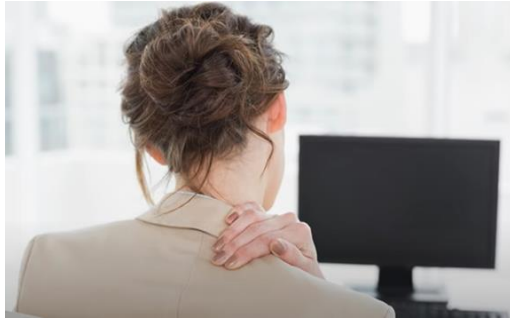
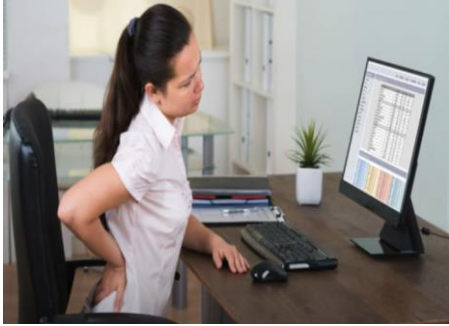


# วิธีรักษาอาการ office syndrome ได้ด้วยตัวเอง



# วิทยากรที่ร่วมบรรยาย



Asst. Prof. Jurairat Boonruab, Ph.D



Asst. Prof. Onmanee Prajuabjinda, Ph.D.

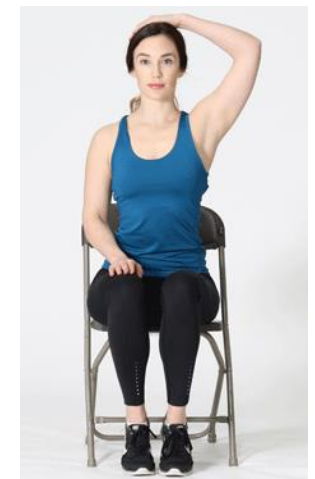
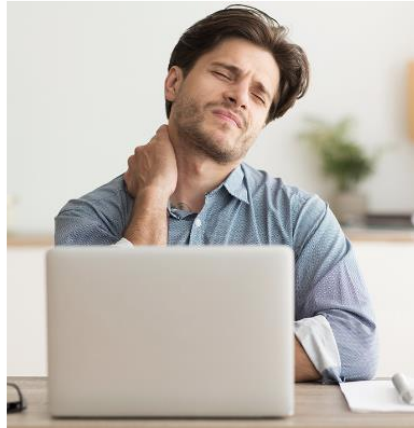


Phiyaphon Poonsuk, Ph.D.

สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

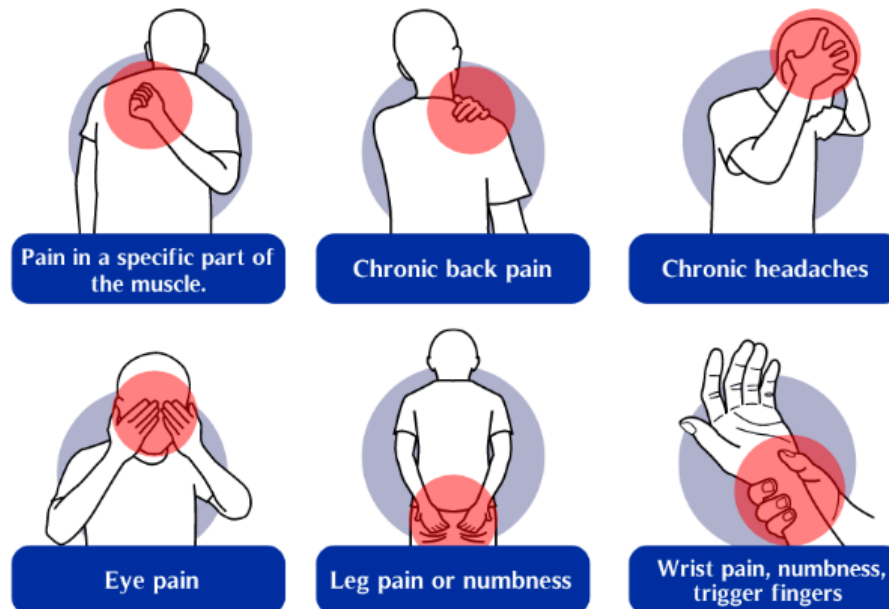
# Content

- office syndrome
- สาเหตุ(Causes)
- อาการ (Symptoms)
- การรักษา(Treatment)
  - ออกกำลังกาย
  - ฤๅษีดัดตน
  - การนวด
- conclude



