



PHYSICAL THERAPY TSK

# การยศาสตร์ กับการทำงาน

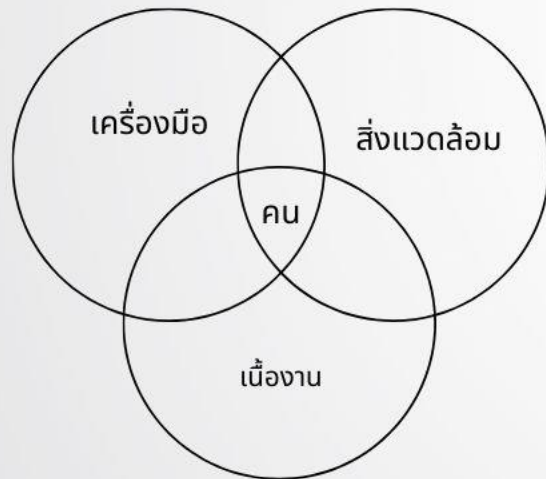
งานกายภาพบำบัด  
กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู  
โรงพยาบาลทองแสนขัน





# การยศาสตร์ (Ergonomics)

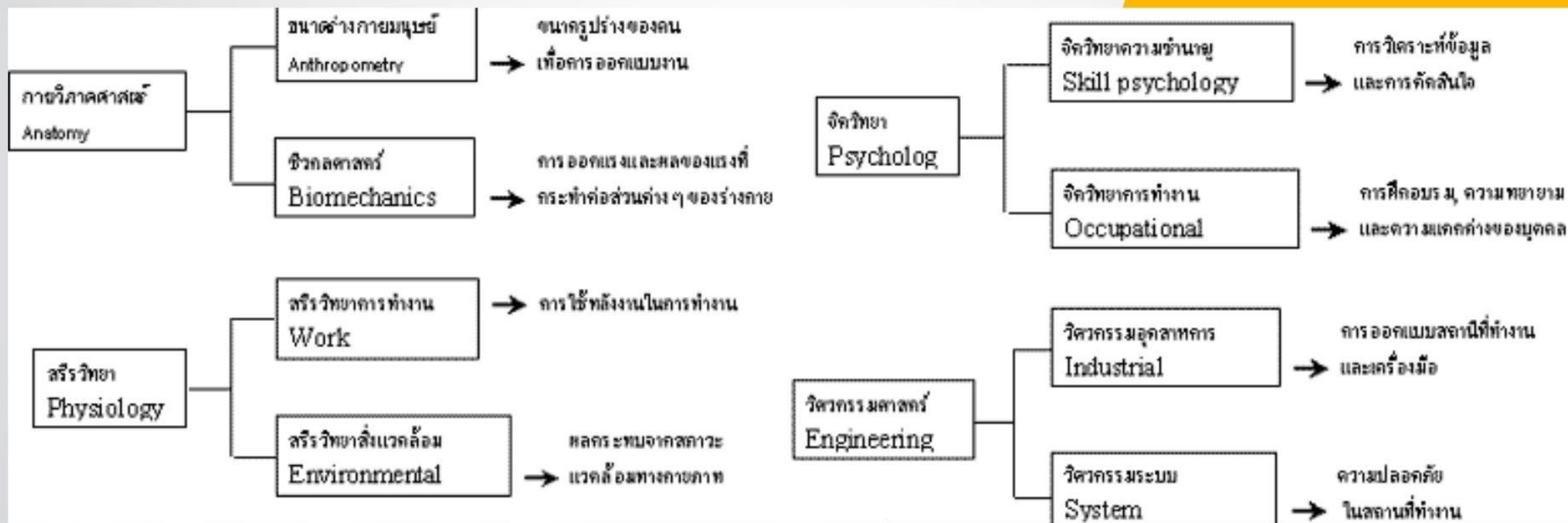
คือ ศาสตร์ในการจัดสภาพงานให้เหมาะกับคนทำงาน เป็นการศึกษาคนในสิ่งแวดล้อมการทำงานอย่างเป็นระบบเพื่อการปรับปรุงสภาพการทำงาน



