

## นั่งทำงานอย่างไร ไม่ให้ปวดหลัง

อาการปวดหลังมักจะเกิดขึ้นในวัยของผู้ใหญ่ โดยเฉพาะคนที่ต้องนั่งทำงานเป็นเวลานานหลายชั่วโมง ยิ่งถ้าปวดหลังแล้วยังต้องนั่งทำงานที่โต๊ะตลอดเวลา คงไม่ใช่แค่ทำให้รู้สึกไม่สบายตัว แต่ยังทำให้งานของคุณไม่ค่อยคืบหน้าด้วย ลองปรับเปลี่ยนตัวเองมานั่งทำงานให้ถูกวิธี ควบคู่ไปกับการบรรเทาปวด แล้วคุณจะพบว่า คุณจะนั่งสบายและลืมอาการปวดหลังไปเลย

### นั่งทำงานอย่างไรให้สบาย

1. **หาอะไรหนุนหลังช่วงล่าง** หนึ่งในสาเหตุสำคัญที่สุดที่ทำให้คุณนั่งทำงานแล้วปวดหลัง คือ เก้าอี้คุณไม่รองรับหรือหาอะไรมาหนุนหลังส่วนล่างให้ดี ควรจะนั่งเก้าอี้แบบปรับระดับได้และมีอะไรดันหลังไว้ และต้องปรับเปลี่ยนมุมทำงานของคุณให้สบายกว่าเดิม
  - ถ้าเก้าอี้คุณไม่รองรับช่วงหลังให้หาหมอนมาหนุนระหว่างหลังกับเก้าอี้แทน หลังส่วนล่างของคุณจะได้มีอะไรให้พิง
  - หรือจะเอาถุงน้ำแข็งมาประคบไว้กับหมอนด้วยก็ได้ จะช่วยคลายปวด
  - ถ้ามีที่พิงเท้าก็ยังช่วยผ่อนคลายหลังช่วงล่างของคุณได้
2. **ปรับระดับเก้าอี้** เก้าอี้แบบปรับได้จะทำให้คุณไม่ต้องนั่งเกร็งผิดปกติ ให้คุณปรับความสูงของเก้าอี้ให้เหมาะสมกับตัวคุณ นอกจากจะนั่งสบายแล้วยังคลายปวดอีกด้วย
  - คุณควรปรับความสูงของเก้าอี้จะได้ทำงานหรือพิมพ์คอมโดยมีข้อมืองับแขนเหยียดตรง ขนานไปกับพื้นพอดิบพอดี วิธีที่ดีที่สุดถ้าอยากรู้ว่าความสูงได้ที่หรือยัง คือข้อศอกต้องทำมุมตั้งฉากเป็นตัว L กับตัวของคุณ
  - ปรับระดับการเอนหลังของเก้าอี้จะได้นั่งพิงให้สบาย หลังมีที่ยืนจะได้ไม่ปวดเมื่อย
3. **วางเท้าราบไปกับพื้น** พอปรับระดับความสูงของเก้าอี้เรียบร้อยแล้ว ก็ให้วางเท้าราบไปกับพื้น หลังจะได้ตรง ไม่ค่อมเกร็งจนเกิดอาการปวด
  - จะวางเท้าบนที่พิงเท้าก็ได้ถ้าจำเป็น เพราะหลังจะได้เอนพิงเก้าอี้ไม่ต้องเกร็ง
  - พยายามอย่านั่งไขว่ห้างเพราะจะทำให้ถ่ายน้ำหนักไปด้านใดด้านหนึ่ง เพราะการนั่งไขว่ห้างจะทำให้รู้สึกนั่งไม่สบายยิ่งถ้านั่งเป็นเวลานานๆ
4. **วางคอมพิวเตอร์ให้ได้ระดับ** ถ้าจัดวางคอมพิวเตอร์และอุปกรณ์อื่นๆ ให้ใกล้กับตัวหน่อยจะช่วยให้คุณสบาย ไม่ต้องก้มเงยหรือชะโงกเข้าไปเวลาทำงานให้เกร็งคอ ทำให้หลังคุณผ่อนคลาย ไม่เกิดอาการปวด
  - หน้าจอต้องอยู่ระดับสายตา และห่างประมาณ 1 ช่วงแขน
  - ส่วนคีย์บอร์ดควรจะห่างจากคุณประมาณ 4-6 นิ้ว
  - วางเมาส์ไว้ใกล้คุณให้มากที่สุด จะได้ไม่ต้องชะโงกตัวค้อมหลังไปหยิบเวลาทำงาน
  - ถ้าต้องพิมพ์งานโดยมองเอกสาร ให้หาคลิปมาหนีบติดไว้กับหน้าจอคอม จะได้ไม่ต้องคอยหันไปดูกระดาษบ่อยๆ