# ออฟฟิศซินโดรม (office syndrome)

- ออฟฟิศซินโดรม (office syndrome) เป็นกลุ่มอาการที่เกิดขึ้นกับคนที่ทำงานในออฟฟิศ เนื่องจากลักษณะงานที่ต้องนั่งหน้าคอมพิวเตอร์หรือทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งด้วยท่าทางซ้ำ ๆ ต่อเนื่องเป็นเวลานาน จนอาจส่งผลให้เกิดโรคและอาการผิดปกติในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ระบบการย่อยอาหารและการดูดซึม ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบฮอร์โมน นัยน์ตาและการมองเห็น



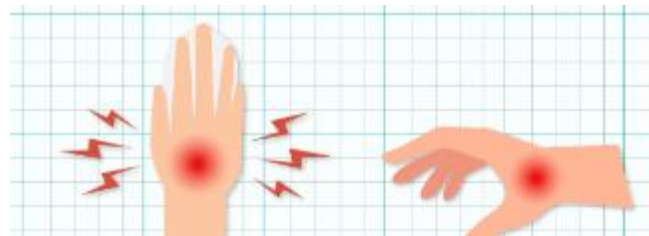
# สาเหตุ(Causes)

Poor working posture

Correct working posture



- เกิดจากการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งซ้ำ ๆ เป็นเวลานาน หรือท่าทางการทำงานที่ไม่เหมาะสม
- สภาพแวดล้อม หรืออุปกรณ์ในการทำงานที่ไม่เหมาะสม
- สภาพร่างกายอื่น ๆ การเจ็บป่วย ความเครียด การพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ การได้สารอาหารไม่ครบ หรือทานอาหารไม่ตรงเวลา



# อาการ (Symptoms)

- The main symptoms of office syndrome include: Headaches and migraines
- Shoulder, neck, back pain and knee pain
- Numbness of fingers, arms and feet
- Tightness in the hips and abdomen
- Insomnia
- Dry eyes



# การรักษา(Treatment)

- -การยืดกล้ามเนื้อที่ถูกต้องด้วยตัวเอง(ออกกำลังกาย)
- -การรักษาด้วยวิธีทางกายภาพบำบัด ด้วยอุปกรณ์ที่เพียบพร้อมและทันสมัย
- -การนวดแผนไทย
- -การฝังเข็ม
- การรับประทานยา



## ปรับสมดุลร่างกายง่ายๆ ด้วยการกินผักพื้นบ้านไทย

- เมนูปรับสมดุล
- เมนูคลายปวด - ผัดผักบุ้ง
- **สรรพคุณ** มีเบต้าแคโรทีนที่สามารถเปลี่ยนไปเป็นวิตามินเอซึ่งช่วยบำรุงสายตา ทำให้ตาชุ่มชื้นมีน้ำหล่อเลี้ยง และยังช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดเพราะมีสารชนิดหนึ่งที่มีโครงสร้างคล้ายอินซูลิน





## เมนูปรับสมดุล

- **เมนูคลายเครียด - น้ำใบเตย**
- **สรรพคุณ** ช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจและระดับน้ำตาลในเลือด เป็นยาบำรุงหัวใจ แก้อ่อนเพลียดื่มได้ตลอดวัน กลิ่นหอมช่วยผ่อนคลายความเครียดได้เป็นอย่างดี
- **วิธีทำ** ใช้ใบเตยสดหั่น 1 กำ (เลือกใช้เตยหอมที่ใบยาวและมีสีเขียวเข้มจะให้กลิ่นที่หอมกว่า) นำไปปั่น แล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง ดื่มสดๆ หรือเติมน้ำตาลทรายแดงเล็กน้อยตามใจชอบ