ความสัมพันธ์ระหว่างคน เครื่องมือ  
กับสิ่งแวดล้อมในการทำงาน



# องค์ประกอบของการยศาสตร์







# ประโยชน์ของการยศาสตร์

1. ป้องกันและอุบัติเหตุจากการทำงาน
2. ลดความเมื่อยล้าและการบาดเจ็บจากการทำงาน
3. เพิ่มความปลอดภัยในการทำงานมากขึ้น
4. เพิ่มประสิทธิภาพและคุณภาพมากขึ้น
5. ลดค่าใช้จ่ายในการจัดซื้อวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ

คำรักษาพยาบาล





# ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการยศาสตร์

## ปัจจัยภายใน

- ปัจจัยบุคคล เช่น เพศ อายุ ความสูง น้ำหนัก ความอ่อนตัว ความแข็งแรงของร่างกาย
- ปัจจัยด้านจิตสังคม เช่น ความเครียด ความพอใจในการทำงาน บุคลิกภาพ สัมพันธภาพในการทำงาน

## ปัจจัยภายนอก

- สภาพแวดล้อมทั่วไป เช่น แสง เสียง อุณหภูมิ อากาศ ความชื้น สะเทือน สารเคมี เป็นต้น
- สภาพแวดล้อมในการทำงาน ได้แก่ เครื่องมือ โต๊ะ เก้าอี้ เครื่องจักร
- ลักษณะงาน เช่น การทำงานแบบนั่งอยู่กับที่ การทำงานที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกาย แบบซ้ำๆ



# ปัญหาที่พบบ่อยมักจะเกี่ยวข้องกับ**ปัจจัยภายนอก**

อาการบาดเจ็บจากการทำงาน สภาพการทำงาน ไม่เหมาะสม เช่น แสงสว่าง เสียงดัง อุณหภูมิ ความสั่นสะเทือน ความเร็วของเครื่องจักร อุปกรณ์ เครื่องจักร เครื่องมือที่มีขนาดไม่เหมาะสมกับขนาดสัดส่วนของร่างกายผู้ปฏิบัติงาน





# อาการบาดเจ็บจากการทำงาน

กล้ามเนื้อหลังอักเสบ



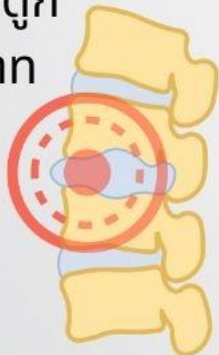
ออฟฟิศซินโดรม



ปวดคอ



หมอนรองกระดูก  
ทับเส้นประสาท



เอ็นข้อมืออักเสบ

นิ้วล็อก





# การจัดท่าที่ถูกต้อง

1.

ท่านั่งทำงาน

2.

ท่ายกของหนัก

3.

