

กลุ่ม สร้างคุณภาพด้วยคนคุณภาพ
กิจกรรมชุมชนนักปฏิบัติ (CoP)
เรื่อง นั่งทำงานอย่างไร ไม่ให้ปวดหลัง
วันที่ 10 มกราคม 2561
ณ สำนักประกันคุณภาพ ชั้น 4 สำนักงานอธิการบดี

คุณเอื้อ	นางสาวพัทริยา	เห็นกลาง
คุณอำนวย	นางสาวอภัยการณ	จันเสนา
คุณประสาน	นางสาววาสนา	สังข์โพธิ์
คุณประสาน	นางสาวเจนจิรา	งามมานะ
คุณวิศาสตร์	นายวรวุฒิ	บุญกล้า
คุณวิศาสตร์	นางนพรัตน์	เหล่าวัฒนพงษ์
คุณกิจ	นางสาวอภัยการณ	จันเสนา
คุณลิขิต	นางทิพย์สุคนธ์	ฉวีพิศาล

กลุ่ม สร้างคุณภาพด้วยคนคุณภาพ
ผู้เข้าร่วมกิจกรรมชุมชนนักปฏิบัติ
เรื่อง นั่งทำงานอย่างไร ไม่ให้ปวดหลัง
วันที่ 10 มกราคม 2561
ณ สำนักประกันคุณภาพ ชั้น 4 สำนักงานอธิการบดี

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	ลงนาม	หมายเหตุ
1	ดร. พัทธิยา เห็นกลาง	ผู้อำนวยการสำนัก ประกันคุณภาพ		
2	นางสาวเจนจิรา งามมานะ	นักวิชาการศึกษา		
3	นางสาววาสนา สังข์โพธิ์	นักวิชาการศึกษา		
4	นายวรวุฒิ บุญกล้า	นักวิชาการศึกษา		
5	นางนพรัตน์ เหล่าวัฒนพงษ์	นักวิชาการศึกษา		
6	นางสาวอัยการณัฏ์ จันเสนา	จนท.บริหารงานทั่วไป		
7	นางทิพย์สุคนธ์ ฉวีพิศาล	จนท.บริหารงานทั่วไป		

บันทึกการเล่าเรื่อง (1/60)
เรื่อง นั่งทำงานอย่างไร ไม่ให้ปวดหลัง
วันที่ 10 มกราคม 2561
ณ สำนักประกันคุณภาพ ชั้น 4 สำนักงานอธิการบดี

ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง	สรุปความรู้ที่ได้
นางสาวอภัยการณ จันเสนา	<p>อาการปวดหลังมักจะเกิดขึ้นในวัยของผู้ใหญ่ โดยเฉพาะคนที่ต้องนั่งทำงานเป็นเวลานานหลายชั่วโมง ยิ่งถ้าปวดหลังแล้วยังต้องนั่งทำงานที่โต๊ะตลอดเวลา คงไม่ใช่แค่ทำให้รู้สึกไม่สบายตัว แต่ยังทำให้งานของคุณไม่ค่อยคืบหน้าด้วย ลองปรับเปลี่ยนตัวเองมานั่งทำงานให้ถูกวิธี ควบคุมไปกับการบรรเทาปวด แล้วคุณจะพบว่า คุณจะนั่งสบายและลืมอาการปวดหลังไปเลย</p> <p style="text-align: center;">นั่งทำงานอย่างไรให้สบาย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. หาอะไรหนุนหลังช่วงล่าง หนึ่งในสาเหตุสำคัญที่สุดที่ทำให้คุณนั่งทำงานแล้วปวดหลัง คือ เก้าอี้คุณไม่รองรับหรือหาอะไรมาหนุนหลังส่วนล่างให้ดี ควรจะนั่งเก้าอี้แบบปรับระดับได้และมีอะไรคั่นหลังไว้ และต้องปรับเปลี่ยนมุมทำงานของคุณให้สบายกว่าเดิม <ul style="list-style-type: none"> - ถ้าเก้าอี้คุณไม่รองรับช่วงหลังให้หาหมอนมาหนุนระหว่างหลังกับเก้าอี้แทน หลังส่วนล่างของคุณจะได้มีอะไรให้พิง - หรือจะเอาถุงน้ำแข็งมาประคบไว้กับหมอนด้วยก็ได้ จะช่วยคลายปวด - ถ้ามีที่พิงเท้าก็ยิ่งช่วยผ่อนคลายหลังช่วงล่างของคุณได้ 2. ปรับระดับเก้าอี้ เก้าอี้แบบปรับได้จะทำให้คุณไม่ต้องนั่งเกร็งผิดท่า ให้คุณปรับความสูงของเก้าอี้ให้เหมาะสมกับตัวคุณ นอกจากจะนั่งสบายแล้วยังคลายปวดอีกด้วย <ul style="list-style-type: none"> - คุณควรปรับความสูงของเก้าอี้จะได้ทำงานหรือพิมพ์คอมโดยมีข้อมืองกับแขนเหยียดตรง ขนานไปกับพื้นพอดีบพอดี วิธีที่ดีที่สุดถ้าอยากรู้ว่าความสูงได้ที่หรือยัง คือ ข้อศอกต้องทำมุมตั้งฉากเป็นตัว L กับตัวของคุณ - ปรับระดับการเอนหลังของเก้าอี้จะได้นั่งพิงให้สบายหลังมีที่ยันจะได้ไม่ปวดเมื่อย 3. วางเท้าราบไปกับพื้น พอปรับระดับความสูงของเก้าอี้เรียบร้อยแล้ว ก็ให้วางเท้าราบไปกับพื้น หลังจะได้ตรง ไม่ค่อมเกร็งจนเกิดอาการปวด <ul style="list-style-type: none"> - จะวางเท้าบนที่พิงเท้าก็ได้ถ้าจำเป็น เพราะหลังจะได้ 	<p style="text-align: center;">นั่งทำงานอย่างไรให้สบาย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. หาอะไรหนุนหลังช่วงล่าง 2. ปรับระดับเก้าอี้ให้พอดี 3. วางเท้าราบไปกับพื้น 4. วางคอมพิวเตอร์ให้ได้ระดับ 5. ลองหา headset มาใช้แทนโทรศัพท์ธรรมดา 6. หยุดพักลุกไปยืดเส้นยืดสายเป็นระยะ

	<p>เอนพียงเก้าอี้ไม่ต้องเกร็ง</p> <ul style="list-style-type: none">- พยายามอย่านั่งไขว่ห้างเพราะจะทำให้ถ่ายน้ำหนักไปด้านใดด้านหนึ่ง เพราะการนั่งไขว่ห้างจะทำให้รู้สึกนั่งไม่สบายยิ่งถ้านั่งเป็นเวลานานๆ <p>4. วางคอมพิวเตอร์ให้ได้ระดับ ถ้าจัดวางคอมพิวเตอร์และอุปกรณ์อื่นๆ ให้ใกล้กับตัวน้อยจะช่วยให้นั่งสบาย ไม่ต้องก้มเงยหรือชะโงกเข้าไปเวลาทำงานให้เกร็งคอ ทำให้หลังคุณผ่อนคลาย ไม่เกิดอาการปวด</p> <ul style="list-style-type: none">- หน้าจอต้องอยู่ระดับสายตา และห่างประมาณ 1 ช่วงแขน- ส่วนคีย์บอร์ดควรจะห่างจากคุณประมาณ 4-6 นิ้ว- วางเมาส์ไว้ใกล้คุณให้มากที่สุด จะได้ไม่ต้องชะโงกตัวค้อมหลังไปหยิบเวลาทำงาน- ถ้าต้องพิมพ์งานโดยมองเอกสาร ให้หาคลิปมาหนีบติดไว้กับหน้าจอคอม จะได้ไม่ต้องคอยหันไปดูกระดาษบ่อยๆ <p>5. ใช้หูฟัง ถ้าคุณต้องโทรศัพท์บ่อยๆ อาจจะต้องเอียงหัวเอียงคออยู่ตลอดเวลาจนเมื่อย ลองหา headset มาใช้แทนโทรศัพท์ธรรมดา จะได้นั่งทำงานสบาย</p> <p>6. หยุดพักลุกไปยืดเส้นยืดสายเป็นระยะ ถ้าคุณต้องนั่งทำงานต่อเนื่องเป็นเวลานานๆ สำคัญมากว่าต้องมีเวลาพักบ้างระหว่างวัน จะได้ยืดเส้นยืดสายคลายกล้ามเนื้อ</p> <ul style="list-style-type: none">- ถ้าเป็นไปได้ ทุก 1 ชั่วโมงให้ลุกเดินสัก 5 นาที หรือตอนพักเที่ยงลองออกไปเดินเล่นหรือทำกิจกรรมอื่นๆ เพื่อคลายอาการตึงเครียด- อีกวิธียืดเส้นยืดสายเวลาพักเบรก ก็คือยืนขึ้นแล้วจัดทำจัดทางซะใหม่ก่อนนั่งทำงานต่อไป ตอนลุกขึ้นยืนให้บีบนวดสะโพกเบาๆ สัก 10 วินาที แخم่วพุงให้แน่น แล้วหมุนไหล่ไปข้างหลังซ้าๆ จากนั้นค่อยผ่อนคลาย ท่าทางแบบนี้จะช่วยลด - คลาย กระตุนกล้ามเนื้อที่คุณไม่ค่อยได้ใช้ตอนนั่งทำงานเท่าไร	
--	--	--

