CQI งานกายภาพบำบัด โรงพยาบาลแม่ลาน

การเปรียบเทียบรูปแบบการออกกำลังกายแบบ Stretching,Endurance,Strenthening

ในกลุ่มทำงานออฟฟิศที่มีอาการปวดออฟฟิศซินโดรม

* กลุ่มคนทำงานออฟฟิศ คือ บุคคลที่ปฏิบัติหน้าที่ในสำนักงานเป็นประจำ ลักษณะกิจวัตรติดเบาะ ใช้หน้าจอเป็นระยะเวลานาน

* อาการออฟฟิศซินโดรม คือ กลุ่มอาการที่มักเกิดขึ้นกับคนทำงานออฟฟิศ มีอาการปวด เมื่อย หรือตึง อาจจะมีอาการเดี่ยวๆหรือมีร่วมกันหลายอาการ

- การออกกำลังกายแบบ Stretching คือ การออกกำลังกายแบบยืดค้างไว้ ๑๕ วินาที การศึกษาครั้งนี้จะใช้การยืดกล้ามเนื้อรอบคอ รอบบ่า เป็นหลัก โดยทำ ๓ Set/เวลา วันละ ๒ เวลา Setละ ๑๐ ครั้ง

* การออกกำลังกายแบบ Endurance คือ การออกกำลังกายแบบเพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อ จะใช้น้ำหนักในการยกในระดับน้อย แต่ในจำนวนครั้งที่มาก คำนวณจากน้ำหนักที่ยกได้มากที่สุดใน ๑ ครั้ง

* การออกกำลังกายแบบ Strenthening คือ การออกกำลังกายแบบเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ จะใช้น้ำหนักในการยกในระดับที่มาก แต่ในจำนวนครั้งที่น้อย คำนวณจากน้ำหนักที่ยกได้มากที่สุดใน ๑ ครั้ง

- <u>วัตถุประสงค์</u>

  ๑ เพื่อหาการออกกำลังที่เหมาะสมต่อการลดอาการออฟฟิศซินโดรม

  ๒ เพื่อพัฒนาแนวทางในการรักษาอาการออฟฟิศซินโดรม

  ๓ เพื่อป้องกันการเกิดอาการออฟฟิศซินโดรม

- <u>กลุ่มเป้าหมาย</u>

  - กลุ่มพนักงานออฟฟิศที่มีอาการออฟฟิศซินโดรมในโรงพยาบาลแม่ลานจำนวน ๑๕ คน

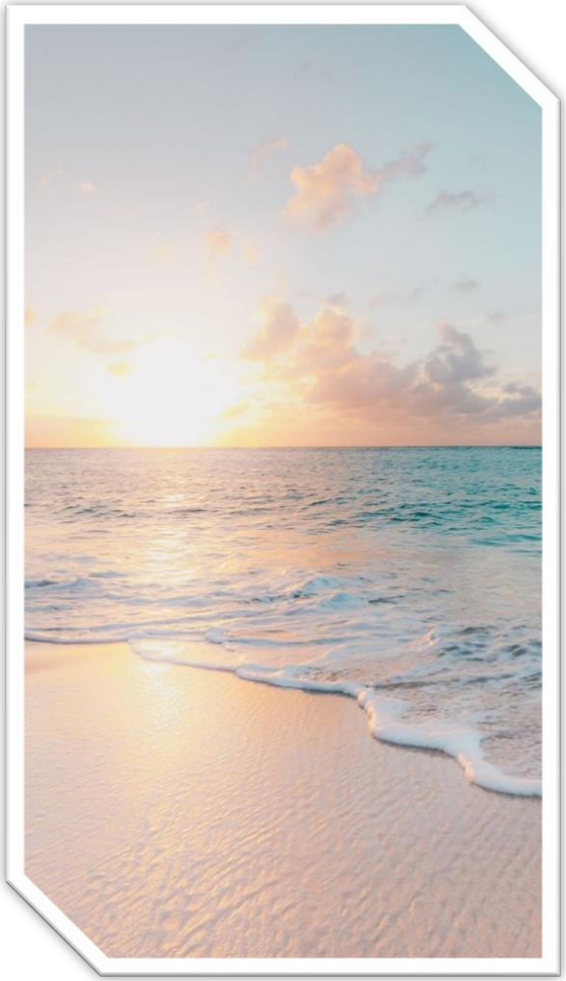
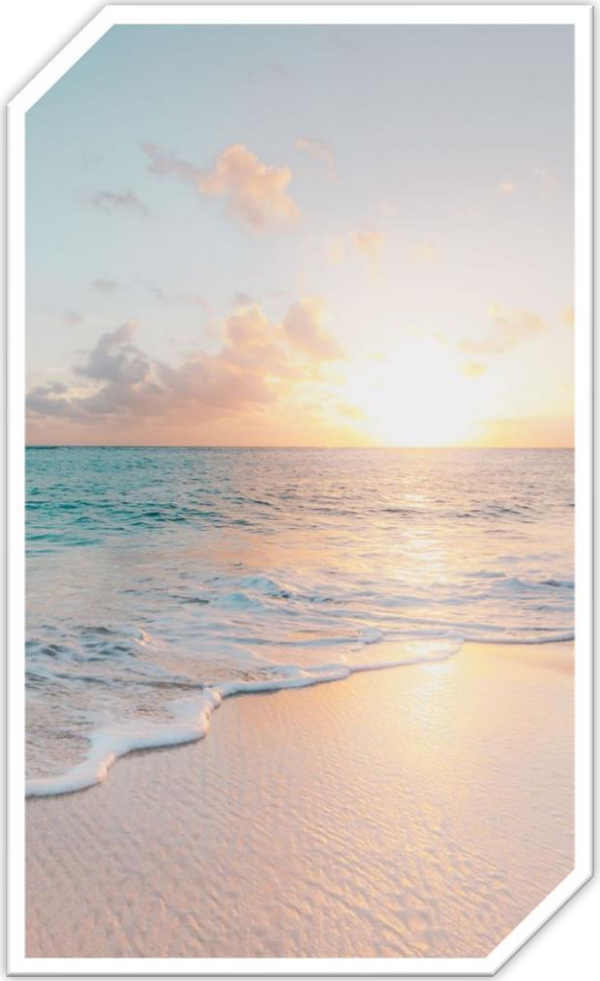
- <u>วิธีการเก็บข้อมูล</u>

  ๑ แบ่งกลุ่มเป็น ๓ กลุ่ม กลุ่มละ ๕ คน

  ๒ แต่ละกลุ่มออกกำลังกายโดยวิธีที่แตกต่างกัน

  ๓ ระยะเก็บข้อมูลเวลา ๒ สัปดาห์ โดยวัดคะแนนความปวดจาก Self report และวัดความถี่ของการกำเริบในแต่ละวัน

  ๔ นำข้อมูลที่ได้มาเปรียบเทียบกัน เพื่อหารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมที่สุดต่ออาการออฟฟิศซินโดรม



THANK YOU