

หลายคนคงมีปัญหากเกี่ยวกับทำนองทำงานในแต่ละวัน
อยากทราบมัยว่าเพราะอะไร **สาเหตุ** ก็เกิดจากเก้าอี้
ทำงาน ไม่ว่าจะเบ้นพนักงำนธรรมดาคหรือของผูู้บริหาร
เพราะฉะนั้นเวลาทำงานไม่ควรจะนั่งทำนองเพียงทำเดียว
การนั่งควรจะมีการขยับตัวทุก 10 นาที เพื่อให้การ
หมุนเวียนของเลือดเบ้นไปได้สะดวกหากนั่งหนึ่งงำนานงำน
เกินไปจะทำให้เบ้นเป็นการทรมาณร่างกาย

<http://stang.sc.mahidol.ac.th>

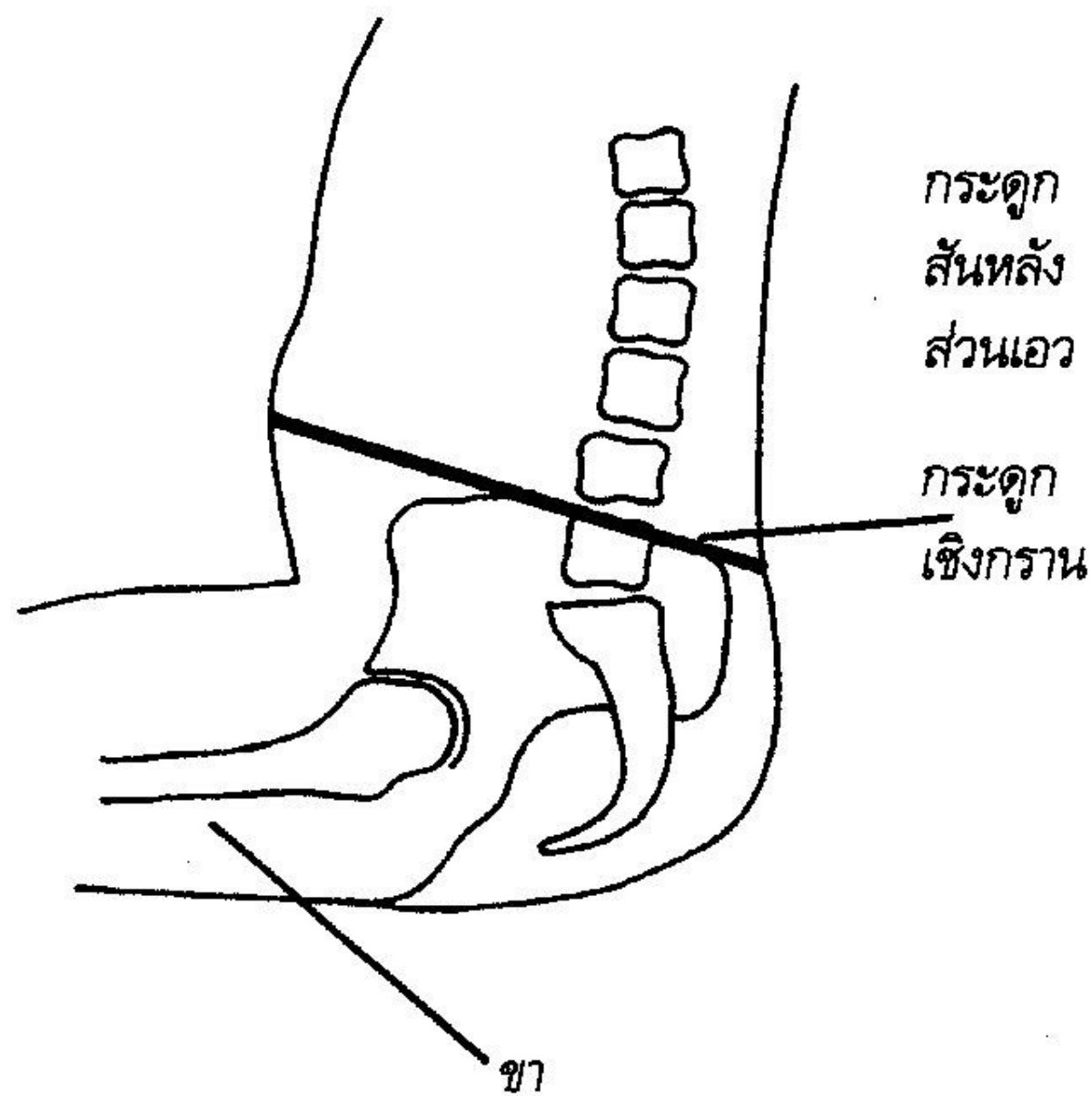
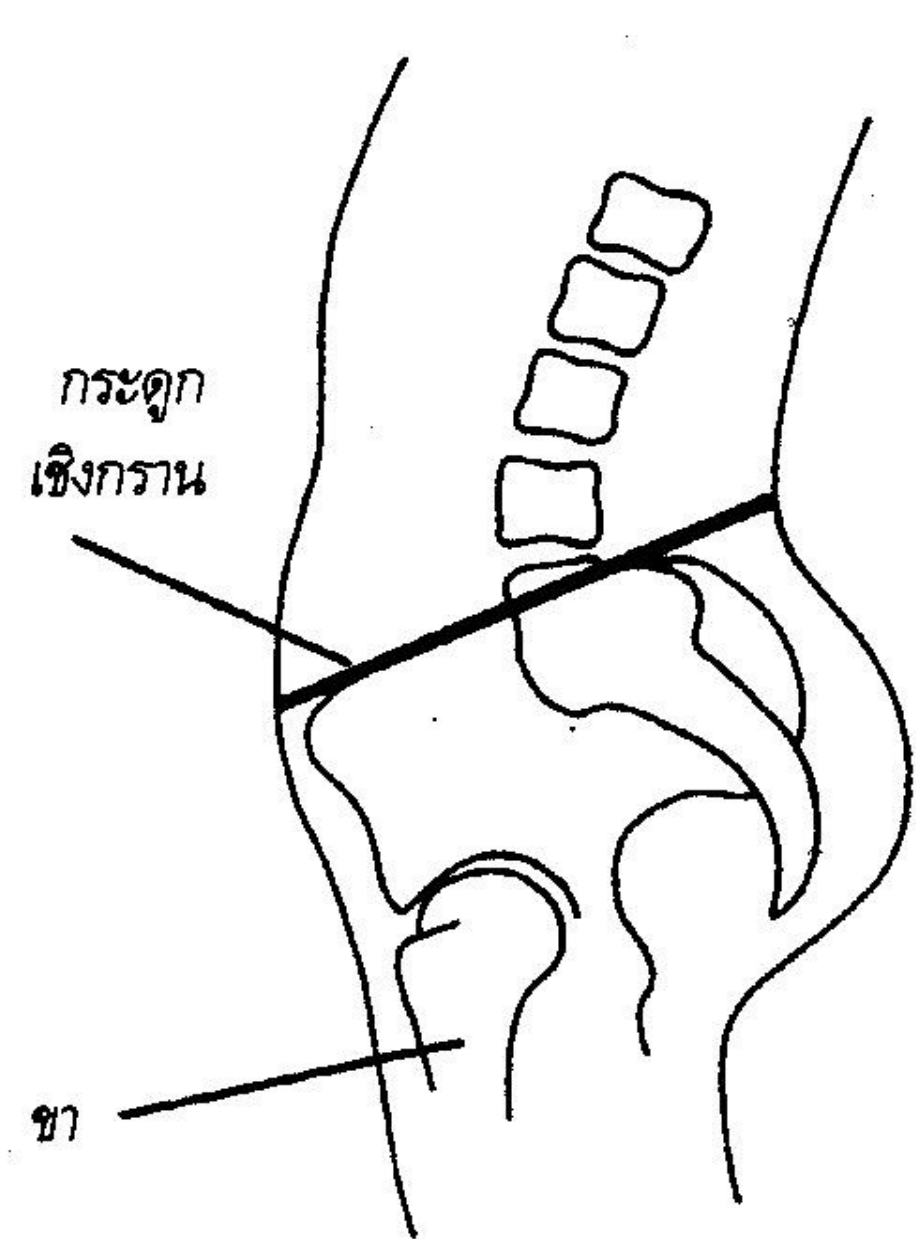
สิ่งที่มองหาในเก้าอี้

- เก้าอี้ที่ดีควรมีความลึกเท่ากับความยาวต้นขาลบ 2 ซม. หากลึกไปเราจะนั่งไม่เต็มและสูงเสียดที่รองแผ่นหลังซึ่งจะทำให้หลังค่อม และหากว่านั่งตื้นเกินไปน้ำหนักจะกดทับด้านใต้มากกว่าปกติ
- ด้านหลังของที่นั่งควรจะมน
- ด้านหลังต้องไม่เป็นก้อนทำให้รู้สึกว่ทะยานไปข้างหน้าจะทำให้หลังค่อม

