

นั่งให้ถูกท่า หน้าคอมพิวเตอร์

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 1 ก.พ. 2552

คนทำงานในออฟฟิศสมัยใหม่ทุกวันนี้ แต่ละวันมักจะหมดเวลาไปกับการนั่งยื่นคอจ่ออยู่หน้าคอมพิวเตอร์ ขณะที่มือก็คลิกเมาส์ กันเป็นระริง ชั่วโมงแล้วชั่วโมงเล่าจนถึงตอนเย็นลุกจากโต๊ะก็พบว่าปวดเมื่อยไปทั่วตัว

นั่นย่อมแสดงว่ามีปัญหาบางอย่างเกิดขึ้นจากการทำงานเสียแล้ว ลองมาดูคำแนะนำดีๆ จากสมาคมศัลยศาสตร์กระดูกอเมริกา ที่บอกถึงวิธีการช่วยลดอาการเจ็บปวดและไม่สบายเนื้อตัวจากการใช้คอมพิวเตอร์ โดยบอกถึงการจดท่างานมาเป็นลำดับตั้งแต่ศีรษะจดเท้ากันเลยทีเดียว

เริ่มจากต้องนั่งตัวตรง วางแนวให้หูทั้งสองข้างขนานกับหัวไหล่และไหล่ทั้งสองข้างตั้งตรงขนานกับแนวสะโพก

มาถึงช่วงแขนนั้นก็ให้ปล่อยต้นแขนตามสบายและให้ตั้งมาแนบลำตัวเอาไว้ ควรวางมือและข้อมือให้ยื่นตรงออกไปข้างหน้าตามแนวแขน สำหรับมือและนิ้วนั้น ก็ให้ปล่อยตามสบาย เมื่อพิมพ์หรือคลิกเมาส์หันหาเวลาพักบ่อยๆ และยืดคลายมือ กับนิ้วเป็นระยะๆ ด้วย

ส่วนเรื่องสายตาที่สำคัญต้องพักสายตาด้วยการมองไปที่อื่นนอกจากหน้าจอคอมพิวเตอร์บ่อยๆ ทั้งต้องพยายาม

จัดตำแหน่งหน้าจอคอมพิวเตอร์ให้มีแสงสะท้อนให้น้อยที่สุด

ตำแหน่งของหน้าจอคอมพิวเตอร์ควรวางให้ห่างจากตัวเราประมาณ 1 ช่วงแขน และอยู่ในระดับพอดีกับสายตาเพื่อจะได้ไม่ต้องแหงนคอตั้งบ่า หรือกมหนานจนเกินไปเมื่อมองหน้าจอ.

ขอบคุณที่มาภาพและข่าวจาก **หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ**