

## การบริหารไหล่และแขนคนทำงาน

นำเสนอเมื่อ : 3 ก.ค. 2552



การ ทำงานอยู่หน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ คงจะรู้สึกเมื่อยลำบริเวณไหล่และแขนอยู่บ่อย ๆ อาจเป็นเพราะการนั่งทำงานอย่างต่อเนื่อง ไม่ค่อยเปลี่ยนอิริยาบถ นอกเสียจากการนั่งอแขน และทอไหล่

สำหรับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณดังกล่าว เพื่อบรรเทาความเมื่อยล้า ใช้เวลาไม่มาก ทำง่าย ๆ ดังนี้

### ท่าที่ 1

- เหยียดแขนไปด้านหลัง ประสานมือทั้งสองข้างเข้าด้วยกัน หันฝ่ามือออกนอกลำตัว
- ยืดหดบริเวณข้อศอกซ้ำ ๆ และพยายามให้แขนทั้งสองข้างเหยียดตรง (ฝ่ามือยังคงประสานกันอยู่)

-นั่งให้ลำตัวตรง บริเวณหน้าอกตั้ง ค้างไว้ราว 10 วินาที

## ท่าที่ 2

-ใช้มือขวาจับแขนซ้ายที่บริเวณข้อศอก

-ดันข้อศอกด้านซ้ายจนชิดลำตัว ท่อนแขนเหยียดตรง พร้อมกับหันลำคอ ศีรษะไปทางด้านซ้าย

-ค้างไว้ราว 10-15 วินาที และเปลี่ยนข้างทำในลักษณะเดียวกัน

หยุดพักทำงานเพียงไม่กี่นาที แล้วลองทำตามท่าบริหารแขนและไหล่ทั้งสองท่าดู แล้วคุณจะรู้สึกผ่อนคลาย.

ที่มา :: เดลินิวส์