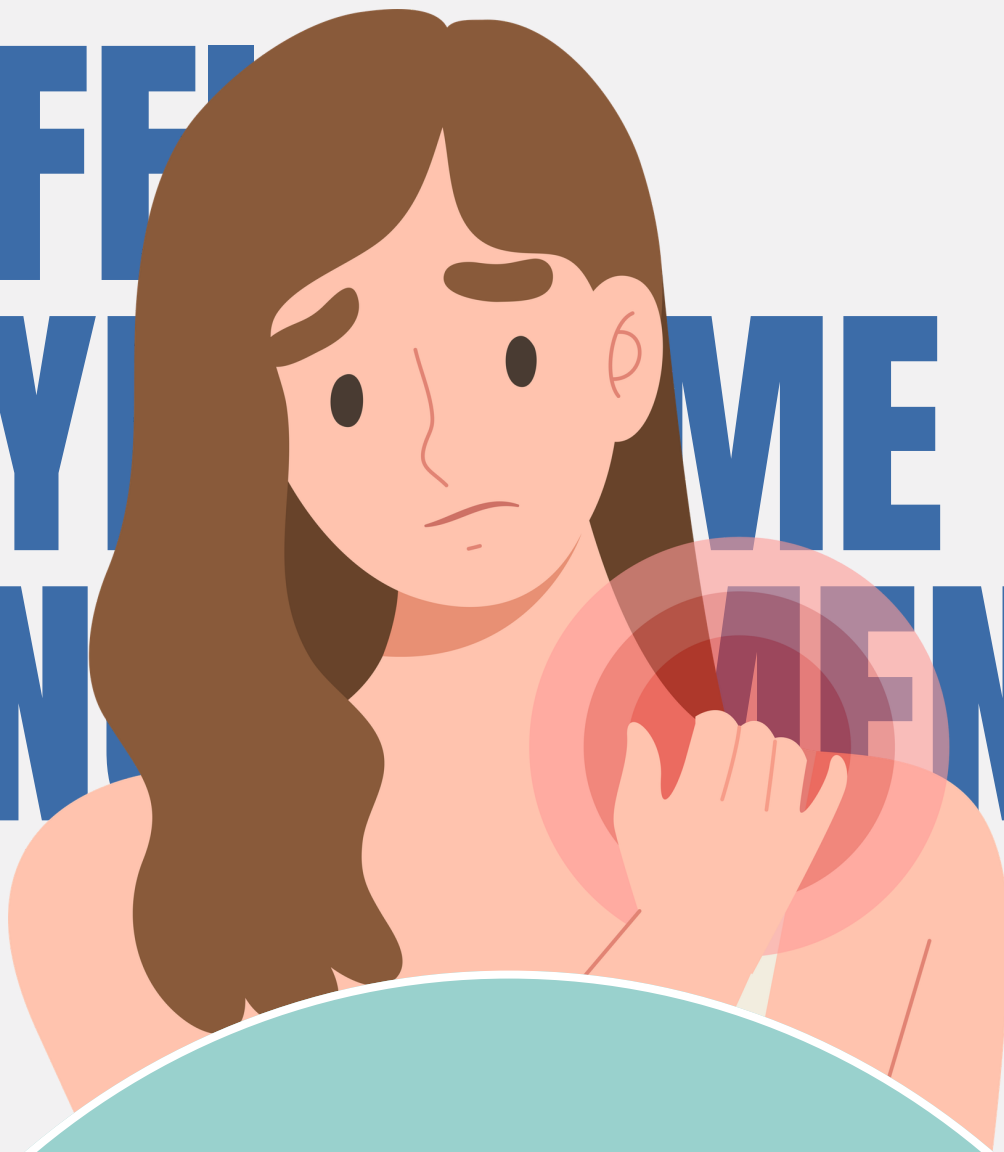


OFFICE
SYNDROME
ENVIRONMENT



ออฟฟิศ
ซินโดรม

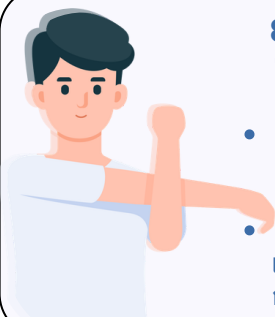
OFFICE SYNDROME

6



ทำยืดกล้ามเนื้อป้องกัน

ออฟฟิศ ซินโดรม



ยกแขนขวา ไปด้านซ้าย

- ดึงแขนขวาด้านบริเวณ
เหนือศอกเข้าหาลำตัว
- นับ 1 - 10 วินาที
แล้วค่อย ๆ ทำสลับ
กับอีกข้าง

1



เหยียดแขนขวา ไปด้านหน้าข้อมือ

- ใช้มือซ้ายดันบริเวณหลังมือ
- นับ 1 - 10 วินาทีแล้วค่อย ๆ
ทำสลับกับอีกข้าง

2

เหยียดแขนขวา ไปด้านหน้า

- ใช้มือซ้ายดึงแขนขวา
เข้าหาตัว
- นับ 1 - 10 วินาที
แล้วค่อย ๆ ทำสลับ
กับอีกข้าง

3



ยกแขนขวา ขึ้นเหนือศีรษะ

- ยกแขนขวาเหนือศีรษะ
งอศอกให้มือแตะไหล่ซ้าย
ใช้มือซ้ายดันศอกเข้าหาตัว
- นับ 1 - 10 วินาที
แล้วค่อย ๆ ทำสลับอีกข้าง

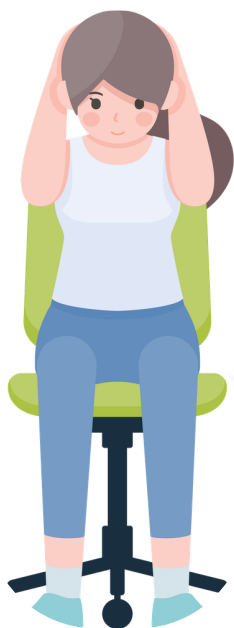
6



ใช้มือข้างขวาจับ ขอบเก้าอี้

- ใช้มือข้างขวาจับขอบเก้าอี้
และเอียงศีรษะไปทางซ้าย
- นับ 1 - 10 วินาทีแล้วค่อย ๆ
ทำสลับกับอีกข้าง

4



5

มือประสาน เหนือท้ายทอย

- หลังตรง ประสานมือวางไว้เหนือท้ายทอย
กดศีรษะให้คอกลมลงจนถึงบริเวณหลังคอ
- นับ 1 - 10 วินาทีแล้วค่อย ๆ ทำสลับ
กับอีกข้าง