- ความกว้างควรจะพอดี ไม่กว้างหรือแคบเกินไป ที่จะสามารถเปลี่ยนอิริยาบถได้อย่างสะดวกและไม่กว้างไปจนไม่สามารถใช้ที่เท้าแขนได้
- ที่นั่งที่ดีจะถูกออกแบบมาเพื่อรองรับกับแบบพอดีๆ โดยน้ำหนักจะถ่ายออกเท่าๆ กัน และไม่ใช้เว้าเป็นรูป
- แผ่นรองหลัง ไม่ควรสูงจนค้ำคอ และไม่เอียงหลังจนเกินไป
- ผ้าหุ้มหรือเบาะควรจะไม่มีลื่น และควรจะเป็นวัสดุที่ระบายอากาศได้ดี เบาะไม่ควรนุ่มเกินไปเพราะจะทำให้กล้ามเนื้อเกิดการเมื่อย

<http://stang.sc.mahidol.ac.th>

- ที่นั่งควรจะปรับได้ทั้งแบบเทหน้าและเทหลัง เก้าอี้แบบเทหน้า (ประมาณ ๔ องศา) จะทำให้เรานั่งหลังตรงและเหมาะกับผู้ทำงานหรือใช้คอมพิวเตอร์ ทั้งนี้จะช่วยลดแรงกดที่หมอนรองกระดูกสันหลังง่ายต่อการลุก
- ความสูงที่เหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญ เก้าอี้ควรจะวางบนพื้นอย่างพอดี ระยะความสูงของทั้งเก้าอี้และโต๊ะต้องสัมพันธ์กัน



กฎ 9 ข้อในการตรวจสอบทำนอง

- ศีรษะตั้งตรง
- ไหล่ผ่อนคลาย
- ข้อศอกอยู่ในแนวเดียวกับบรรทัดกลางของคีย์บอร์ด หรือโต๊ะอยู่สูงกว่าข้อศอกไม่เกิน 5 เซนติเมตร
- หากใช้คอมพิวเตอร์ ข้อมือและข้อศอกควรเป็นเส้นตรงในแนวเดียวกัน

<http://stang.sc.mahidol.ac.th>

กฎ 9 ข้อในการตรวจสอบท่าหนึ่ง

- แผ่นหลังควรจะพียงอยู่กับพนัก
- มีส่วนรองหลังส่วนล่าง
- ที่นั่งรองรับต้นขาอย่างพอดี
- หัวเข่าไม่ชัน
- เท้าราบอยู่บนพื้น