<p>นางสาวอภัยการณ จันเสนา</p>	<p>วิธีบรรเทาอาการปวดหลัง</p> <ol style="list-style-type: none"> เอาถุงน้ำแข็งประคบหลัง พอนั่งในท่าที่สบายแล้วให้เอาถุงน้ำแข็งมาประคบตรงหลังส่วนที่ปวด อย่างน้อยก็ช่วยให้หายปวดหลังชั่วคราวแบบทันใจ ช่วยลดการอักเสบที่ทำให้อาการปวดหลังของคุณแย่ไปกว่าเดิม <ul style="list-style-type: none"> ประคบน้ำแข็งตรงจุดที่ปวดอย่างน้อย 20 นาทีต่อครั้ง ถ้าประคบน้อยกว่านั้นก็เท่ากับทำให้หลังเย็นเท่านั้น ไม่ได้ลึกไปถึงเนื้อเยื่อของกล้ามเนื้อ คุณประคบเย็นที่หลังได้มากถึง 5 ครั้งต่อวัน โดยมีข้อแม้ว่าแต่ละครั้งต้องห่างกันอย่างน้อย 45 นาที ถ้าคุณทนประคบนานขนาดนั้นไม่ค่อยไหว ให้ลองเอาผ้าขนหนูหรือผ้ายืดพันแผลมาห่อไว้ บำบัดด้วยความร้อน ประคบร้อนตรงกล้ามเนื้อที่ยึดเกร็ง นอกจากจะช่วยบรรเทาอาการปวดแล้วยังคลายกล้ามเนื้อได้อีกต่างหาก คุณอาจประคบร้อนด้วยกระเป๋าน้ำร้อน หรือใช้ตัวเลือกอื่นอีกมากมายที่ช่วยบรรเทาอาการปวดหลังระหว่างทำงานได้ <ul style="list-style-type: none"> เอาขวดใส่น้ำร้อนหรือกระเป๋าน้ำร้อนมารองหลังตรงที่ปวดระหว่างนั่งทำงาน ยาคลายกล้ามเนื้อ ตามร้านขายยาก็ช่วยแก้ปวดได้ตรงจุดดี กินยาแก้ปวด เลือกที่มีขายตามร้านขายยาทั่วไป นอกจากบรรเทาปวดได้แล้วยังช่วยลดการอักเสบได้ด้วย ใช้ยาคลายกล้ามเนื้อ ถ้ายาแก้ปวดก็ยังเอาไม่อยู่ ให้ลองกินยาคลายกล้ามเนื้อแทน ปกติคุณหมอมจะเป็นคนจ่ายให้ เพราะฉะนั้นก็ลองปรึกษาคุณหมอก่อนจะดีกว่า <ul style="list-style-type: none"> ข้อควรระวังคือยาคลายกล้ามเนื้อทำให้คุณเวียนหัวหรือง่วงนอนได้ ที่นี้อาจรบกวนต่อการทำงานของคุณ นวดตัวนิดๆ หน่อยๆ นวดหลังส่วนที่ปวดของคุณ จะได้ผ่อนคลาย นั่งสบายขึ้น ไม่ต้องนวดเยาะหรือมีพิธีอะไรมากแค่นิดๆ หน่อยๆ ก็พอเห็นผลแล้ว <ul style="list-style-type: none"> ค่อยๆ คลึงตรงที่ปวด หรือจะใช้ลูกเทนนิสแทนก็ได้ ให้คุณเอาหลังดันลูกเทนนิสกับกำแพงหรือเก้าอี้แล้วค่อยดันหลังขยับตัวไปมาเพื่อนวดส่วนที่ปวด กดจุดด้วยตนเอง กดจุดกระตุ้นเพื่อบรรเทาอาการปวดหลังที่หลังส่วนล่างจะมีอยู่ 4 จุดที่ช่วยบรรเทาอาการปวดได้ 	<p>วิธีบรรเทาอาการปวดหลัง</p> <ol style="list-style-type: none"> เอาถุงน้ำแข็งประคบหลัง ประคบร้อนตรงกล้ามเนื้อที่ยึดเกร็ง กินยาแก้ปวด นวดหลังส่วนที่ปวดของคุณ จะได้ผ่อนคลาย กดจุดกระตุ้นเพื่อบรรเทาอาการปวดหลัง ยืดเส้นที่หลังตอนกำลังนั่ง ยืดกล้ามเนื้อ hamstring ระหว่างนั่ง
