

# ขอให้ดูแลตัวเองด้วย

ขอแนะนำ ๑ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อขณะทำงาน

ลูฟิต้า..พวกคุณกำลังทำอะไรอยู่หรอ? แล้วนี่...ออกกำลังกายอะไรกัน? จะไปเตะบอลที่ไหนกันนะ?



ก็ว่าไป เปเป้ อ้าว! เสาร์-อาทิตย์ที่แล้วไม่ได้มาหรอ?



ไม่ครับ แล้วผมพลาดโอกาสอะไรบ้าง?



เยอะเลยล่ะ เปเป้ พวกเราได้เรียนรู้หลายอย่างที่สามารถนำมาใช้ได้จริงเวลาทำงาน

ฟังน่าสนใจดีนะ... ลูฟิต้า เล่าให้ฟังหน่อยสิ ผมก็อยากรู้ด้วยนะนี่



เราได้รับการฝึกอบรมวิธีการการดูแลตัวเองและข้อควรหลีกเลี่ยงไม่ให้บาดเจ็บจากการทำงาน ครูที่มาให้การอบรมบอกพวกเราว่า เรายังเหมือนนักกีฬา ก่อนที่จะลงสนามแข่ง เราต้องยืดกล้ามเนื้อเพื่อป้องกันการปวดตามกล้ามเนื้อ



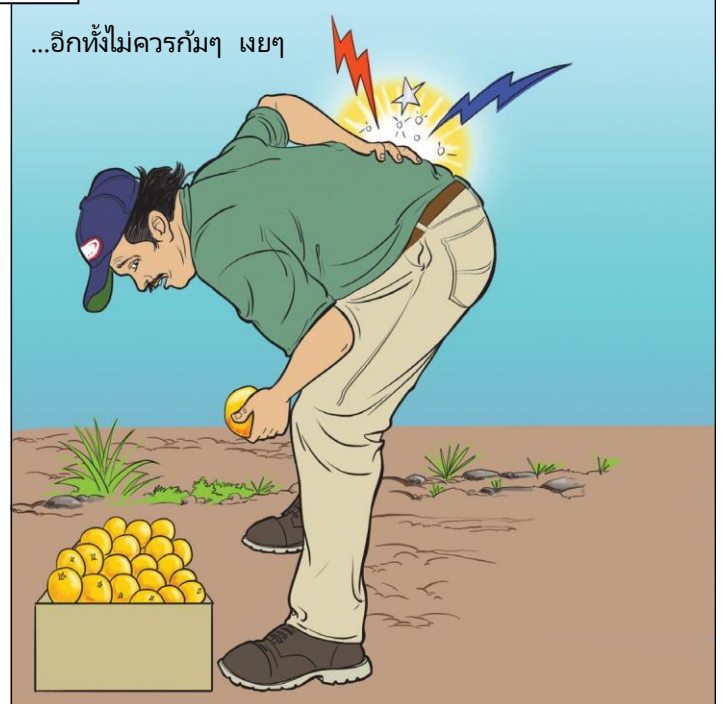
ดีสินะ...เราต้องมาฝึกทำ!

ได้เลย! ฉันจะสอนทักษะที่พวกเราเพิ่งเรียนมาแล้วคุณก็ไปสอนคนอื่น ๆ ที่ไม่ได้มาตอนนะ



ดูนะ เปเป้ เราต้อง...ยืด...กล้ามเนื้อก่อนเริ่มทำงาน







ถ้าเป็นไปได้...ควรผลัก



...หรือลากวัตถุสิ่งของแทนการยก



กล้ามเนื้อ  
หน้าท้องที่  
แข็งแรง  
จะช่วย  
ป้องกัน  
อาการ  
ปวดหลัง  
ได้



เปลี่ยนท่าบ่อย ๆ  
ถ้าเริ่มมีอาการปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อหรือปวดแปล็บ  
หรือไม่ก็ปวดเมื่อยตามตัว  
นี่เตือนให้รู้ว่า คุณอยู่ในท่าเดิมนานเกินไป





ยาที่หาซื้อได้จากร้านขายยา เช่น แอดวิล ไทลินอล อาจจะช่วยบรรเทาอาการปวดได้

แม้ว่าคุณรู้สึกปวดน้อยลง แต่ก็ระวังอย่าทำงานหนักเกินไป เพราะร่างกายยังคงพักฟื้นอยู่ แม้ว่าคุณจะอาจไม่รู้สึกปวดเลยก็ตาม

การยืนให้ถูกวิธีคือ ควรให้ หู ไหล่ และสะโพก อยู่ในแนวตั้งตรง แล้วให้หลังผ่อนคลาย

ถ้ายืนเป็นระยะเวลานาน พยายามย่อหน้าเข้าไม่ให้ตึงหรือมีฉะนั้นก็วางเท้าข้างหนึ่งไว้บนตั่งเตี้ย ๆ

