

กิจกรรมที่ ๔

คำชี้แจง ๑. นักเรียนอ่านเรื่องต่อไปนี้แล้วตอบคำถามพร้อมให้เหตุผล

๒. คำถามมีทั้งหมด ๕ ข้อ ข้อละ ๒ คะแนน

“ออฟฟิตซินโดรม” (Office syndrome)



ในยุคปัจจุบันนี้การทำงานส่วนใหญ่เน้นเพียงนั่งอยู่ที่โต๊ะทำงานเท่านั้นก็สามารถติดต่อประสานงานหรือส่งข้อมูลต่าง ๆ ได้อย่างง่ายดายเพียงไม่กี่นาที ด้วยเหตุนี้ลักษณะของงานที่เป็นแบบนี้เองที่ทำให้ผู้คนในวัยทำงานแม้ว่าจะอยู่ในวันหยุดเสาร์กลับต้องมาเจอกับอาการต่าง ๆ แม้ว่าในบางรายอาจจะไม่ได้นั่งหน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ แต่ลักษณะการทำงาน สภาพแวดล้อมในที่ทำงานไม่เหมาะสมหรือส่งเสริมทำให้เกิดอาการเหล่านี้ได้

Office Syndrome คือ กลุ่มโรคที่พบได้บ่อยจากการทำงาน เช่น ไมเกรนหรือปวดศีรษะเรื้อรัง ภาวะเสียสมดุล เช่น ปวดคอ ปวดหลัง ชา ไม่มีแรง กระตุกสันหลังคดงอ ปลอกหุ้มเอ็นข้อมือ อักเสบ เส้นประสาทข้อมือถูกกดทับ โรคประสาทหูเสื่อม อุบัติการณ์พบอาการปวดในวัยทำงานถึง 60-70% ส่วนใหญ่พบในกลุ่มคนวัยทำงาน ช่วงอายุระหว่าง 16-35 ปี ซึ่งเป็นการทำงานแข่งกับเวลา ส่วนกลุ่มคนทำงาน อายุ 55 ปีขึ้นไป มักมีอาการปวดศีรษะ เนื่องจากเป็นการทำงานที่ต้องรับผิชอบ การตัดสินใจเรื่องสำคัญ

สาเหตุของการปวด

ปัจจัยเสี่ยง

ปัจจัยส่วนบุคคล : อายุมากขึ้น รูปร่างอ้วนลงพุง นิสัยส่วนบุคคลเป็นคนเคร่งเครียด
วิตกกังวล สุขภาพร่างกายส่วนบุคคล , ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม : สถานที่ทำงานไม่เหมาะสม
อยู่ในสถานที่คับแคบเกินไป ทำงานหักโหมมากเกินไป อุบัติเหตุระหว่างการทำงาน , ปัจจัยด้านจิตใจ :
ความเครียดในการทำงาน ความรีบเร่ง ความเบื่อหน่ายในงาน

ปัจจัยส่งเสริม

อยู่ในท่าที่ไม่ถูกต้อง : ทำซ้ำๆ อยู่เป็นเวลานาน เช่น ทำยื่นคอ ห่อไหล่ ทำนั่งโน้มตัว
ไปข้างหน้า ท่ายกของไม่ถูกต้อง การใส่รองเท้าส้นสูง เติงนอนที่นุ่มเกินไป,ลักษณะงาน :
ใช้แรงงานมาก งานที่มีแรงสั่นสะเทือนนาน,คนอ้วน : พุงโยก กล้ามเนื้อหน้าท้องอ่อนแรง, ภาวะสุขภาพ
อื่นๆ : ภาวะซีด ไทรอยด์ต่ำ ขาดสารอาหาร การติดเชื้อ,การใช้มากเกินไป : ทำงานในลักษณะเดิม
นานเกินไป การงานเท่าเดิมๆ ซ้ำไปซ้ำมา, อุบัติเหตุ : ลื่นล้มอย่างรุนแรง

ที่มาจาก <http://www.thephysioone.com/>

๑. ออฟฟิตซินโดรม หมายถึง

ตอบ

๒. เหตุใดจึงพบอุบัติการณ์อาการปวดในวัยทำงาน

ตอบ

๓. กิจกรรมใดบ้างที่เป็นปัจจัยเสี่ยงด้านจิตใจที่ทำให้เกิดออฟฟิตซินโดรม

ตอบ

๔. อธิบายลักษณะการทำงานของคนที่อยู่อยู่ในท่าที่ไม่ถูกต้อง

ตอบ

.....

.....

๕. จากบทความเรื่อง “ออฟฟิศซินโดรม” นักเรียนชอบบทความนี้หรือไม่ จงบอกเหตุผล

ตอบ

.....

.....

