

รักษาสุขภาพ... ควรใส่ใจการทำงานกับคอมพิวเตอร์

ทุกวันนี้คนเราทำงานมีหลายคนที่ต้องนั่งทำงานที่หน้าคอมพิวเตอร์ทั้งวัน นานเกือบ 10 ชั่วโมงก็มี แล้วคุณละ เคยใส่ใจหรือไม่ว่า การตั้งคอมพิวเตอร์ในการทำงานถูกต้องหรือไม่ ลองอ่านกันดูครับ

ท่านผู้อ่านที่ทำงานกับ computer หรือเล่นเกม หรือเพื่อการศึกษาหากท่านใช้เวลากับมันมากโดยที่ปรับโต๊ะ เก้าอี้ หรือ จอ monitor ไม่ถูกต้องอาจจะทำให้ปวดตา ปวดคอ ปวดหลัง บทความนี้จะแนะนำการทำงานกับ computer

การปรับ Keyboard

การทำงานกับ computer นานจะมีปัญหาเกี่ยวกับแขน ข้อมือ และมือ คำแนะนำต่อไปนี้จะทำให้ท่านทำงานสบายขึ้น

ปรับความสูงของ keyboard เพื่อให้หัวไหล่ได้พัก แขนแนบลำตัว keyboard อยู่ตรงหน้าไม่เอียงซ้ายหรือขวา

Keyboardควรอยู่ใกล้กับผู้ใช้เพื่อที่จะไม่ต้องเอื้อมมือ

ข้อศอกควรได้ฉาก90 องศา แขนส่วนปลายจะขนานกับพื้น

Mouse ควรวางข้างKeyboard

ขณะที่ไม่ได้ทำงานควรพักแขนไว้บนท้องไม่ควรพักแขนไว้บน Keyboard หรือ Mouse

การตั้งDesktops

โต๊ะที่วาง computer ควรจะสูง 25-29 นิ้วขึ้นกับส่วนสูงของผู้ใช้

ปรับเก้าอี้ให้แขนขนานกับพื้นขณะทำงานและแขนควรอยู่สูงจากต้นขา 2 นิ้ว ใต้โต๊ะควรเป็นพื้นที่ว่างเพื่อยืดเท้า ของที่ใช้บ่อยควรอยู่ใกล้มือ

ถ้าใช้ที่หนีบกระดาษควรอยู่ระดับเดียวกับ monitor

การปรับ Monitors

การปรับแต่งMonitorจะช่วยให้ตาและระบบกล้ามเนื้อทำงานได้ดีขึ้นคำแนะนำนี้จะช่วยอาการปวดตาปวดคอและเมื่อยกล้ามเนื้อไหล่

เช็ดจอให้สะอาด

ปรับความสว่างให้พอเหมาะ

จอ monitor ตั้งอยู่ตรงหน้าเพื่อที่จะต้องไม่หมุนคอ

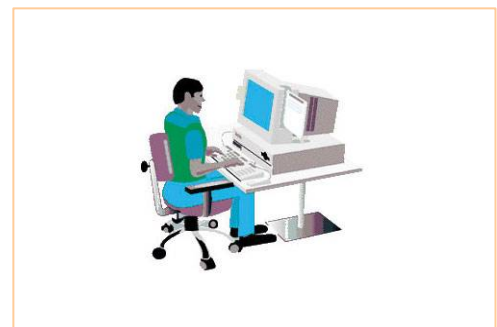
จอควรห่างจากตัวผู้ใช้ 20-26 นิ้ว

จอทำมุมกับแนวตั้ง10-20 องศา

ให้แสงจากหน้าต่างเข้าทางข้างเพื่อป้องกันการสะท้อนของแสง

จอไม่ควรได้รับแสงโดยตรงเพราะจะทำให้เกิดการสะท้อนของแสงหรืออาจจะใส่แผ่นกรองแสง

ขอบบนของจอmonitor ควรอยู่ระดับเดียวกับตา



การปรับแสง

แสงที่ใช้ไม่ควรเกิน18-46 แสงเทียน

แสงควรเข้าทางด้านข้างเพื่อป้องกันการสะท้อนของแสง

วางจอ monitor โดยหันด้านข้างของจอ monitor ไปหาหน้าต่าง

ไม่ควรใช้คอมไฟ

ผนังด้านหลังจอ monitor ควรทาสีทึบเพื่อป้องกันการสะท้อนของแสง

ใช้แผ่นกันการสะท้อนของแสง

การปรับเก้าอี้

เชื่อกันว่าการนั่งเป็นการผ่อนคลาย ความจริงการนั่งนานๆจะทำให้กระดูกหลัง หมอนรองกระดูกได้รับน้ำหนักอยู่ตลอดเวลา นอกจากหลังแล้วยังมีผลต่อเท้าเนื่องจากเลือดจะไปกองที่เท้า ข้อแนะนำนี้จะช่วยให้ท่านผู้อ่านทำงานกับ computer อย่างสบาย

