6 ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายแบบยืดเส้นบ้าง สามารถบรรเทาอาการกล้ามเนื้อตึงได้ และท่าออกกำลังบริหารมือต่อไปนี้ สามารถช่วยป้องกันอาการเจ็บและเมื่อยล้าของเส้นเอ็นกล้ามเนื้อได้

ท่ากายบริหาร 1

1. กางและยืดนิ้วมือออกจากกันให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ประมาณ 5-10 วินาที แล้วคอย ๆ ผ่อนคลาย
2. กำหมัดให้แน่นประมาณ 5-10 วินาที แล้วคลายออก
3. ทำท่ากายบริหารนี้ซ้ำอีก 10 ครั้ง

ท่ากายบริหาร 2

1. ยืดแขนข้างขวาและฝ่ามือตรงไปข้างหน้า แล้วใช้มือซ้ายค่อยๆ ดึงฝ่ามือขวาไปข้างหลัง ค้างไว้ 5 วินาที แล้วผ่อนคลาย
2. คงแขนข้างขวาไว้ที่เดิม งอข้อมือลงโดยให้ฝ่ามือหันเข้าหาตัว แล้วค่อยๆ ใช้มือซ้ายดึงมือขวาไปข้างหลัง ค้างไว้ 5 วินาที แล้วผ่อนคลาย
3. ทำซ้ำโดยสลับข้าง
4. ทำท่ากายบริหารนี้ซ้ำอีก 5 ครั้ง

7 การดำเนินชีวิตเพื่อสุขภาพที่ดี

- การนอนหลับที่เพียงพอ
- การบริโภคอาหารที่มีความสมดุลตอรางกาย
- การออกกำลังกายเป็นประจำ

การรักษา

- พักผ่อนให้เพียงพอ
- การบำบัดแบบเย็น/ร้อน
- กายภาพบำบัด
- กิจกรรมบำบัด
- ยา
- การผ่าตัด อาจจำเป็นในกรณีที่อาการรุนแรง

โรคปลอกหุ้มเอ็นอักเสบที่มือหรือปลายแขนเป็นหนึ่งในโรคจากการทำงานที่มีการกำหนดไว้สำหรับการชดเชยภายใต้กฎหมายค่าตอบแทนของพนักงาน หากคุณคิดว่าคุณเป็นโรคนี้หรือโรคอื่นๆ ที่เกิดจากการทำงาน คุณสามารถติดต่อนัดหมายกับเราทางโทรศัพท์หรือเข้าพบด้วยตนเองเพื่อขอคำปรึกษาที่คลินิกอาชีวอนามัยของกระทรวงแรงงาน

คลินิกอาชีวอนามัยของกระทรวงแรงงาน

คลินิกอาชีวอนามัยกวนถง
โทรศัพท์: 2343 7133

คลินิกอาชีวอนามัยฟั่นหลิ่ง
โทรศัพท์: 3543 5701

บริการสอบถามข้อมูล

ติดต่อสอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับใบปลิวนี้หรือขอคำแนะนำในเรื่องอาชีวอนามัยจากแผนกอาชีวอนามัยและความปลอดภัยของกระทรวงแรงงานได้ที่:

โทรศัพท์ : 2852 4041
โทรสาร : 2581 2049
อีเมล : enquiry@labour.gov.hk

ดูข้อมูลเกี่ยวกับบริการของกระทรวงแรงงานและกฎหมายแรงงานที่สำคัญได้ในเว็บไซต์ของเรา: www.labour.gov.hk

การร้องเรียน

หากคุณมีข้อร้องเรียนใดๆ เกี่ยวกับสถานที่ทำงานที่ไม่ปลอดภัยและระเบียบการปฏิบัติที่ไม่เหมาะสม กรุณาโทรศัพท์แจ้งแผนกอาชีวอนามัยและความปลอดภัยของกระทรวงแรงงานทางสายด่วนรับเรื่องร้องเรียนที่ 2542 2172 ข้อร้องเรียนทั้งหมดจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับสูงสุด

เผยแพร่โดยกระทรวงแรงงาน

10/2017-1- OHL71T (Thai version 泰國文)

คุณรู้จัก โรคปลอกหุ้มเอ็นอักเสบหรือไม่?

แผนกอาชีวอนามัยและความปลอดภัย
กระทรวงแรงงาน

โรคปลอกหุ้มเอ็นอักเสบคืออะไร?

เส้นเอ็นคือส่วนที่ยึดกล้ามเนื้อเข้ากับกระดูก ซึ่งถูกล้อมรอบด้วยปลอกหุ้ม ตัวปลอกหุ้มทำหน้าที่ปกป้องและหล่อลื่นให้เส้นเอ็นสามารถขยับเขยื้อนได้อย่างอิสระภายในปลอกหุ้ม การเคลื่อนไหวเส้นเอ็นแบบซ้ำๆ หรือมากเกินไปอาจก่อให้เกิดแรงเสียดทานระหว่างเส้นเอ็นและปลอกหุ้มได้ ส่งผลให้เกิดการอักเสบจากการบาดเจ็บที่เรียกว่า **โรคปลอกหุ้มเอ็นอักเสบ**

สาเหตุ

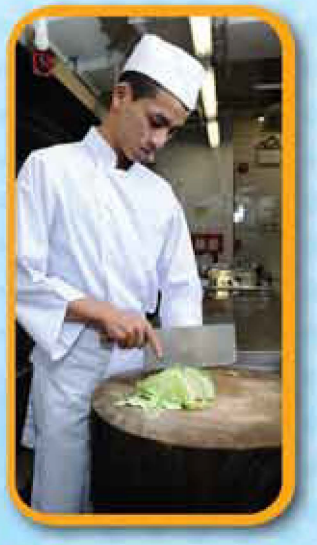
- การเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วซ้ำๆ
- การทำงานในท่าที่ผิดธรรมชาติ
- การออกแรงแบบฉับพลันและมากเกินไป
- การทำงานในท่าเดิมเป็นเวลานาน

สัญญาณและอาการ

อาจจะมีอาการอ่อนล้า บวม เพลีย ร้อน และความคล่องตัวลดลงในส่วนที่ได้รับผลกระทบ ถ้าอาการเป็นถึงขั้นรุนแรง อาจกระทบต่อกิจกรรมและการทำงานประจำวันด้วย

การประกอบอาชีพแบบใดที่มีความเสี่ยงสูง?

ผู้ที่ใช้คอมพิวเตอร์ พ่อครัวและแม่ครัว บริกรและพนักงานเสิร์ฟ คนงานทำความสะอาดและคนงานประกอบวัสดุสินค้า ฯลฯ



มาตรการป้องกัน

1 หลีกเลี่ยงหรือลดการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วซ้ำๆ

2 ทำงานในท่าที่เหมาะสม

3 ใช้เครื่องมือที่เหมาะสม

4 มีการหมุนเวียนงานเป็นระยะ

5 มีช่วงเวลาพักที่สม่ำเสมอ