- ควรนอนบนที่นอนที่ยืดหยุ่นพอดี
- ถ้าคุณนอนท่านอนตะแคง ใ้หมอนสอดระหว่างเข่า

ที่นอนที่ยืดหยุ่น

เมื่อนั่งนาน ๆ ควรนำผ้าเช็ดตัวม้วนเป็นแท่งมาหนุนรองด้านหลังของคุณไว้... ควรนั่งให้เข้ากับสะโพก ยื่นไปข้างหน้าและเท้าวางราบอยู่บนพื้น



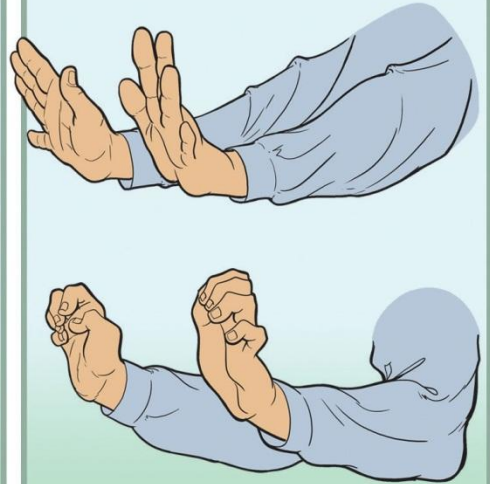
การยืดกล้ามเนื้อเป็นประจำทั้งก่อนและหลังการทำงานทุกวัน:



ค้างไว้ 15 วินาที



ข้างละ 10 วินาที



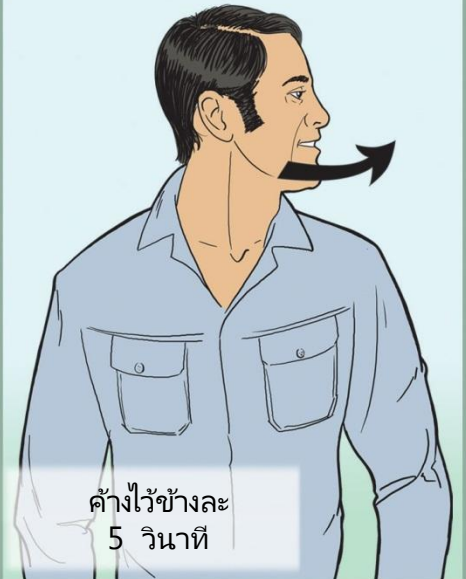
ค้างไว้ 5 วินาที ทำ 3 ครั้ง



ค้างไว้ 5 วินาที ทำ 2 ครั้ง



ค้างไว้ 15 วินาที



ค้างไว้ข้างละ 5 วินาที



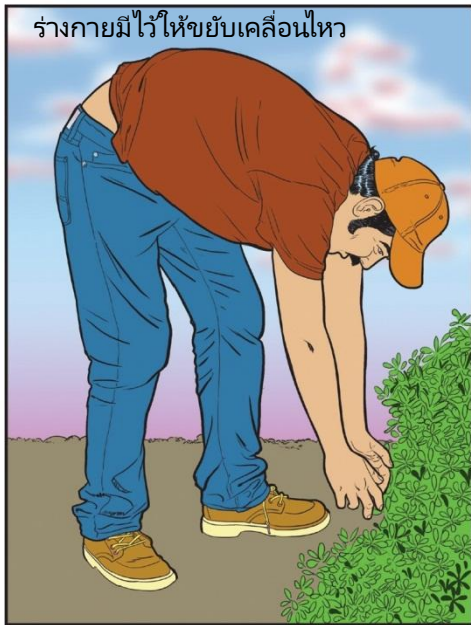
ค้างไว้ข้างละ 10 วินาที



ทำอย่างนี้ 1 รอบ  
แล้วทำซ้ำ 10-20 ครั้ง



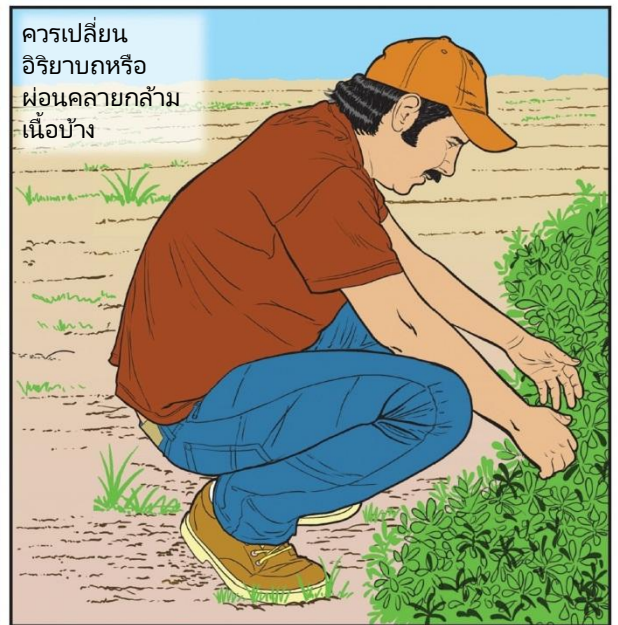
# วิธียืดเหยียดกล้ามเนื้อ



ร่างกายมีไว้ให้ขยับเคลื่อนไหว



อยู่ในท่าเดิม เป็นเวลานานเกินไปอาจทำให้ปวดกล้ามเนื้อได้



ควรเปลี่ยนอิริยาบถหรือผ่อนคลายกล้ามเนื้อบ้าง

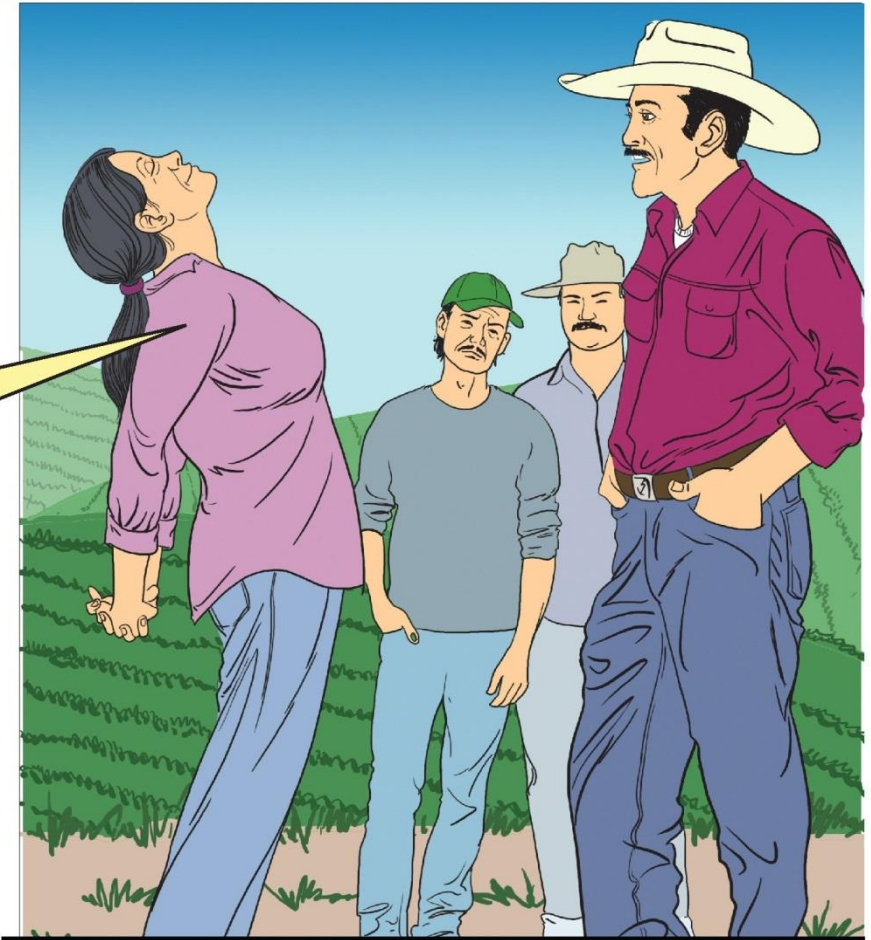


หยุดพักหลายช่วงเป็นระยะเวลานาน ๆ พอดีจะได้ยืดเส้นยืดสายบ้างดีกว่าคอยเบรคครั้งเดียว



ขอคารวาทสำหรับการยืดกล้ามเนื้อมีดังนี้

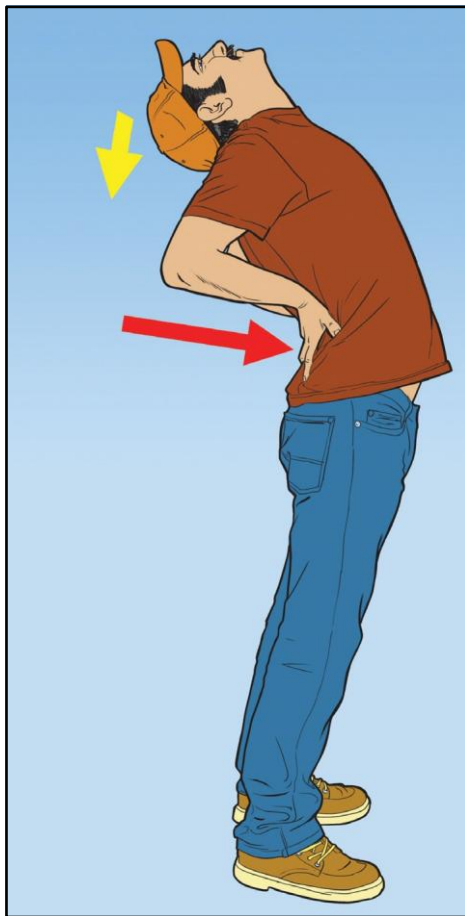