ท่าเล่นมือถือ





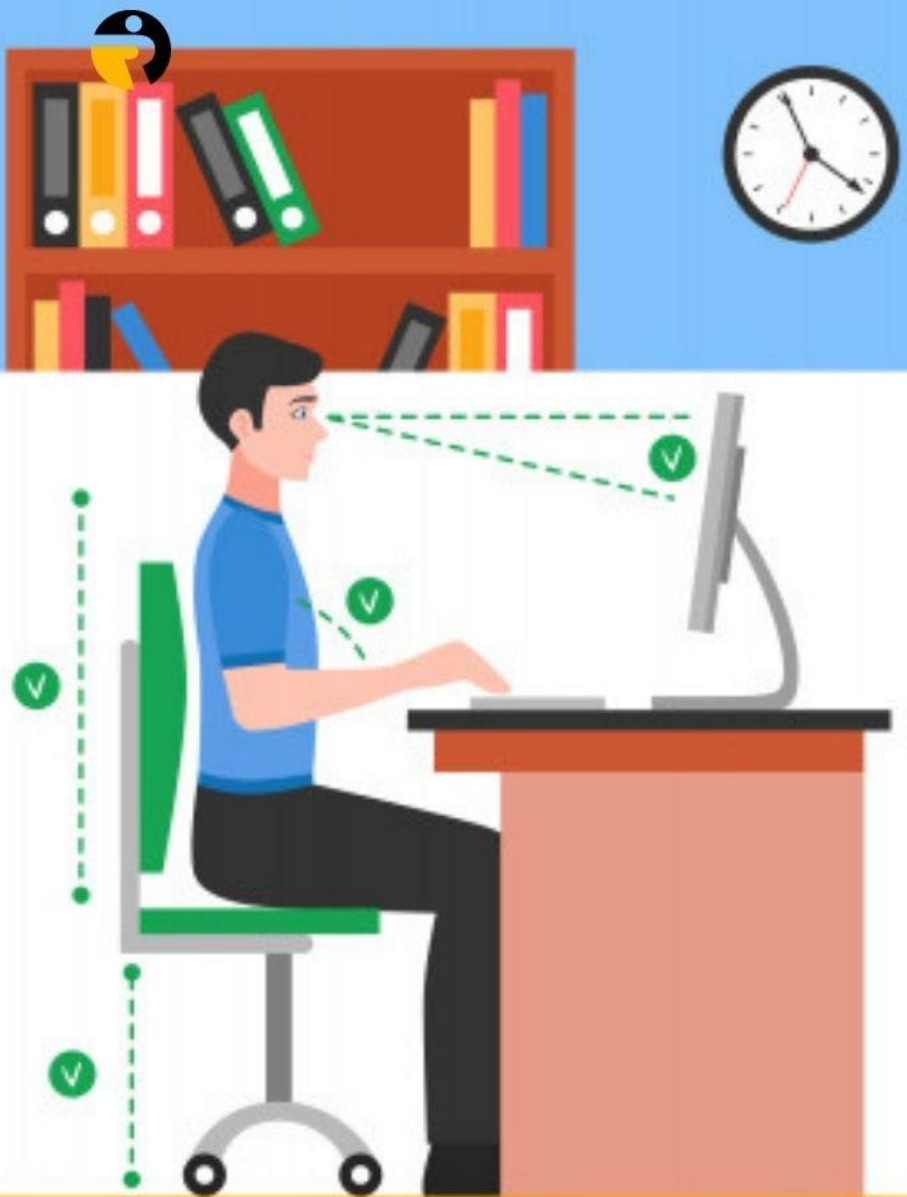


## เสี่ยง

- ปวดคอ
- ปวดบ่า
- เจ็บข้อมืออักเสบ
- นิ้วล็อค



# ท่านั่งทำงานที่ถูกต้อง



1. ศีรษะตรง
2. สายตาดูจอแนวนอนขอบหน้าจอ ระยะห่าง **40-60** ซม
3. หลังตรงหรือเอนไปด้านหลังเล็กน้อย
4. หลังส่วนล่างชิดพนักพิงหลัง หรือใช้หมอนรองหลัง
5. ข้อพับแขนทำมุม **90** องศา
6. ข้อมือตรงไม่งอหรือกระดก
7. ต้นขาขนานกับพื้น
8. ข้อพับเข่าทำมุม **90** องศา
9. เท้า **2** ข้างวางบนพื้นหรือที่พักเท้า



## เสี่ยง

- ปวดหลัง
- กล้ามเนื้อหลังอักเสบ
- หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท

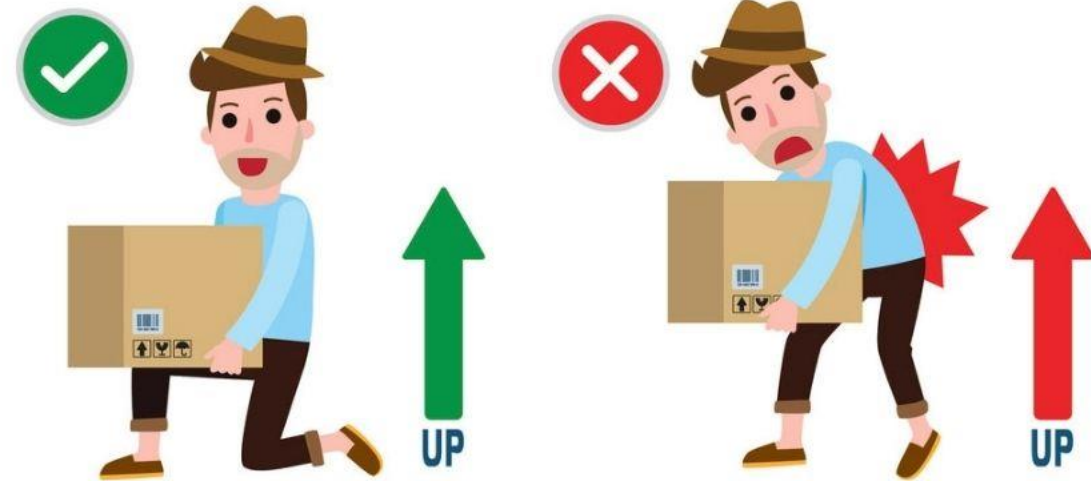




# ท่ายกของที่ถูกต้อง (1)

## วิธีการยกของที่ถูกต้อง

1. คำนวณระยะทาง ก่อนยกของให้วางแผนก่อนว่าจะเคลื่อนย้ายไปไว้ตรงจุดไหน
2. เดินเข้าไปใกล้กับของให้มากที่สุด วางเท้าข้างหนึ่งให้ขนานชิดกับสิ่งของที่จะยก ส่วนเท้าอีกข้างไว้ด้านหลัง
3. งอเข่าหลังตรงจากนั้นค่อยๆย่อตัว งอเข่า ยึดหลังตรง เพื่อที่กระดูกสันหลังอยู่แนวตรง และกระจายแรงกดที่หมอนรองกระดูกสันหลังเท่าๆกัน



## ท่ายกของที่ถูกต้อง (2)

วิธีการยกของที่ถูกต้อง

4. ใช้มือจับสิ่งของให้มั่นคงแล้วค่อยๆยกของโดยกึ่งน้ำหนักไปที่ขาทั้งสองข้าง ตั้งศีรษะให้ตรงอยู่ในแนวเดียวกับหลัง แขนทั้งสองข้างพยายามแนบให้ชิดกับลำตัวมากที่สุด

5. ใช้แรงกล้ามเนื้อขายืดลำตัวขึ้นช้าๆ การยกของควรใช้กล้ามเนื้อหลังให้ออกแรงน้อยที่สุด จะช่วยให้น้ำหนักของสิ่งของไปยังต้นขาทั้งสองข้างและลดภาระของกล้ามเนื้อหลัง





เสี่ยง

- **Text neck syndrome**
- ปวดตึงต้นคอ
- ปวดศีรษะ
- กระดูกคอเสื่อม

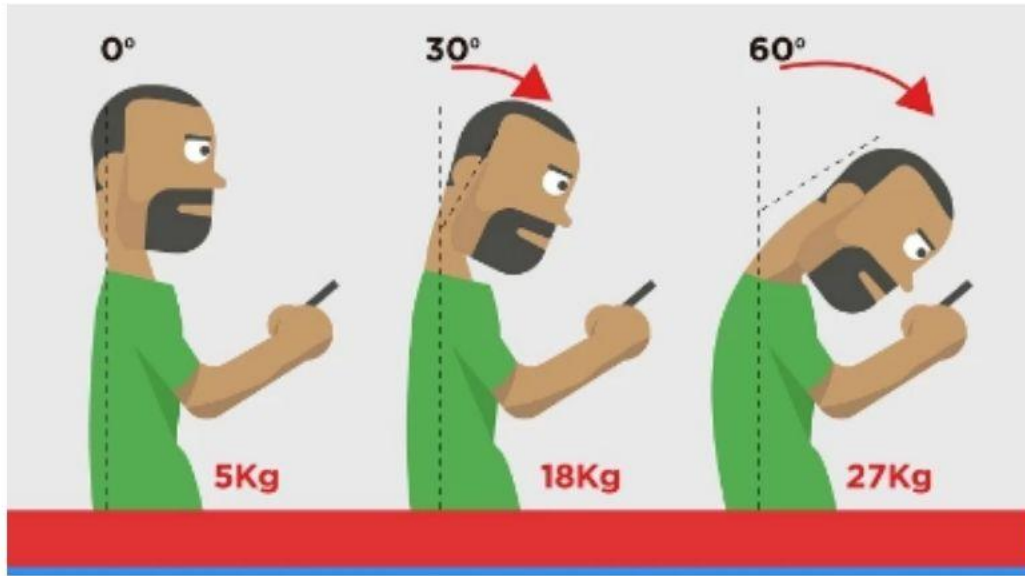






# Text Neck Syndrome

คือ อาการปวดคอและหลังที่มาจากการก้มหน้าใช้งานสมาร์ทโฟน ซึ่งการก้มศีรษะเพื่อดูมือถือสามารถสร้างแรงกดต่อคอได้มากถึง 27 กก.



