

สรุปองค์ความรู้โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ
เรื่อง โรคจากการทำงานและท่าทางการทำงานที่ถูกต้อง
วันที่ 2 พฤศจิกายน 2560 ณ สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิทยากร คุณสุภางค์ เมืองแก้ว
และรองศาสตราจารย์ พญ.อภิชนา โสภินิหะ

โรคจากการทำงานคือ โรคที่เกิดขณะทำงาน และโรคที่เกิดหลังจากการทำงาน โดยสาเหตุของการเกิดโรคจากการทำงาน ได้แก่

1. คนทำงาน - อายุ เพศ กรรมพันธุ์ เชื้อชาติ นิสัย พฤติกรรมสุขภาพ ภาวะสุขภาพ พฤติกรรมการทำงาน ความรู้/ประสบการณ์
2. สภาพการทำงาน - ระยะเวลาการทำงาน การออกแบบงานและความปลอดภัย ระบบการทำงาน หน้าที่ความรับผิดชอบ การควบคุมการทำงาน ค่าจ้างสวัสดิการพื้นฐานต่างๆ
3. สิ่งแวดล้อม - สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (เสียง / ความสั่นสะเทือน / ความกดดันบรรยากาศที่ผิดปกติ / ความร้อน / แสงสว่าง / รังสี)
- สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ (แมลง สัตว์มีพิษ / เชื้อโรคต่างๆ)
- สิ่งแวดล้อมทางเคมี (ฝุ่น / พุ่ม / ควัน / ละออง / ก๊าซ / ไอ)
- สิ่งแวดล้อมทางการยศาสตร์ (การทำงานด้วยท่าทางที่ไม่ถูกต้อง)
- สิ่งแวดล้อมทางจิตวิทยาสังคม (ความเครียดจากงานและเพื่อนร่วมงาน)

นอกจากนั้นแล้ว ลักษณะการทำงานที่ผิดท่าทางจะทำให้เกิดโรคกระดูกและกล้ามเนื้อ ปวดเมื่อยเรื้อรัง ปวดหลัง จึงควรปรับท่าทางการทำงานและปรับปรุงอิริยาบถการทำงานให้มีประสิทธิภาพ การออกกำลังกายและการยืดกล้ามเนื้อจึงมีความสำคัญและจำเป็น การยืดกล้ามเนื้อนอกจากช่วยคลายกล้ามเนื้อที่หดยึดหรือหดค้างแล้ว ยังเป็นขั้นตอนแรกที่ต้องปฏิบัติก่อนการออกกำลังกายหรือทำกายบริหารทั่วไป เพื่อป้องกันกล้ามเนื้อบาดเจ็บขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา และสามารถทำกายบริหารเพื่อบำบัดรักษาโรคหรือความผิดปกติได้อีกด้วย

นางสาวชุลีพร บุรณสมภพ
ผู้สรุป