- ยืดตัวช้า ๆ
- หายใจตามปกติ
- ยืดแค่รู้สึกกล้ามเนื้อตึง ๆ ก็พอ
- ควรหยุดเมื่อรู้สึกเจ็บแปล็บนี้เป็นอาการทำให้รู้ว่าได้ยืดตึงมากเกินไป
- อาการปวดตึงกล้ามเนื้อค่อย ๆ ดีขึ้นหลังจากทำไปได้ประมาณ 10 - 15 วินาที
- แต่ละท่าค้างไว้อย่างน้อย 60 วินาที หรือจนรู้สึกกล้ามเนื้อคลายตัว
- ยืดกล้ามเนื้อจนถึงจุดที่ว่าสบายก็พอ ควรหยุด ถ้ารู้สึกเจ็บปวด
- ให้ทำซ้ำท่าละ 1-2 ครั้ง
- เมื่อท่าข้างหนึ่งเสร็จแล้วให้สลับข้างและทำซ้ำท่าเดียวกัน
- ขณะยืดตัวห้ามโยกตัวไปมาหรือเคลื่อนไหวแบบกระตุก ทรงท่านั้นไว้
- ควรทำให้ใจให้สบายและผ่อนคลายร่างกายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- ให้สนุกไปกับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การยืดกล้ามเนื้อต้องใช้เวลาถึงจะเห็นผล