5. **ใช้หูฟัง** ถ้าคุณต้องโทรศัพท์บ่อยๆ อาจจะต้องเอียงหัวเอียงคออยู่ตลอดเวลาจนเมื่อย ลองหา headset มาใช้แทนโทรศัพท์ธรรมดา จะได้นั่งทำงานสบาย
6. **หยุดพักลุกไปยืดเส้นยืดสายเป็นระยะ** ถ้าคุณต้องนั่งทำงานต่อเนื่องเป็นเวลานานๆ สำคัญกว่าต้องมีเวลาพักบ้างระหว่างวัน จะได้ยืดเส้นยืดสายคลายกล้ามเนื้อ
  - ถ้าเป็นไปได้ ทุก 1 ชั่วโมงให้ลุกเดินสัก 5 นาที หรือตอนพักเที่ยงลองออกไปเดินเล่นหรือทำกิจกรรมอื่นๆ เพื่อคลายอาการตึงเครียด
  - อีกวิธียืดเส้นยืดสายเวลาพักเบรก ก็คือยืนขึ้นแล้วจัดทำท่าทางซะใหม่ก่อนนั่งทำงานต่อไป ตอนลุกขึ้นยืนให้ปรับกดสะโพกเบาๆ สัก 10 วินาที แขนงอให้แน่น แล้วหมุนไหล่ไปข้างหลังซ้ำๆ จากนั้นค่อยผ่อนคลาย ท่าทางแบบนี้จะช่วยลด - คลาย กระตุกกล้ามเนื้อที่คุณไม่ค่อยได้ใช้ตอนนั่งทำงานเท่าไร

### วิธีบรรเทาอาการปวดหลัง

1. **เอาถุงน้ำแข็งประคบหลัง** พอนั่งในที่สบายแล้วให้เอาถุงน้ำแข็งมาประคบตรงหลังส่วนที่ปวด อย่างน้อยก็ช่วยให้หายปวดหลังชั่วคราวแบบทันใจ ช่วยลดการอักเสบที่ทำให้มีอาการปวดหลังของคุณแย่ไปกว่าเดิม
  - ประคบน้ำแข็งตรงจุดที่ปวดอย่างน้อย 20 นาทีต่อครั้ง ถ้าประคบน้อยกว่านั้นก็เท่ากับทำให้หลังเย็นเท่านั้น ไม่ได้ลึกไปถึงเนื้อเยื่อของกล้ามเนื้อ
  - คุณประคบเย็นที่หลังได้มากถึง 5 ครั้งต่อวัน โดยมีข้อแม้ว่าแต่ละครั้งต้องห่างกันอย่างน้อย 45 นาที
  - ถ้าคุณทนประคบนานขนาดนั้นไม่ค่อยไหว ให้ลองเอาผ้าขนหนูหรือผ้ายืดพันแผลมาห่อไว้
2. **บำบัดด้วยความร้อน** ประคบร้อนตรงกล้ามเนื้อที่ยึดเกร็งนอกจากจะช่วยบรรเทาอาการปวดแล้วยังคลายกล้ามเนื้อได้อีกต่างหาก คุณอาจประคบร้อนด้วยกระเป๋าน้ำร้อน หรือใช้ตัวเลือกอื่นอีกมากมายที่ช่วยบรรเทาอาการปวดหลังระหว่างทำงานได้
  - เอาขวดใส่น้ำร้อนหรือกระเป๋าน้ำร้อนมารองหลังตรงที่ปวดระหว่างนั่งทำงาน
  - ยาคลายกล้ามเนื้อ ตามร้านขายยากี่ช่วยแก้ปวดได้ตรงจุดดี
3. **กินยาแก้ปวด** เลือกที่มีขายตามร้านขายยาทั่วไป นอกจากบรรเทาปวดได้แล้วยังช่วยลดการอักเสบได้ด้วย
4. **ใช้ยาคลายกล้ามเนื้อ** ถ้ายาแก้ปวดก็ยังเอาไม่อยู่ ให้ลองกินยาคลายกล้ามเนื้อแทน ปกติคุณหมอมจะเป็นคนจ่ายให้เพราะฉะนั้นก็ลองปรึกษาคูณหมอก่อนจะดีกว่า
  - ข้อควรระวังคือยาคลายกล้ามเนื้อทำให้คุณเวียนหัวหรือง่วงนอนได้ ที่นี้อาจรบกวนการทำงานของของคุณ