## เมนูปรับสมดุล

- **เมนูคลายเส้น - น้ำตะไคร้**
- **สรรพคุณ** ขับลมในเส้นเอ็น ช่วยเลือดหมุนเวียน บรรเทาอาการปวด กล้ามเนื้อโดยเฉพาะในส่วนเหง้า แก้อ่อนเพลีย ช่วยให้เจริญอาหาร
- **วิธีทำ** ใช้ตะไคร้ 2 ต้น หั่นทั้งเหง้าแล้วใส่ในหม้อ ต้มจนเดือด หรือไฟแล้วต้มต่ออีก 5 นาที ดับเตา ต้มได้ทั้งวัน ถ้าต้มก่อนอาหารจะช่วยขับลม แก้อท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยให้สดชื่น



## เมนูลดเพรีย — ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

- **สรรพคุณ** มีโปรตีนสูง ช่วยให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่าช่วยยับยั้งการสร้างเซโรโทนินในสมอง ทำให้ไม่ง่วงเหมือนของหวานชนิดอื่น และถั่วเขียวยังมีฤทธิ์เย็น ช่วยปรับสมดุลร้อนเย็นในร่างกายอีกด้วย



# งานวิจัย

Original Manuscript

## Myofascial Pain Syndrome Focused on the Upper Trapezius Muscle: A Comparative Randomized Controlled Trial of the Court-Type Traditional Thai Massage versus the Thai Hermit

Journal of Evidence-Based Integrative Medicine  
Volume 26: 1-8  
© The Author(s) 2021  
Article reuse guidelines:  
sagepub.com/journals-permissions  
DOI: 10.1177/2515690X211030852  
journals.sagepub.com/home/cim  


Jurairat Boonruab, PhD<sup>1</sup> , Phiyaphon Poonsuk, MSc<sup>1</sup>,  
Watchara Damjuti, PhD<sup>2</sup>, and Wichit Supamethangkura, MD<sup>3</sup>

Effectiveness of the court-type traditional Thai massage *versus* topical diclofenac in treating patients with myofascial pain syndrome in the upper trapezius

Jurairat Boonruab<sup>1</sup>, Sunyarn Niempoog<sup>2</sup>, Junya Pattaraarchachai<sup>3</sup>, Chanida Palanuvej<sup>1\*</sup> & Nijisiri Ruangrungsi<sup>1,4</sup>

<sup>1</sup>College of Public Health Sciences, Chulalongkorn University, Bangkok 10330, Thailand;

<sup>2</sup>Department of Orthopaedic, Faculty of Medicine, Thammasat University, Pathumthani 12121, Thailand;

<sup>3</sup>Chulabhorn International College of Medicine, Thammasat University, Pathumthani 12121, Thailand;

<sup>1,4</sup>Faculty of Pharmacy, Rangsit University, Pathumthani 12000, Thailand

E-mails: chanida.p@chula.ac.th; salagugu@hotmail.com

Contents lists available at ScienceDirect



Journal of Traditional and Complementary Medicine

journal homepage: <http://www.elsevier.com/locate/jtcm>



Effectiveness of hot herbal compress versus topical diclofenac in treating patients with myofascial pain syndrome



Jurairat Boonruab<sup>a,\*</sup>, Watchara Damjuti<sup>b</sup>, Sunyarn Niempoog<sup>c</sup>, Junya Pattaraarchachai<sup>d</sup>

<sup>a</sup> Department of Applied Thai Traditional Medicine, Faculty of Medicine, Thammasat University, Pathumthani, 12121, Thailand

<sup>b</sup> Health and Aesthetics Sciences Programme, Thai Traditional Medicine College, Rajamangala University of Technology Thanyaburi, Pathumthani, 12130, Thailand

<sup>c</sup> Department of Orthopaedic, Faculty of Medicine, Thammasat University, Pathumthani, 12121, Thailand

<sup>d</sup> Chulabhorn International College of Medicine, Thammasat University, Pathumthani, 12121, Thailand