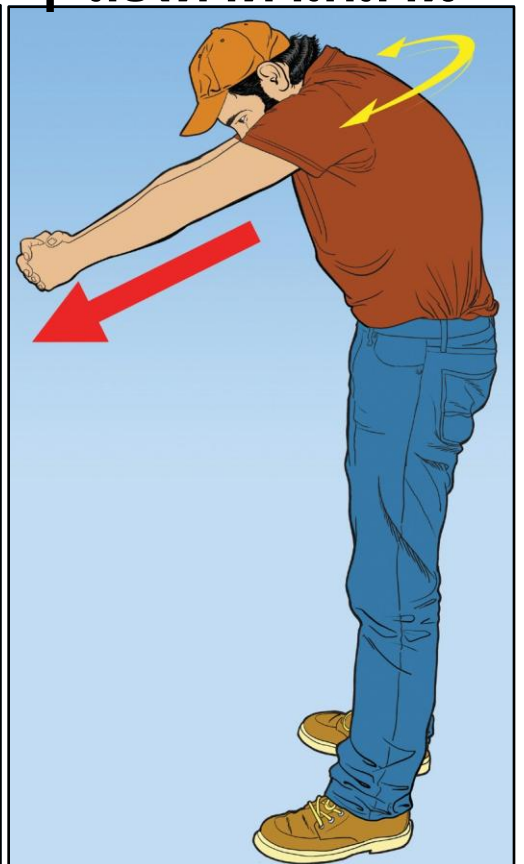
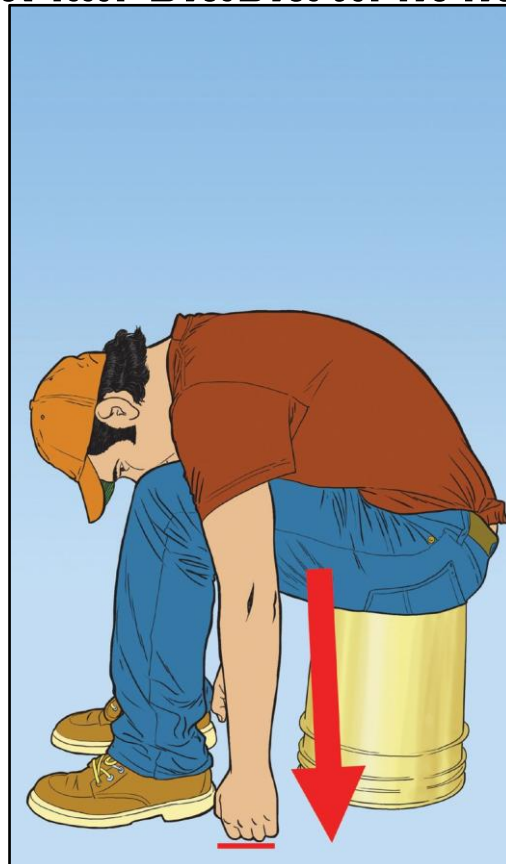
**ข้อควรระวัง**  
หากคุณรู้สึกปวดเจ็บแปล็บ ๆ หรือปวดคล้ายเข็มแทงหรือปวดชา ขณะที่ทำท่าใดก็ตาม ควรหยุดทันที



