

สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



อาคาร 5 ชั้น 6 ตึกกรมอนามัย ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
โทร. 0-2590-4514, 0-2591-8172 โทรสาร. 0-2590-4388
e-mail : envoccmmedia@yahoo.com

การวัดท่าทางอย่างไรให้เหมาะสมกับการทำงาน

1 ลักษณะการทำงานที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อระบบกระดูกและกล้ามเนื้อของร่างกาย



ลักษณะการทำงานเหล่านี้สามารถแก้ไขได้ เช่น

- การปรับปรุงสถานที่ทำงาน เช่น ปรับความสูงของโต๊ะ, เก้าอี้ทำงาน
- การจัดระบบงาน เช่น การจัดให้ลูกจ้างมีเวลาพักเป็นระยะๆ
- การใช้เครื่องจักรทดแทน เช่น ในกรณีการทำงานซ้ำซาก

2 ลักษณะท่าทางในการทำงาน

ในแต่ละวันมนุษย์เราต้องมีอิริยาบถต่างๆ ในการทำงาน เช่น ยืน เดิน นั่ง ก้ม หยิบจับ เอื้อม ยก ซึ่งหากปฏิบัติด้วยท่าทางที่ไม่ถูกต้องจะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาภายหลัง

✓ ท่าทางที่ถูกต้อง	✗ ท่าทางที่ไม่ถูกต้อง
ท่ายืน ยืนตรงเก็บคางเล็กน้อย หลังเหยียดตรง สะโพกตั้งตรง เข่าอยู่ในท่าสบาย	ยืนเอียงหลังแอ่นหรือคางยื่นมาข้างหน้า
ท่าเดิน ยกศีรษะและลำตัวตั้งตรง หลังตรง	เดินก้มหน้า เดินเอียงตัว เดินมาข้างหน้ามากเกินไป
ท่านั่ง นั่งให้หลังตรง วางฝ่าเท้ากับพื้น หลังพิงพนัก	เก้าอี้ที่สูงเกินไปจะทำให้หลังแอ่น ฝ่าเท้าไม่แตะพื้น
ถ้าจะวางที่รองรับฝ่าเท้า ให้ระดับเข่าอยู่สูงกว่าสะโพก	การนั่งที่ขาเหยียดตึง เอนหลังมากจะทำให้ปวดหลังช่วงล่าง
ถ้านั่งขับรถยนต์ ปรับเก้าอี้ให้ชิดพวงมาลัย	เก้าอี้ที่ห่างพวงมาลัยทำให้หลังโค้ง และไม่สามารถพิงกับพนักได้

3 ลักษณะท่าทางในการทำงาน

4 ลักษณะท่าทางในการทำงาน

✓ ท่าทางที่ถูกต้อง	✗ ท่าทางที่ไม่ถูกต้อง
ย่อตัวต่ำ ก้มในระดับสะโพก และเข่าไม่ใช่ก้มพับมาจากเอว	ก้มมากเกินไป
หลังตรง เมื่อยืนขึ้นจากท่าย่อตัว	หลังค่อม
ถือหรือแบกของ ใกล้เคียง	ถือหรือแบกของไกลตัว

✓ ท่าทางที่ถูกต้อง	✗ ท่าทางที่ไม่ถูกต้อง
อย่าก้มพับโดย เหยียดเข่าหรือยกขึ้นจนองให้สะโพกอยู่ต่ำ	ก้มมากเกินไป
ถ้ายืนนานควรมี ที่รองฝ่าเท้าและองเข่าเป็นครั้งคราว เพื่อมิให้หลังแอ่นตึง	ยืนนานโดยไม่พัก
ขณะเอื้อมหยิบของ ใช้มือช่วยต่อให้สูงและเก็บสะโพกอยู่ในแนวต่ำ อย่ายกบิดสะโพกจนขึ้น	เอื้อมหยิบของสูงเกินไป