## Comparison of dry needling and physiotherapy in treatment of myofascial pain syndrome

[Seyed Mansoor Rayegani](#), [Masume Bayat](#) , [Mohammad Hasan Bahrami](#), [Seyed Ahmad Raeissadat](#) & [Elham Kargozar](#)

*Clinical Rheumatology* **33**, 859–864 (2014) | [Cite this article](#)

4640 Accesses | 37 Citations | 5 Altmetric | [Metrics](#)

## ออกกำลังกาย ( Exercise)

- ออกกำลังกายด้วยท่าที่เหมาะสมกับอาการ เช่นการยืดกล้ามเนื้อให้เกิดความยืดหยุ่น ออกกำลังกายเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยอาศัยความใส่ใจและความสม่ำเสมอ

### 1.ท่าพักสายตา



### 2.ท่ายืดกล้ามเนื้อต้นแขน



## ออกกำลังกาย ( Exercise)

- 3.ทำยืดกล้ามเนื้อหลัง และสีข้าง



- 4.ทำบริหารหัวไหล่



## ออกกำลังกาย ( Exercise)

- 5.ทำยืดกล้ามเนื้อคอ



- 6.บริหารกล้ามเนื้อบริเวณข้อมือ



## ออกกำลังกาย ( Exercise)

- 7.บริหารกล้ามเนื้อ บริเวณหลัง เอว และสะโพก



- 8.ยืดกล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและหลังส่วนล่าง บริหารมือ