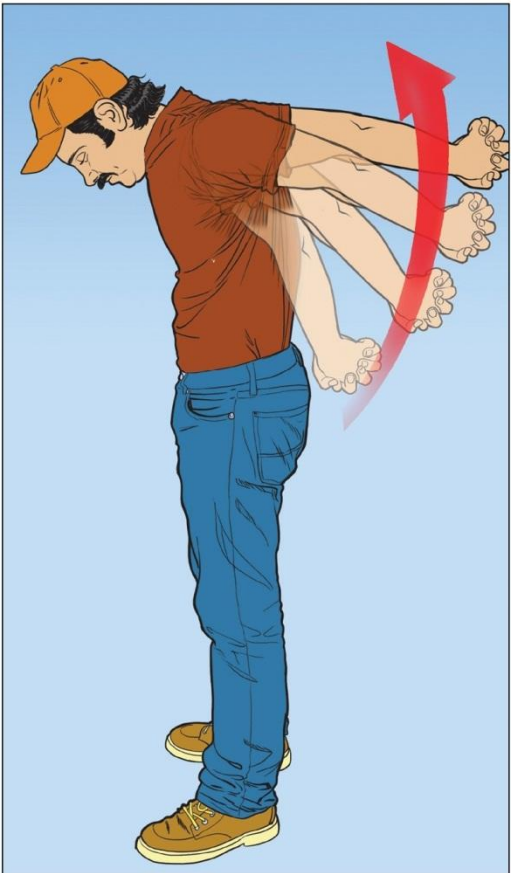
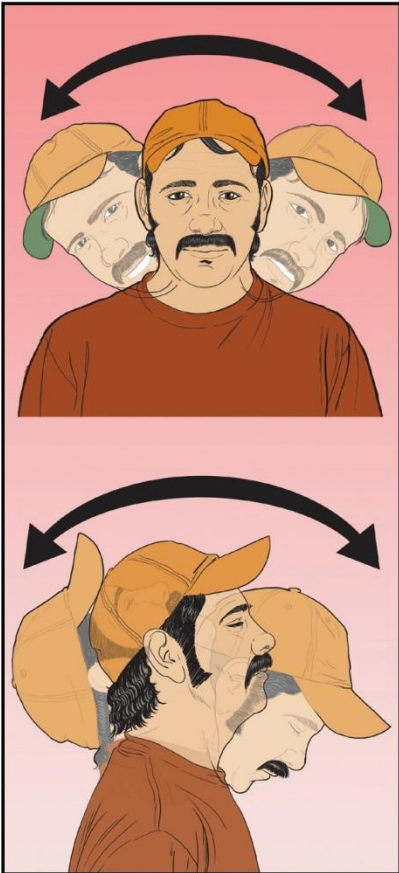
หากคุณนั่งหรือก้มตัวเป็นเวลานาน ๆ ลองทำท่าเหล่านี้



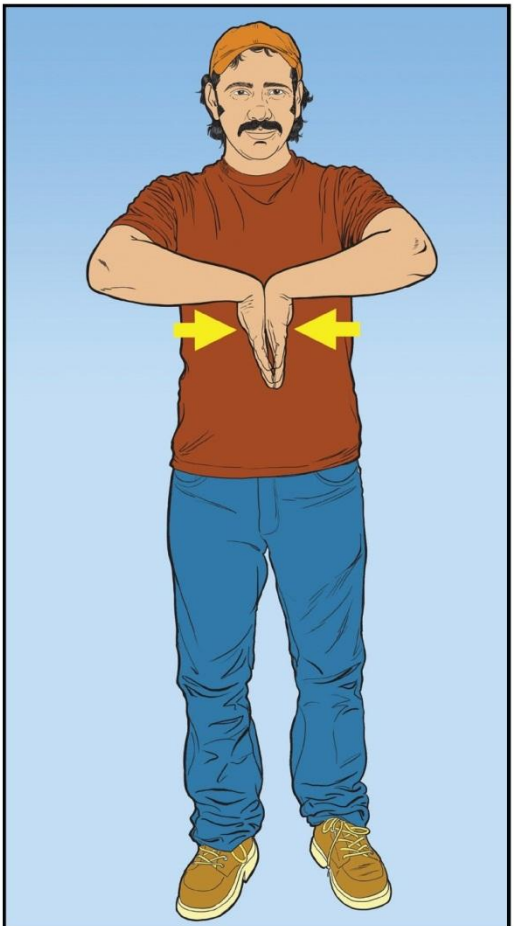
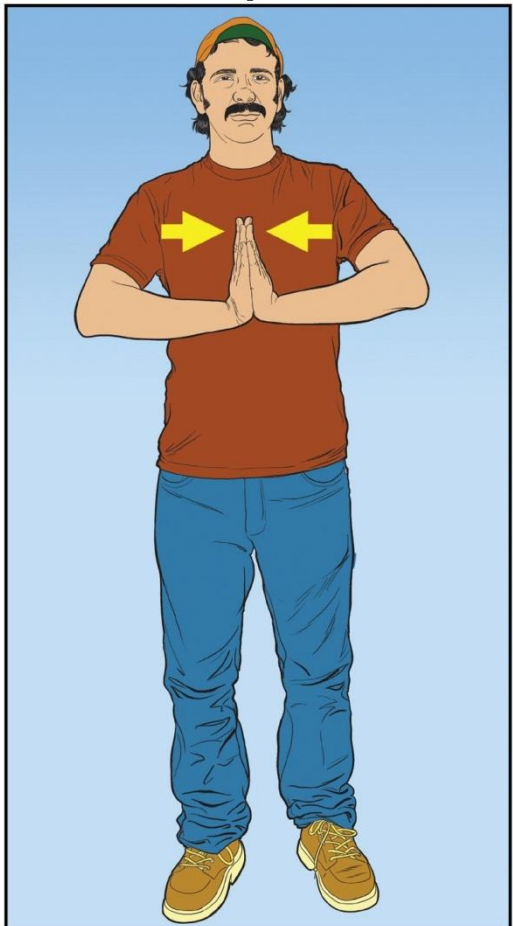
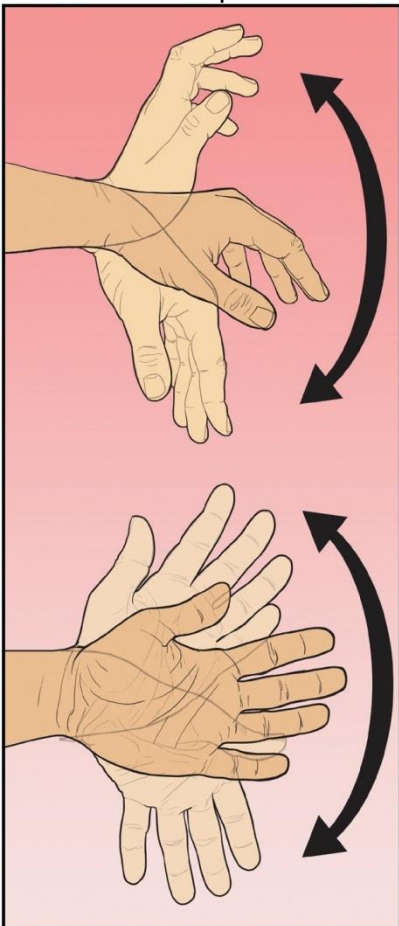
ถ้าคุณบิดตัวไปมาและยืนเป็นเวลานาน ๆ ลองทำท่าเหล่านี้



