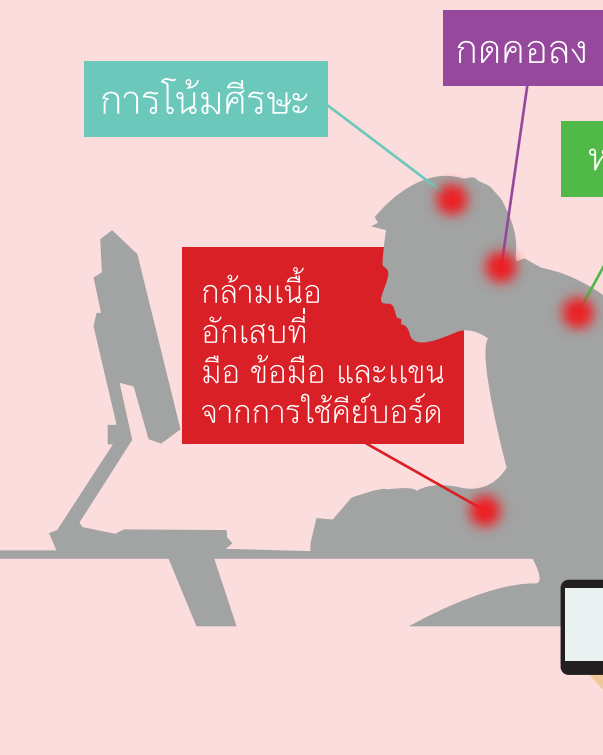


Help Guide iPain

อาการปวด คอ ไหล่ และแขน จากท่าทางที่ไม่เหมาะสม
ในการใช้ แท็บเล็ต สมาร์ทโฟนและคอมพิวเตอร์

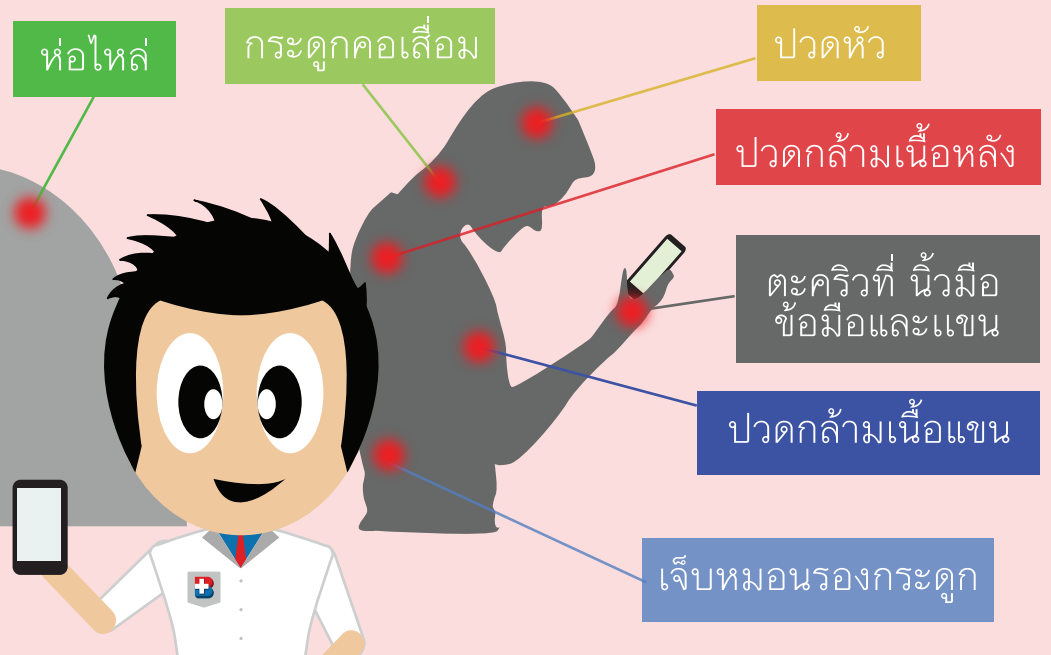
สาเหตุการเกิดอาการ iPain

■ ทำานั่ง



■ การใช้โทรศัพท์

ท่าก้มส่งข้อความการเอาข้อศอกแนบลำตัว
พร้อมกับก้มศีรษะ



วิธีการต่อสู้ iPain



ยกไหล่ค้างไว้ 5 วินาที
และคลายลง 5 ครั้ง



ม้วนไหล่ ทั้งด้านหน้า
และหลัง 5 ครั้ง



เอียงศีรษะด้านข้าง
และก้มศีรษะหน้าหลัง 5 ครั้ง



นวดเมื่อมีอาการปวด
และหยุดการพิมพ์



ยืดข้อมือขึ้น
ดึงปลายนิ้วเข้าหาตัวจนถึง



ยืดข้อมือลง
ดึงปลายนิ้วเข้าหาตัวจนถึง

ทำหลังจากใช้งาน แท็บเล็ต สมาร์ทโฟนและคอมพิวเตอร์ ติดต่อกันเกิน 2 ชม.

แหล่งข้อมูล : Mayo Clinic Health Letter Vol. 18, #3 March 2000., Gerr, F., Marcus, M., Monteith, C. (2004) Epidemiology of musculoskeletal disorders among computer users: lesson learned from the role of posture and keyboard use, Journal of Electromyography and Kinesiology, 14:25-31, Dean Fishman. The Text Neck Institute. Accessed Online at textneck.com., Jacque Wilson, (2012) Your smartphone is a pain in the neck. Accessed Online at CNN.com

ติดตามบทความสุขภาพและความเคลื่อนไหวอื่นๆได้ที่ :

2 ซอยศูนย์วิจัย 7 ถ.เพชรบุรีตัดใหม่ กรุงเทพฯ 10310 โทรศัพท์ +66 2 310 3050-1 โทรสาร +66 2 755 1914

E-mail : hiso@bdms.co.th www.bangkokhealth.com www.facebook.com/bhrcenter