จากสถิติกองทุนทดแทน สำนักงานประกันสังคม ปัจจุบันพบว่าอาการเจ็บป่วยจากท่าทางในการทำงาน หรือการเจ็บป่วยที่เกิดจากการยกหรือเคลื่อนย้ายของหนัก เริ่มเข้ามาในอันดับต้นๆ ของลักษณะการเจ็บป่วยที่เกิดจากการทำงาน แสดงว่า การจัดสภาพของงานให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติงานไม่ว่าจะเป็น อิริยาบถต่างๆ งานบ้านหรืองานประจำ เป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้เกิดการทำงานที่มีประสิทธิภาพและที่เหนือสิ่งอื่นใดก็คือการมีสุขภาพที่ดีทั้งสุขภาพกาย และจิตของผู้ปฏิบัติงานนั่นเอง



สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

ความเสี่ยงจากท่าทางการยกสิ่งของ

สำหรับการยกสิ่งของขนาดเล็ก (ยื่นชิด-หน้าชิด)

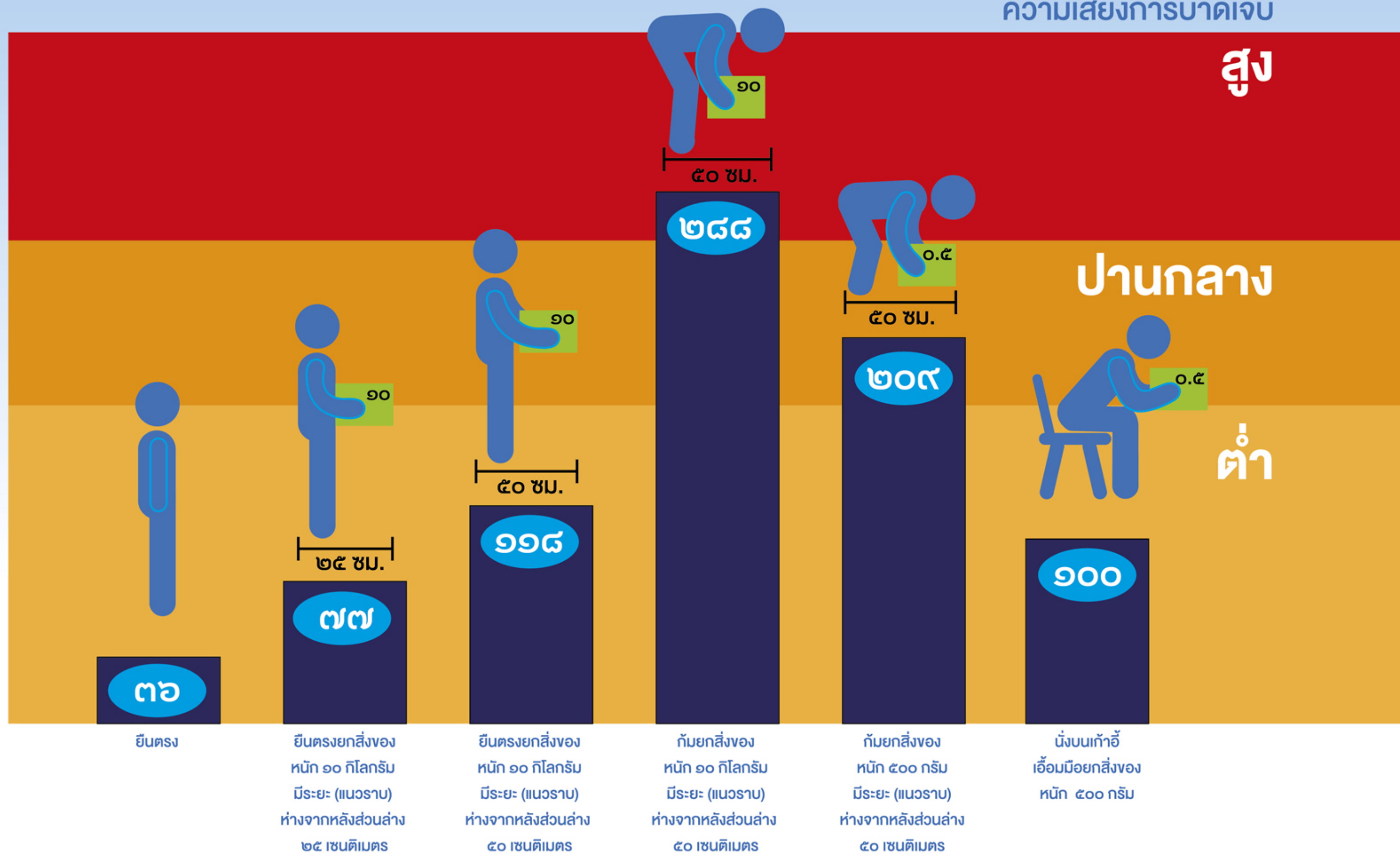
ความเสี่ยงการบาดเจ็บ

สูง

ปานกลาง

ต่ำ

น้ำหนักที่กระทำบนหลัง (กิโลกรัม)



อิริยาบถ ท่าทาง ที่เหมาะสม