# หากคุณก้มศีรษะหรือขยับคอไปมาเป็นเวลานาน ๆ ลองทำท่าเหล่านี้

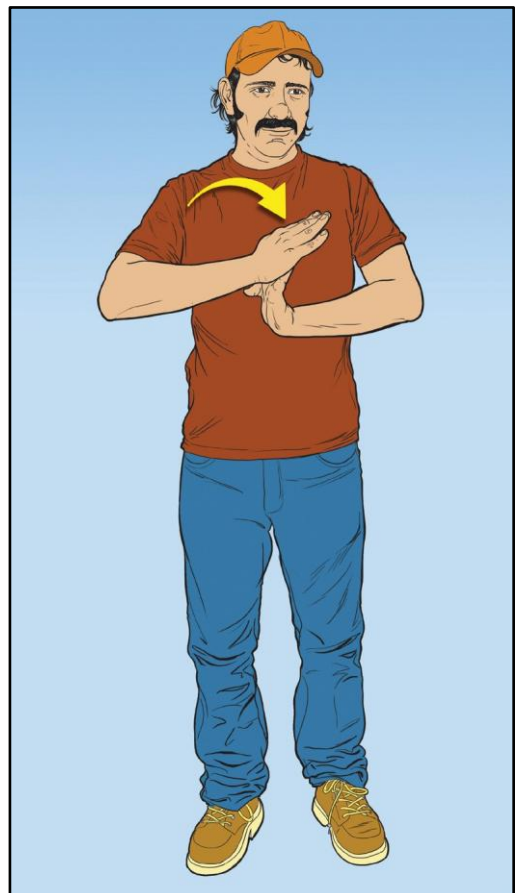
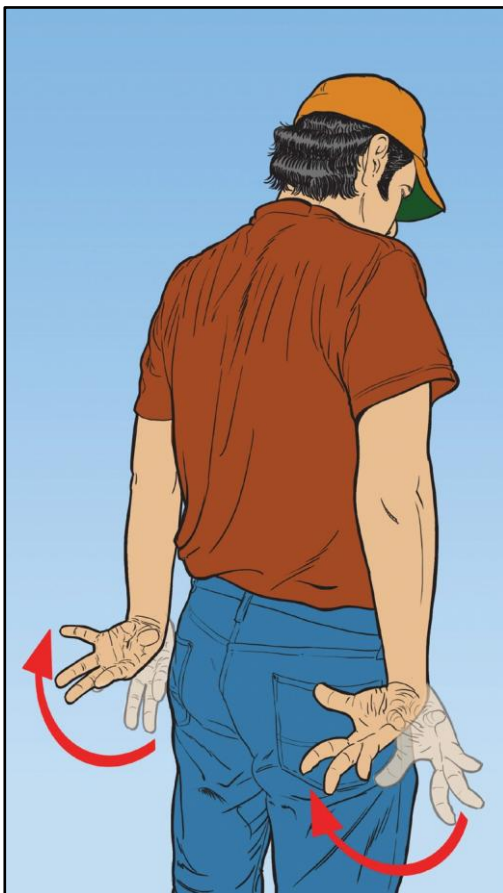
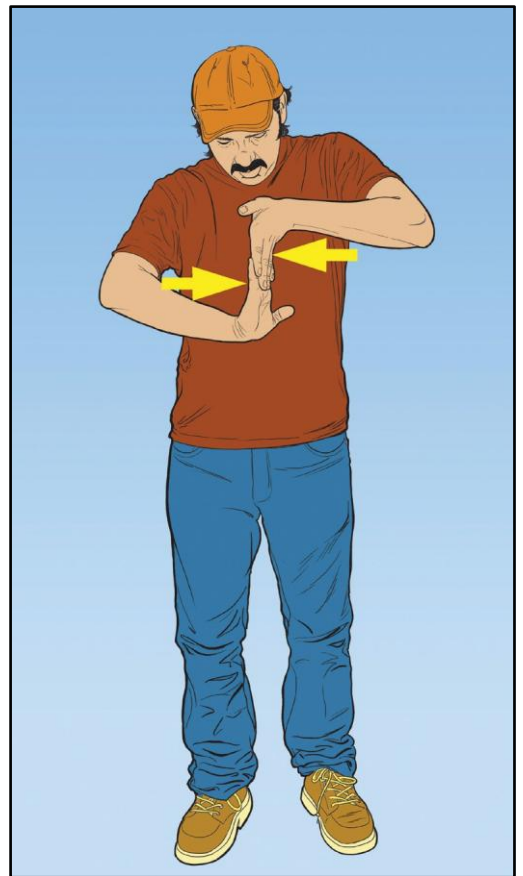