5. **นวดตัวนิดๆ หน่อยๆ** นวดหลังส่วนที่ปวดของคุณ จะได้ผ่อนคลาย นั่งสบายขึ้น ไม่ต้องนวดเยาะหรือมีพิธีอะไรมากแค่นี้ๆ หน่อยๆ ก็พอเห็นผลแล้ว
  - ค่อยๆ คลึงตรงที่ปวด
  - หรือจะใช้ลูกเทนนิสแทนก็ได้ ให้คุณเอาหลังดันลูกเทนนิสกับกำแพงหรือเก้าอี้แล้วค่อยดันหลัง ขยับตัวไปมาเพื่อนวดส่วนที่ปวด
6. **กดจุดด้วยตนเอง** กดจุดกระตุ้นเพื่อบรรเทาอาการปวดหลัง ที่หลังส่วนล่างจะมีอยู่ 4 จุดที่ช่วยบรรเทาอาการปวดได้
  - จุดที่ต้องกดเพื่อบรรเทาอาการจะอยู่ใกล้กับสันหลัง ประมาณระดับเอว และอยู่ระหว่างกระดูกสันเอวซี่ที่ 2 กับ 3
  - แค่กดจุดพวกนี้เบาๆ ก็ช่วยบรรเทาอาการปวดหลังของคุณได้
7. **ยืดเส้นที่หลังตอนกำลังนั่ง** นอกจากเรื่องสำคัญอย่างการลุกเดินไปเล่นทุก 1 ชั่วโมงให้หลังได้ผ่อนคลายแล้ว คุณยังสามารถยืดเส้นยืดสายหลังส่วนล่างระหว่างนั่งได้ด้วย
  - ให้คุณนั่งแล้ววางเท้าราบไปกับพื้น เอื้อมไปทางขวาแล้ววางมือทั้งสองข้างบนที่พนักแขน
  - ค่อยๆ บิดตัวไปทางเดียวกันช้าๆ จนรู้สึกตึงให้พอสบายผ่อนคลาย
  - ทำทำนี้ค้างไว้อย่างน้อย 30 วินาที จากนั้นทำซ้ำอีก 2-3 ครั้ง แล้วค่อยเปลี่ยนไปทำอีกด้าน
8. **ยืดกล้ามเนื้อ hamstring ระหว่างนั่ง** กล้ามเนื้อส่วน hamstring นั้นตึงเกร็งได้เวลานานๆ ต้องยืดเส้นยืดสายให้ผ่อนคลายหน่อย แอ้มช่วยให้หลังคุณหายปวดได้ด้วย
  - นั่งแล้ววางเท้าราบไปกับพื้น ตามองตรงไปข้างหน้า
  - ค่อยๆ เหยียดขาขวาให้ตึงประมาณ 5 วินาที พอขาตึงแล้ว ให้ค้างไว้อีก 2 วินาที แล้วค่อยวางขา ลงโดยนับให้ถึง 5 ทำซ้ำเรื่อยๆ จากนั้นค่อยเปลี่ยนไปทำข้างซ้าย

## ที่มาและการอ้างอิง

1. <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/back-pain/basics/prevention/con-20020797>
2. <http://www.nhs.uk/Livewell/workplacehealth/Pages/howtositcorrectly.aspx>
3. <http://www.nhs.uk/Livewell/workplacehealth/Pages/howtositcorrectly.aspx>