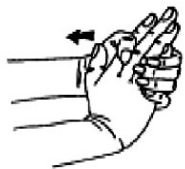


ถ้ารู้สึกว่ามีแรงหรือเวียนศีรษะขณะหมุนคอ ควรพักประมาณ ๕ นาที ลองทำซ้ำอีกครั้ง ถ้ายังมีอาการก็ควรปรึกษาแพทย์

ท่าที่ ๓ : ชักไหล่ขึ้นเต็มที่ ค้างไว้ ๕ วินาที แล้วปล่อยไหล่ลง จะรู้สึกว่าการคลายตัวจะคลายตัว อ่อนเพลีย ทำซ้ำอีก ๒-๓ ครั้ง



ท่าที่ ๔ : ใช้มือซ้ายจับที่นิ้วบริเวณฝ่ามือขวา มือทั้งสองข้างขึ้นทางด้านหน้า เหยียดศอกให้ตรง คัดข้อมือขวาเข้าหาตัว จะรู้สึกตึงบริเวณศอกขวา ด้านใน ค้างไว้ ๑๐ วินาที สลับไปทำอีกข้าง



ถ้าทำท่านี้แล้วมีอาการชาที่ฝ่ามือ พักประมาณ ๕ นาที ลองทำซ้ำ ถ้ายังมีอาการอยู่ควรปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพบำบัด

ท่าที่ ๕ : นวดฝ่ามือซ้ายด้วยนิ้วโป้งขวา ด้วย การคลงไปตรงๆ บนฝ่ามือแล้วหมุนนิ้วโป้ง เป็นวงกลม (ไม่ใช่การถูที่ผิวหนัง) ๑ รอบ เลื่อนนิ้วโป้งไปที่จุดอื่นๆ บนฝ่ามือซ้ายจนครบ ทั้งฝ่ามือ สลับไปทำอีกข้าง



ท่าที่ ๖ : ใช้มือขวาคึงนิ้วโป้งที่มือซ้ายเข้าหาตัว จะรู้สึกตึงบริเวณข้อมือและและข้อนิ้วโป้ง ให้ทำค้างไว้ ๕ วินาที สลับไปทำอีกข้าง



ท่าที่ ๗ : กำสองมือพร้อมกัน ทำให้แน่นที่สุด ๕ วินาที คลายออกช้าๆ เหยียดและกางนิ้วออกให้มากที่สุด ๕ วินาที แล้วกลับมาอยู่ในท่าปกติ ทำซ้ำอีก ๒-๓ รอบ จะรู้สึกผ่อนคลายบริเวณนิ้วและฝ่ามือ



ท่าที่ ๘ : ยืนหันหน้าเข้าหาหมอนห้อง เอาฝ่ามือวางไว้ที่ผนังแต่ละข้างในระดับอก ก้าวเท้าซ้ายไปด้านหน้าค่อๆ โน้มตัวเข้าหาหมอนห้องจนศอกชนกำแพง จะรู้สึกตึงบริเวณหน้าอกทั้งสองข้าง ค้างไว้ ๑๐ วินาที ทำซ้ำอีก ๒-๓ รอบ



อาจจะทำท่าไหนก่อนก็ได้แล้วแต่ตามสะดวก รวมทั้งจัดเวลาพัก สำหรับการทำงานอย่างน้อยชั่วโมงละ ๕ นาที เมื่อกลับไปบ้านควรออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วอย่างน้อย ๑๕ นาที ๓ ครั้งต่อ ๑ อาทิตย์ จะสามารถป้องกันอาการปวดที่เกิดจากการทำงานได้ดี

ที่มา <http://www.doctor.or.th/node/1334>

ข้อมูล ณ วันที่ ๕ มกราคม ๒๕๕๒

จัดทำโดย

นักศึกษานักสาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

<http://cs.hcu.ac.th>



“รู้ทันโรคร้ายใกล้คอมฯ”

สนับสนุนโดย

สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ



<http://www.thnic.or.th/>