<https://www.thailanddelicake.com/2018/03/11>



# ท่าบริหารคอ บ่า ไหล่



การก้มหน้า



การเงยหน้า



ท่าทำเอียงคอชิดไหล่ด้านขวา



ท่าทำเอียงคอชิดไหล่ด้านซ้าย

# ท่าบริหารคอ บ่า ไหล่



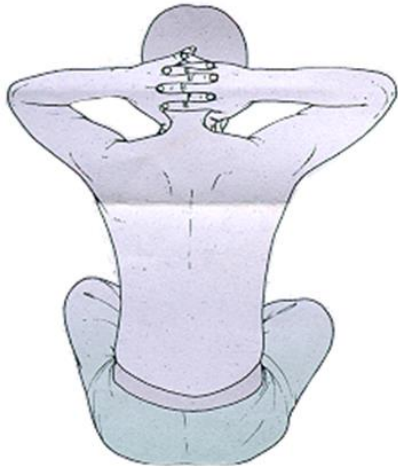
การหันคอด้านซ้าย



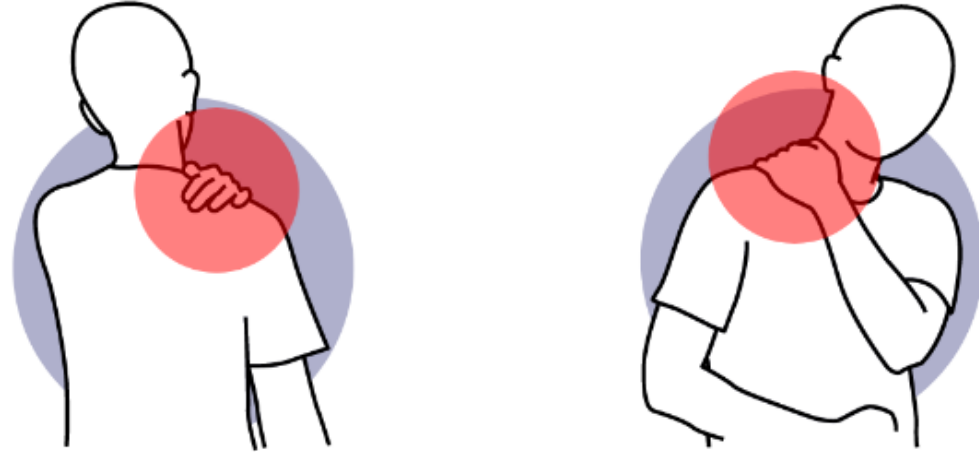
การหันคอด้านขวา



## การนวดบ่าและต้นคอด้วยตัวเอง



นวดบริเวณบ่าไปถึงไหล่ด้วย



ปลายนิ้วเรียงกดลงกล้ามเนื้อ กดคลึง  
1-5 วิ ไหล่คลึงถึงต้นคอ สลับกัน 2 พับ

## ออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีตัดตน

- ฤๅษีตัดตน คือ การประยุกต์นำความรู้ด้านกายภาพบำบัดกับคติเรื่องราวโบราณของไทยที่ยกย่องฤๅษีเป็นครูผู้ประสิทธิ์ประสาทวิทยาการต่าง ๆ เน้นไปที่การแก้ไขและรักษาอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ การบริหารท่าฤๅษีตัดตนเป็นกระบวนการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม คือ การฝึกกายและจิต ย่อมก่อให้เกิดพลังแห่งชีวิต ที่ช่วยในการบำบัดรักษาโรค บรรเทาอาการ ฟิ้นฟูสมรรถภาพและส่งเสริมสุขภาพ กล่าวโดยสรุปพื้นฐานสุขภาพอยู่ที่จิตใจ ดังนั้น การฝึกใด ๆ ก็ตาม ถ้าทำให้สุขภาพกาย สุขภาพจิตดีแล้ว ย่อมก่อให้เกิดพลังหรือปราณ จะช่วยให้มีคุณภาพชีวิตดีขึ้น

# แก้ปวดท้องและข้อเท้า และแก้ลมปวดศีรษะ (ทำชูหัตถ์วาดหลัง)



ท่าเตรียม



จังหวะที่ 1



จังหวะที่ 2



จังหวะที่ 3



จังหวะที่ 4



จังหวะที่ 5



จังหวะที่ 6



จังหวะที่ 7

# แก้มเจ็บศีรษะและตามัว และแก้เกี้ยว (ท่าแก้เกี้ยว)



ท่าเตรียม



จังหวะที่ 1



จังหวะที่ 2



จังหวะที่ 3



จังหวะที่ 4



จังหวะที่ 5



จังหวะที่ 6



ท่าเตรียม

## แก้ก่อนปวดคอ และแก้เส้นมหาสมุทรจับ (ทำyingchnu)



ท่าเตรียม



จังหวะที่ 1



จังหวะที่ 2



จังหวะที่ 3



จังหวะที่ 4



จังหวะที่ 5

# แก้ลมในแขน (ทำอวดแหวนเพชร)



ท่าเตรียม



จังหวะที่ 1



จังหวะที่ 2



จังหวะที่ 3



จังหวะที่ 4



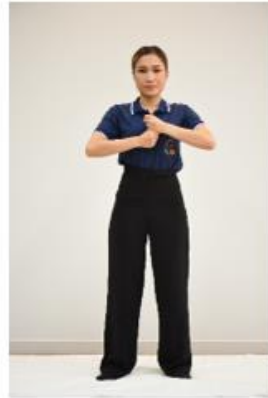
จังหวะที่ 5



จังหวะที่ 6



# ท่าร่างกายอายุยืน (ท่าร่างกายอายุยืน)



ท่าเตรียม (ด้านตรง)



ท่าเตรียม (ด้านข้าง)



จังหวะที่ 1



จังหวะที่ 2



จังหวะที่ 3

# แก้ไหล่ ขา และแก้เข้า ขา (ท่านางแบบ)



ท่าเตรียม



จังหวะที่ 1



จังหวะที่ 2



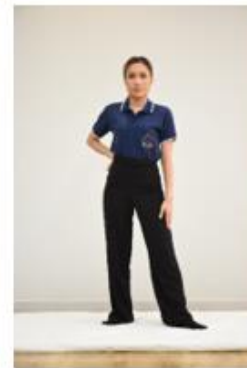
จังหวะที่ 3



จังหวะที่ 4



จังหวะที่ 5



จังหวะที่ 6



จังหวะที่ 7

## การรักษาการนวดด้วยแผนไทยประยุกต์

-นวดพื้นฐานบ่าน้ำหนัก 50,70,90 ปอนด์



## หมวดพื้นฐานโคงคอ



# สรุป (conclude)



“Thank you for your attention”