อย่าทำไตท่าหนึ่งนานๆ

เปลี่ยนท่านั่งและยืนสลับกัน

ปรับเบาะพิงหลังให้รองรับบริเวณเอวอาจจะใช้หมอนหรือผ้าหนุนด้วยก็ได้ท่านั่งที่ดีควรจะเป็นท่าที่ขาตั้งฉากกับลำตัว

ปรับความสูงของเก้าอี้เพื่อให้เท้าวางบนพื้น

นั่งหลังพิงพนักพิง

ต้นขาขนานกับพื้น เข่าอยู่แนวระนาบเดียวกับข้อสะโพก

เข่าควรอยู่ห่างจากเบาะนั่ง 2-3 นิ้ว

อย่านั่งหลังโก่ง

ปรับความสูงของที่พักแขนให้แขนและไหล่ได้พักขณะทำงาน

การบริหารตา (Eye Comfort Exercises)

กระพริบตาบ่อยๆเพื่อให้สายตาไหลและหล่อลื่นดวงตา

หาวบ่อยๆเพื่อให้สายตาไหลหล่อลื่นดวงตา

หาเวลามองแสงธรรมชาติบ้าง

Palming

นั่ง เอาข้อศอกยันบนโต๊ะ โน้มตัวไปข้างหน้า ฝ่ามือปิดตา

ปิดตา หายใจเข้าทางจมูกช้าๆ กลั้นไว้ 4 วินาที ให้ทำซ้ำ 30 วินาที

Eye Movements การเคลื่อนไหวของตา

ปิดตา กรอกตาขึ้นลงอย่างช้าๆ ทำซ้ำ 3 ครั้ง

ปิดตา กรอกตาไปทางซ้าย ขวา อย่างช้าๆ ทำซ้ำ 3 ครั้ง

Focus Change

นำนิ้วห่างจากหน้า 2-3 นิ้ว มองตรงปลายนิ้ว เคลื่อนนิ้วให้ห่างออกไป

หลังจากนั้นมองไปไกลๆ แล้วกลับมามองที่ปลายนิ้ว
นำนิ้วเคลื่อนเข้าหาตัว และมองตาม มองไกลอีกครั้งหนึ่ง
ทำซ้ำ 3 ครั้ง

การบริหารร่างกาย

Deep Breathing หรือการทำสมาธิ

ขณะยืนหรือนั่ง มือข้างหนึ่งวางไว้บนท้อง อีกครั้งหนึ่งวางไว้บนอก
หายใจเข้าทางจมุก กลั้นไว้ 4 วินาที หายใจออกทางปาก ทำซ้ำๆ กัน

Sidebend: Neck Stretch การยืดกล้ามเนื้อคอ

การยืดกล้ามเนื้อคอ เอียงคอไปด้านข้าง(เคลื่อนหัวให้หูไปเข้าใกล้ไหล่)
ค้างไว้ 15 วินาที ผ่อนคลาย ทำซ้ำอีกข้าง

Diagonal Neck Stretch การยืดกล้ามเนื้อคอ

หน้าตั้งตรง ค่อยๆ ก้มหน้ามองกระเป่า ค้างไว้ 15 วินาที ผ่อนคลาย
ทำซ้ำข้างละ 3 ครั้ง

Shoulder Shrug ขยับไหล่

ขยับไหล่ขึ้นเข้าหาหูค้างไว้ 3 วินาที หมุนหัวไหล่
ทำซ้ำ 10 ครั้ง

Executive Stretch

นั่ง มือประสานไว้หลังศีรษะ ดึงข้อศอกไปข้างหลังให้ไกลที่สุดเท่าที่จะทำได้ หายใจเข้าลึกๆ เอนตัวไปข้างหลัง ค้างไว้
20 วินาที

หายใจออกและผ่อนคลาย ทำซ้ำอีกหนึ่งครั้ง

Foot Rotation ป้องกันโรคข้ออักเสบ

ขณะนั่ง หมุนข้อเท้าซ้ายๆ ทำซ้ำไปในทิศทางตรงกันข้าม
ทิศทางหนึ่งให้หมุน 3 ครั้งทำอีกข้างก็ทำเช่นเดียวกัน ทำข้างละ 2 ครั้ง

Wrist Stretch เหยียดข้อมือ

แขนเหยียดตรงไปข้างหน้า ดึงมือเข้าหาตัวด้วยมืออีกข้าง ทั้งดึงขึ้นและดึงลง ค้างไว้ 20 วินาที ผ่อนคลาย ทำซ้ำข้าง
ละ 3 ครั้ง

การนวดมือ

ขณะนั่งปล่อยมือข้างลำตัว สลัดมือลงอย่างช้า ทำบ่อยๆ
นวดฝ่ามือด้วยนิ้วมือทั้งด้านในและด้านนอก ควรนวดก่อนทำงาน
นวดนิ้วมือโดยนวดจากโคนนิ้วไปเล็บ