-------------------------------	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> - จุดที่ต้องกดเพื่อบรรเทาอาการจะอยู่ใกล้กับสันหลัง ประมาณระดับเอว และอยู่ระหว่างกระดูกสันหลังซี่ที่ 2 กับ 3 - แคกดจุดพวกนี้เบาๆ ก็ช่วยบรรเทาอาการปวดหลังของคุณได้ <p>6. ยืดเส้นที่หลังตอนกำลังนั่ง นอกจากเรื่องสำคัญอย่างการลุกเดินไปเล่นทุก 1 ชั่วโมงให้หลังได้ผ่อนคลายแล้ว คุณยังสามารถยืดเส้นยืดสายหลังส่วนล่างระหว่างนั่งได้ด้วย</p> <ul style="list-style-type: none"> - ให้คุณนั่งแล้ววางเท้าราบไปกับพื้น เอ้ามไปทางขวาแล้ววางมือทั้งสองข้างบนที่พกแขน - ค่อยๆ บิดตัวไปทางเดียวกันช้าๆ จนรู้สึกตึงให้พอสบายผ่อนคลาย - ทำทำนี้ค้างไว้อย่างน้อย 30 วินาที จากนั้นทำซ้ำอีก 2-3 ครั้ง แล้วค่อยเปลี่ยนไปทำอีกด้าน <p>7. ยืดกล้ามเนื้อ hamstring ระหว่างนั่ง กล้ามเนื้อส่วน hamstring นั้นตึงเกร็งได้เวลานานๆ ต้องยืดเส้นยืดสายให้ผ่อนคลายหน่อย แอมช่วยให้หลังคุณหายปวดได้ด้วย</p> <ul style="list-style-type: none"> - นั่งแล้ววางเท้าราบไปกับพื้น ตามองตรงไปข้างหน้า - ค่อยๆ เหยียดขาขวาให้ตึงประมาณ 5 วินาที พอขาตึงแล้ว ให้ค้างไว้อีก 2 วินาที แล้วค่อยวางขาลงโดยนับให้ถึง 5 ทำซ้ำเรื่อยๆ จากนั้นค่อยเปลี่ยนไปทำข้างซ้าย 	
--	--	--



การถอดบทเรียนการเรียนรู้ด้วยการวิเคราะห์หลังการปฏิบัติ
After Action Review (AAR)

1. เป้าหมายของการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้คืออะไร
 - เพื่อให้บุคลากรในหน่วยงานนี้ทำงานด้วยความผ่อนคลาย ไม่รู้สึกปวดเมื่อยเวลานั่งทำงานทั้งวัน
2. สิ่งที่บรรลุเป้าหมายคืออะไร เพราะอะไร
 - บุคลากรรู้สึกนั่งทำงานด้วยท่าที่สบาย ทำให้ปวดเมื่อยน้อยลง ทำงานได้นานขึ้น
3. สิ่งที่ไม่บรรลุเป้าหมายคืออะไร เพราะอะไร
 - อาจจะมีอาการปวดเมื่อยบ้างเวลานั่งทำงานนานๆ
4. สิ่งที่เกิดความคาดหวังคืออะไร
 - เมื่อบุคลากรมีสุขภาพดีขึ้น การทำงานก็จะมีประสิทธิภาพมากขึ้น
5. คิดจะกลับไปทำอะไรต่อ
 - ไม่มี

รูปภาพกิจกรรม