การยืน/การเดิน

- 1 ยืนและเดินตัวตรงหน้ามองตรง หลังไม่ก้ม และคอไม่ยื่นไปข้างหน้า
- 2 ไหล่สองข้างปล่อยตามสบายไม่ยกเกร็ง
- 3 ระวังการใส่รองเท้าส้นสูง เพราะการใส่รองเท้าส้นสูงทำให้เกิดแรงกดที่หลังส่วนล่างมากขึ้น และแรงกดที่เท้ามากขึ้น



การนั่ง



- 1 นั่งหลังตรง ไหล่ทั้งสองข้างไม่ยก และให้ก้นชนพนักพิงหลังของเก้าอี้
- 2 เท้าทั้ง 2 ข้างควรวางราบกับพื้น กรณีที่ นั่งเต็มก้นแล้ว เท้าลอยให้หาแผ่นวางเท้ามาวางเพื่อให้เท้าสามารถวางราบได้
- 3 ควรให้ข้อพับเข่าห่างจากขอบเก้าอี้ประมาณ 3-5 ซม.
- 4 ลูกเปลี่ยนอิริยาบถทุก 30 นาที



การนอน

- 1 หมอนและที่นอนต้องไม่แข็งหรือนุ่มเกินไป
- 2 ขนาดของหมอนต้องพอเหมาะรองรับศีรษะของศีรษะและลำคอของผู้นอน โดยไม่แบนหรือสูงเกินไป
- 3 นอนหงายควรมีหมอนเล็กรองใต้เข่าเพื่อลดแรงกดที่จะเกิดขึ้นที่กระดูกสันหลังระดับเอว
- 4 นอนตะแคงควรมีหมอนรองใต้เข่าเพื่อป้องกันการบิดลำตัว



