

Lisa

Click Now!
Lisaguru.com
ช้อตจริง

YOUR LUST LISTS

แฟชั่นไอเท็ม
ลดแล้ว รีบซื้อเลย



10 แหล่งช้อปปิ้งทั่วโลก
คุ้มจริง ห้ามพลาด!

Pink Petal

VS

Orange Blossom

จะแต่งหน้าโทนชมพู
หรือส้มดิน:

The Chicest CHOM

#Chomismaterialgirl
#HerShoppingTips
#HerFitnessRules

Life After Diets

คุณยังโง่ไม่ไหว
กลับมาอ้วนอีก

เบคส์ Girly Berry

ขอเป็นบิวตี้กูรูกับหนังสือ
'สวย ประหยัด จากกันครัว'

SHOP LIKE A PRO!

ช้อปอย่างฉลาด นิสัแฟชั่นนิสตาตัวจริง

Chat Here
f i t

39.9.15
Burda
www.lisaguru.com
ISSN 16133028
70:-



Q ดิฉันเป็นกราฟิกดีไซน์เนอร์ฟรีแลนซ์ซึ่งต้องนั่งโต๊ะนานๆ แบบนี้เสี่ยงต่อการเป็นออฟฟิศซินโดรมมั๊ยคะ

A “ทุกวันนี้หนุ่มสาววัยทำงานส่วนใหญ่มักจะประสบปัญหาออฟฟิศซินโดรม โดยเฉพาะคนที่เม้ามันกับการทำงานจนไม่ยอมลุกเป็นเวลานานๆ ซึ่งคำว่าออฟฟิศซินโดรมนี้กินความกว้างมาก ตั้งแต่คนที่มีอาการปวดคอ หมอนรองกระดูกเสื่อม หมอนรองกระดูกเคลื่อน เกิดกระดูกงอกที่คอ กล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรัง กระดูกสันหลังงอหรือค่อมมากกว่าปกติ ไปจนถึงคนที่เริ่มมีอาการชาที่มือ นิ้วล็อก เป็นพังผืดทับเส้นประสาทที่ข้อมือ เหล่านี้ถือว่าเป็นโรคออฟฟิศซินโดรมซึ่งทั้งหมดเกิดจากพฤติกรรมของคนวัยทำงานที่ทำแบบเดิมซ้ำๆ ทุกวัน วันหนึ่งหลายชั่วโมง เช่น นั่งนานๆ หรือนั่ง ยืน เดิน นอนผิดท่านานๆ โดยที่ไม่ได้ดูแลร่างกายตัวเองอย่างถูกต้อง รวมถึงไม่ได้ผ่อนคลายร่างกาย ซึ่งจะเริ่มเกิดปัญหาขึ้นทีละน้อยในแบบที่คุณอาจจะไม่ใส่ใจหรือแค่รำคาญ จนกระทั่งมีอาการมากๆ แต่เมื่อเป็นมากๆ แล้วไปรักษาก็เป็นเรื่องยากที่จะทำให้กลับมาเป็นปกติ ดังนั้น เราควรดูแลตัวเองอย่างดี หรือหากเริ่มรู้สึกมีอาการเมื่อยล้าจนรบกวนการใช้ชีวิตประจำวันอาจจะลองแก้ปัญหาด้วยตัวเองก่อนด้วยท่าบริหาร ถ้าดีขึ้นก็ทำต่อเนื่อง แต่ถ้าไม่ดีขึ้นก็ไม่ควรปล่อยไว้ เพราะอาจจะรุนแรงขึ้นจนหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาทจนทำให้เริ่มไม่มีแรง และส่งผลให้เกิดอัมพฤกษ์ได้ในที่สุดด้วย”

พญ. อังคนิศา นิลประทีป
ผู้อำนวยการสถาบันปรับโครงสร้างร่างกายอริยะ
ไลฟ์เซ็นเตอร์ ชั้น 2 อาคารคิวเฮ้าส์ ลุมพินี
นักกายภาพบำบัด