- ทำให้กล้ามเนื้อยึดตึง
- หมอนรองกระดูกเคลื่อน เกิดอาการเส้นประสาทถูกกดทับ
- กล้ามเนื้อเกิดการอักเสบจนมีอาการเจ็บ
- กระดูกคอโค้งงอผิดรูป
- ซึ่งการก้มเล่นมือถือตัวงอ ส่งผลทำให้ความจุปอดลดลงได้ด้วย

**ยิ่งก้มหน้าต่ำมาก  
ก็จะยิ่งมีแรงกดทับมากตามไปด้วย**



1. ไม่ก้มศีรษะ ไม่ห่อไหล่
2. นั่งหลังตรง
3. งอแขนให้มือถืออยู่ระดับสายตา
4. มีที่วางแขน หากมอมมารองศอก หรือใช้แขนอีกข้างรองได้

# ท่าเล่นมือถือที่ถูกต้อง



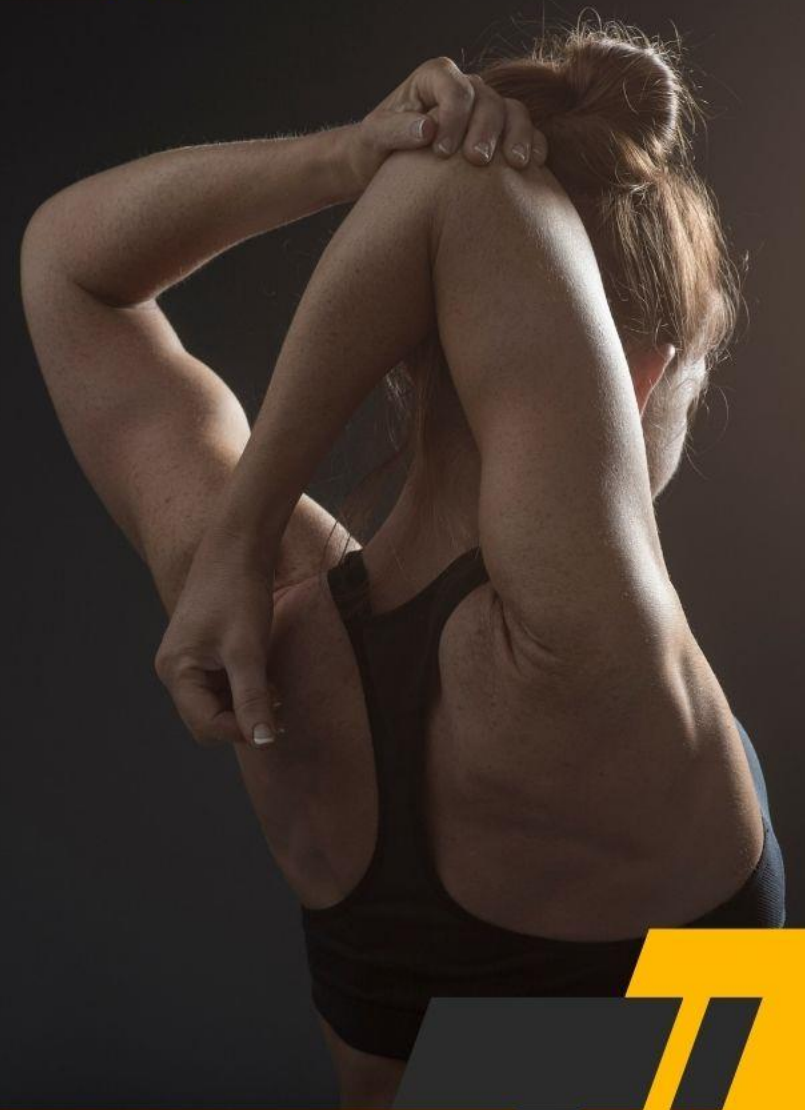
1. ใช้หมอนหนุนใต้ศีรษะ
2. มีหมอนรองช่วงมือให้มือถืออยู่ระดับสายตา





PHYSICAL THERAPY TSK

# EXERCISE BREAK



<https://www.youtube.com/watch?v=MTU4iCDntjs>



PHYSICAL THERAPY TSK

**THANK YOU  
FOR ATTENTION**