สำนักความปลอดภัยแรงงาน
กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน

โทรศัพท์ ๐ ๒๔๔๘ ๙๑๒๘ - ๓๙

www.oshthai.org

Email: Safety@labour.mail.go.th



อิริยาบถ ท่าทาง ที่เหมาะสม

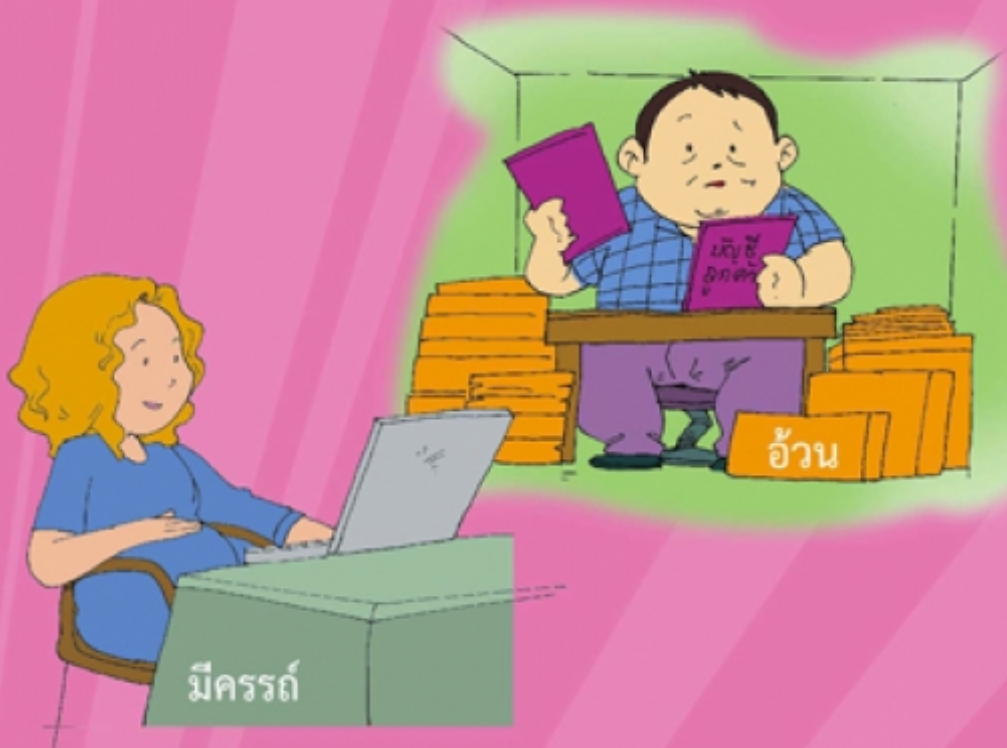
บุคลิกท่าทางเป็นลักษณะเฉพาะบุคคลที่สามารถฝึกฝนปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมได้
นอกจากจะทำให้เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพดี
น่าเชื่อถือแล้ว ยังส่งผลให้โครงสร้างร่างกาย
ไม่ว่าจะเป็นกระดูกและกล้ามเนื้อทำงานอย่างสมดุล
ช่วยให้ห่างไกลจากโรคทางระบบกระดูก
และกล้ามเนื้อต่างๆ อีกด้วย

การมีอิริยาบถท่าทางที่เหมาะสมประกอบด้วย

- 1 กล้ามเนื้อที่มีความยืดหยุ่นดี
- 2 มีองศาการเคลื่อนไหวของข้อต่อปกติ คือไม่มีข้อต่อติดขัด
- 3 มีกล้ามเนื้อที่ใช้ในการทรงตัวแข็งแรง และทำงานกันอย่างสมดุล
กล้ามเนื้อที่ใช้ในการทรงตัว คือ กล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อคอ
และกล้ามเนื้อท้อง
- 4 ควรตระหนักอยู่เสมอถึงอิริยาบถท่าทางที่ดีและถูกต้องในขณะที่
กำลังทำกิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น ยืน นั่ง เดิน นอน และพยายาม
ฝึกให้ตัวเองอยู่ในอิริยาบถท่าทางที่ถูกต้องจนเกิดความเคยชิน

สาเหตุที่ทำให้มีอิริยาบถท่าทางที่ไม่เหมาะสม หรือไม่ถูกต้อง

- 1 อ้วน
- 2 มีครรภ์
- 3 กล้ามเนื้ออ่อนแรง
- 4 รองเท้าส้นสูง
- 5 กล้ามเนื้อหดสั้น
- 6 สภาพแวดล้อมในการทำงานไม่เหมาะสม
- 7 มีพฤติกรรมการนั่ง ยืน เดิน และนอนที่ไม่ถูกสุขลักษณะ