# หากคุณขยับข้อมือกับมือซ้ำ ๆ เป็นระยะเวลานาน ลองทำท่าเหล่านี้





หากคุณใช้ท่อนแขนหรือใช้น้ำมือหยิบสิ่งของโดย  
เกร็งนิ้วซ้า ๆ ควรทำท่าเหล่านี้

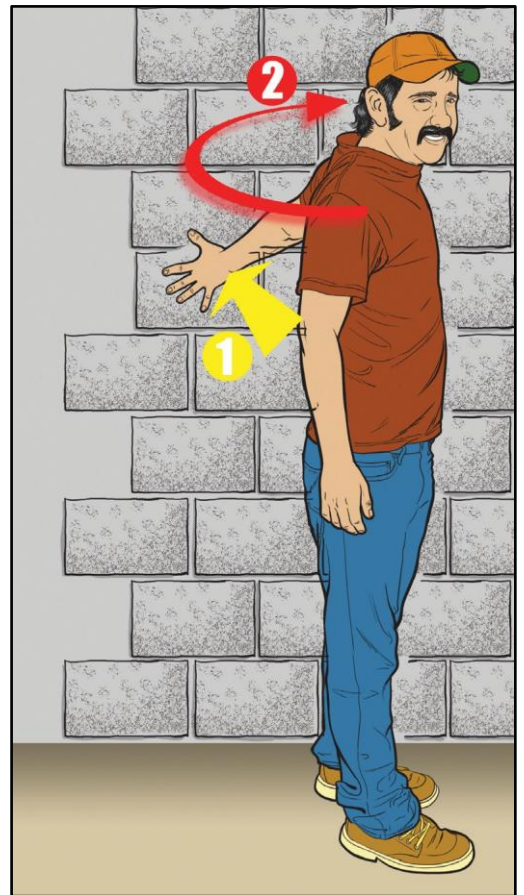




# ถ้าคุณต้องยกแขนไปข้างหน้าหรือด้านข้างเข้าไปข้างหน้า ควรทำท่าเหล่านี้



ดึงลงค่อย ๆ



# หากคุณอยู่ในท่าที่ต้องยกไหล่เกร็งคอหรือแขนไปมา ควรทำท่าเหล่านี้



- ยกไหล่ขึ้นจนไปชิดใบหู
- ปลดปล่อยแขนทั้งสองข้างแนบลำตัวตามสบาย

- แล้วเกร็งไว้ 5 - 10 วินาที ค่อยคลายออก
- แล้วทำซ้ำ 5 - 10 ครั้ง



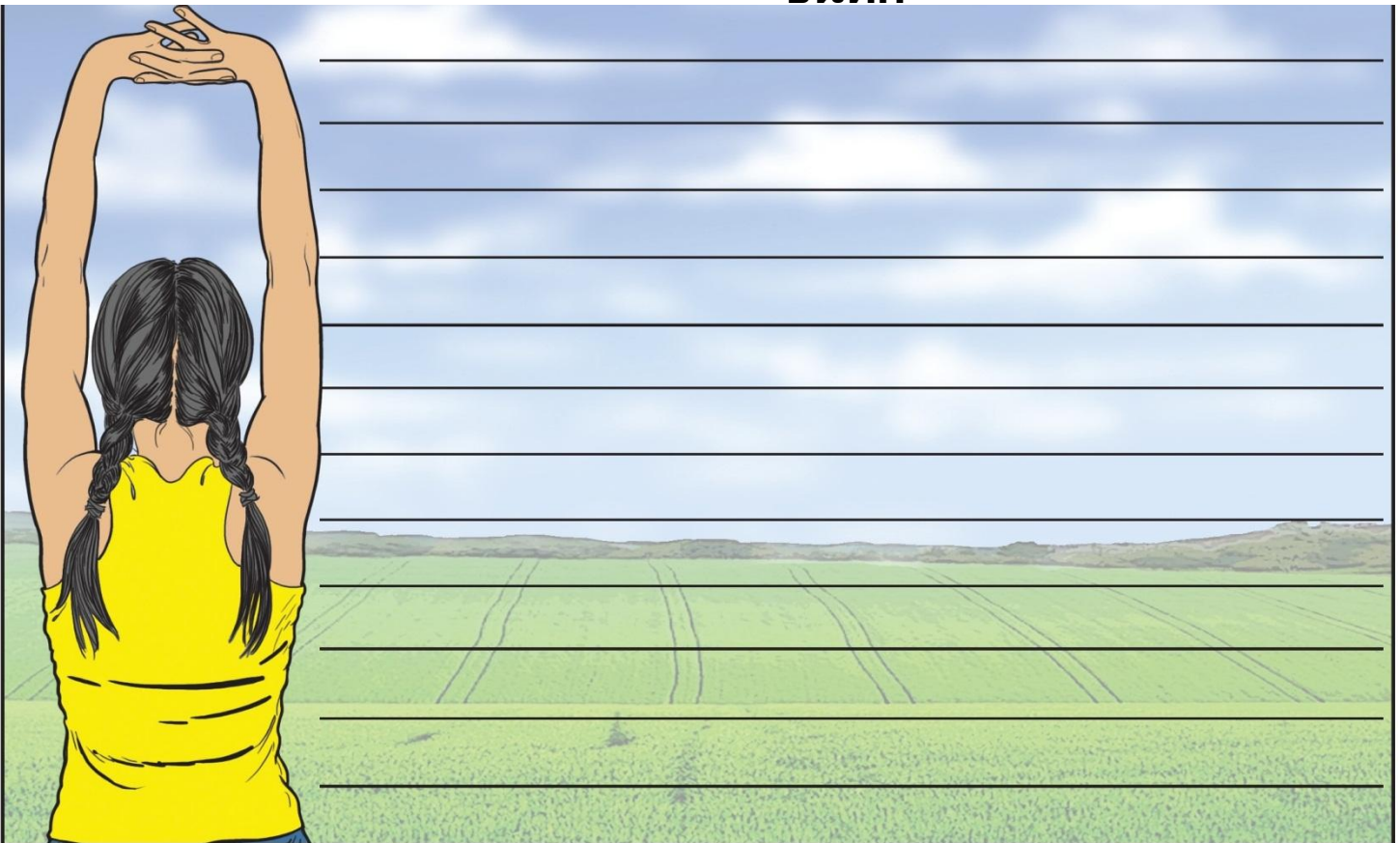
- งอข้อศอกแนบลำตัวมีมือยื่นตรงไปข้างหน้า
- กางแขนท่อนล่างกับมือออกไปข้างหลังจนรู้สึกหัวไหล่ตึง
- แล้วคงท่าตั้งไว้จนกล้ามเนื้อคลายตัวเอง



หากคุณนั่งยอง ๆ หรือคุกเข่าเป็นเวลานาน ๆ ลองทำท่าเหล่านี้



บันทึก





เนื้อหา: Salvador Saenz, Amy K. Liebman and Giulia Earle-Richardson  
วาดภาพและออกแบบ: Salvador Saenz  
รณบายสี: Uriel E. Saenz

# NEC

The Northeast Center  
for Agricultural Health



The Northeast Center for Agricultural Health  
The New York Center  
for Agricultural Medicine and Health  
One Atwell Road Cooperstown, NY  
13326  
Phone: 800.343.7527  
www.nycamh.org

# MCN

Migrant Clinicians Network  
P.O. Box 164285  
Austin, TX 78716 (512)  
327-2017  
www.migrantclinician.org

- ขอขอบคุณ  
ดร.เบสส์  
รอดแมน  
สำหรับความ  
ช่วยเหลือ  
ในการพัฒนา  
เนื้อหา

- Thank you to  
Beth Rothman,  
PhD for  
assistance  
with content  
development.

- Thank you to the  
farmworkers in Orange  
County and Oneida  
County who helped  
pilot test this material.

- ขอขอบคุณคณะกรรมการ  
เกษตรกรรมของออเรนจ์  
เคาน์ตีกับโอเนิดา เคาน์ตี  
ที่ให้ความร่วมมือสนับสนุน  
ข้อมูลการจัดทำเอกสารนำ  
ร่องเล่มนี้



- ขอขอบพระคุณทาง The  
Farm Safety Association  
of Canada เป็นอย่างสูง  
คู่มือฉบับการตูนเล่มนี้ใช้ข้อมูล  
จากคู่มือปี 2001—*Stretches  
and Postures at Work* ที่  
จัดทำโดย Ergonomics in  
Motion and the Farm &  
Ranch Safety and Health  
Association  
เมืองออนแทรีโอ ประเทศแคนาดา

- A special thanks to the Farm  
Safety Association of Canada.  
This comic book uses information  
in their 2001 manual -- *Stretches  
and Postures at Work*, produced  
by Ergonomics in Motion and the  
Farm & Ranch Safety and Health  
Association, Ontario, Canada.

Thai version courtesy of  
Occupational Health Clinics for  
Ontario Workers