ท่าทางที่ถูกต้อง

<http://stang.sc.mahidol.ac.th>



ทำหนังทำให้หลังค่อม

<http://stang.sc.mahidol.ac.th>



ทำงานทำแอม่มากเกินไป

<http://stang.sc.mahidol.ac.th>

รูปร่างพื้นฐานของเก้าอี้ทำงาน

ส่วนเว้าของเก้าอี้
ที่ช่วยพยุงหน้าอก

ส่วนนูนของเก้าอี้
ที่ช่วยพยุงเอว

มุมระหว่างเบาะ
รองนั่งกับพนักพิง

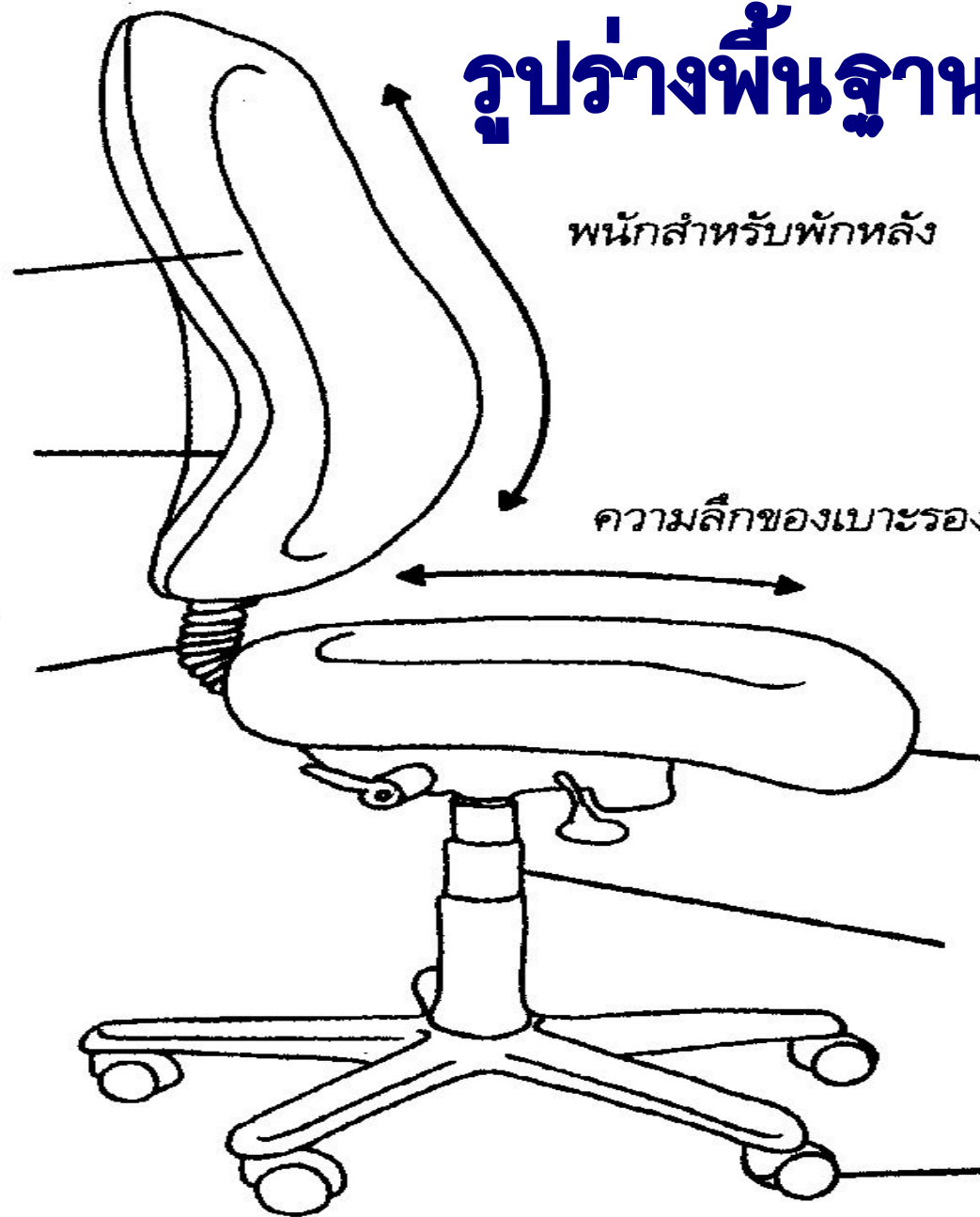
พนักสำหรับพักหลัง

ความลึกของเบาะรองนั่ง

ด้านหน้าของ
เก้าอี้ที่ดีควรจะมน

ปรับระดับด้วย
ระบบไฮดรอลิก

ล้อเลื่อนสำหรับการทรงตัว
และเคลื่อนย้ายได้สะดวก



ท่าหนึ่งบนโต๊ะเก้าอี้ตั้งตรง



ท่าหนึ่งบนเก้าอี้และโต๊ะที่เทหน้า



ปรับจอคอมพิวเตอร์ให้ได้ระยะเหมาะสมเพื่อ
สะดวกต่อการมองและลดปัญหาแสงสะท้อน

วางคอในตำแหน่งกลาง
ลดการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

ที่รองรับปลายแขน
ลดอาการเมื่อยหลังและ
ปวดแขนขณะพิมพ์งาน

จัดระดับพนักเก้าอี้
ให้พอดี

ปรับความสูงของเก้าอี้
เพื่อรับสันหลัง หัวไหล่
ปลายแขนและข้อมือ

ปล่อยไหล่
ข้อมือ ตามสบาย

ใช้ที่วางเอกสาร
ขณะพิมพ์งาน

ปรับความสูงของ
โต๊ะให้เหมาะกับ
ความสูงของคนนั่ง

วางเท้าให้ราบกับที่รองเท้า

ระยะที่เหมาะสมของเก้าอี้และโต๊ะทำงาน



บรรยายโดย ควงพร ไพธิบุตร



จบแล้วจ้า

พบกันใหม่ครั้งต่อไป

<http://stang.sc.mahidol.ac.th>