สำนักความปลอดภัยแรงงาน

กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน

โทรศัพท์ ๐ ๒๔๔๘ ๙๑๒๘ - ๓๙

www.oshthai.org

Email: Safety@labour.mail.go.th





เอกสารความปลอดภัย



สถาบันความปลอดภัยในการทำงาน กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน
22/22 หมู่ 2 ถนนบรมราชชนนี แขวงจิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร 10170
โทร. 0-2448-9171 , 0-2448-8338 - 63 ต่อ 600 - 607 โทรสาร 0-2448-9171
Web Site : <http://www.oshtai.org> E-mail : nioe@labour.mail.go.th

สพท. - บ 072/2551

อันตรายจากการทำงานกับ เครื่องคอมพิวเตอร์

ปัจจุบันเครื่องคอมพิวเตอร์เข้ามามีบทบาทในการดำเนินงานในหน่วยงานต่าง ๆ มากมาย ทั้งในสถานประกอบการขนาดใหญ่และขนาดย่อม เนื่องจากเป็นเครื่องมือที่ช่วยประหยัดเวลาในการทำงานได้มาก เพราะความสามารถในการจัดเก็บข้อมูล การประมวลผล การประมวล การแลกเปลี่ยนข้อมูลและการสืบค้นข้อมูล ที่ทำได้อย่างรวดเร็วและมีความแม่นยำ มีคนงานจำนวนมากที่ทำหน้าที่ป้อนข้อมูล แลกเปลี่ยนข้อมูล สืบค้นข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในสถานที่ทำงานที่มีสภาพสะอาด ปราศจากฝุ่นหรืออยู่ในห้องปรับอากาศ เพื่อจะยืดอายุการใช้งานของคอมพิวเตอร์ให้นานที่สุด สภาพแวดล้อมและสภาพการทำงานดังกล่าวนั้น คนส่วนใหญ่มักคิดว่าปลอดภัยจึงอาจจะละเลยในการป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับพนักงานได้



ทำงานกับเครื่องคอมพิวเตอร์อาจเกิดอันตรายอะไรบ้าง

ผู้ปฏิบัติงานหน้าเครื่องคอมพิวเตอร์ที่อยู่ในสถานที่ทำงานที่มีการจัดสภาพแวดล้อมและสภาพการทำงานที่ไม่เหมาะสมตลอดทั้งวัน จะมีโอกาสได้รับอันตราย ดังนี้

อันตรายต่อสายตา

เกิดกับผู้ปฏิบัติงานกับจอภาพที่มีแสงบนจอมากเกินไปมีแสงสะท้อนรบกวนสายตา จอภาพที่มีสีส้มมากเกินไป แสงภายในห้องมีความสว่างต่างกับจอภาพหรือภาพบนจอไม่นิ่ง จะทำให้อาการปวดเมื่อยตา เคืองตา ตาแห้ง ตาแดง ได้

การป้องกันสายตา

- เลือกซื้อจอรับชมคอมพิวเตอร์ที่ให้ความละเอียดคมชัด ขนาดความสูงของตัวหนังสือไม่น้อยกว่า 3 มิลลิเมตร ตัวหนังสือที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันจะต้องมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน ภาพบนจอไม่ควรพร่ามัวจนเกินไป
- การติดตั้งแสงสว่างภายในห้องทำงาน เพื่อป้องกันแสงจ้าและแสงสะท้อน ควรใช้ฉากรับแสงที่เข้าทางหน้าต่าง จะช่วยให้แสงจากดวงไฟส่องเข้าตาผู้ทำงานโดยตรง อย่าให้มีควมสับสนกับควมสว่างในห้องมืดเกินไป
- การยืดระยะระหว่างสายตากับงานที่ทํ่า ได้แก่ จอคอมพิวเตอร์ เอกสารต้นฉบับอย่าวางไกลเกินไป เพราะจะทำให้ต้องเพ่งมาก ๆ

