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 : envoccmedia@yahoo.com

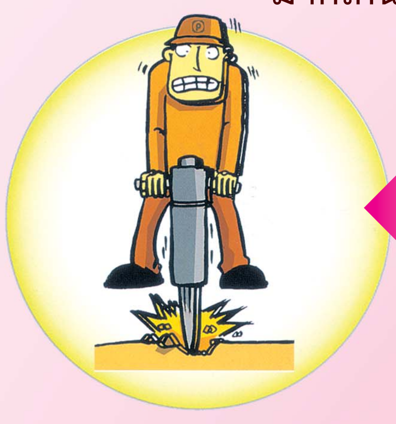
การจัดท่าทางอย่างไรให้เหมาะสมกับการทำงาน

1 ลักษณะการทำงานที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อระบบกระดูกและกล้ามเนื้อของร่างกาย

การเคลื่อนไหวแบบซ้ำซาก

การใช้มือทำงานมากเกินไป

การทำงานที่ต้องสัมผัสอุณหภูมิที่ผิดปกติ เช่น ร้อนหรือเย็นมากเกินไป



การทำงานที่มีการสั่นสะเทือนมาก ๆ เช่น การใช้เครื่องเจาะ

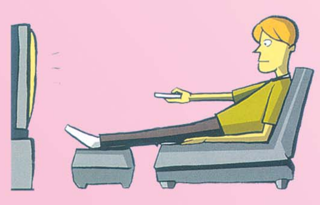
การทำงานด้วยท่าทางที่ไม่ถนัด

ลักษณะการทำงานเหล่านี้สามารถแก้ไขได้ เช่น

- การปรับปรุงสถานที่ทำงาน เช่น ปรับความสูงของโต๊ะ, เก้าอี้ทำงาน
- การจัดระบบงาน เช่น การจัดให้ลูกจ้างมีเวลาพักเป็นระยะ ๆ
- การใช้เครื่องจักรทดแทน เช่น ในกรณีการทำงานซ้ำซาก

2 ลักษณะท่าทางในการทำงาน

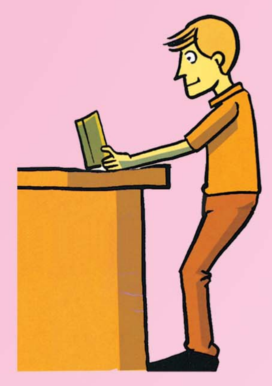
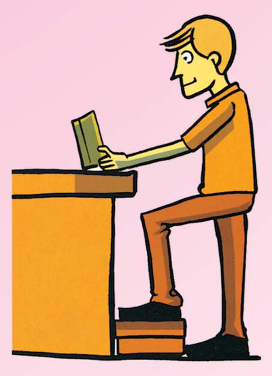
ในแต่ละวันมนุษย์เราต้องมีอิริยาบถต่าง ๆ ในการทำงาน เช่น ยืน เดิน นั่ง ก้ม หยิบจับ เอื้อม ยก ซึ่งหากปฏิบัติด้วยท่าทางที่ไม่ถูกต้องจะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาภายหลัง

	✓ ท่าทางที่ถูกต้อง	✗ ท่าทางที่ไม่ถูกต้อง
ท่ายืน	ยืนตรงเก็บคางเล็กน้อย หลังเหยียดตรง สะโพกตั้งตรง เข่าอยู่ในท่าสบาย	อย่ายืนเข่าแข็งหลังแอ่นหรือคางยื่นมาข้างหน้า
ท่าเดิน	ยกศีรษะและลำตัวตั้งตรง หลังตรง	เดินก้มหน้าต่ำมากเกินไป เอนลำตัวมาข้างหน้ามากเกินไป
ท่านั่ง	นั่งให้หลังตรง วางฝ่าเท้ากับพื้น หลังพิงพนัก	เก้าอี้ที่สูงเกินไป จะทำให้หลังแอ่น ฝ่าเท้าไม่แตะพื้น
	ถ้าจะวางที่รองรับฝ่าเท้า ให้ระดับเข่าอยู่สูงกว่าสะโพก	 การนั่งที่ขาเหยียดตึง เอนหลังมากจะทำให้ปวดหลังช่วงล่าง
	ถ้านั่งขับรถยนต์ ปรับเก้าอี้ให้ชิดพวงมาลัย	เก้าอี้ที่ห่างพวงมาลัย ทำให้หลังโค้ง และไม่สามารถพิงกับพนักได้

3 ลักษณะท่าทางในการทำงาน

✓ ท่าทางที่ถูกต้อง	✗ ท่าทางที่ไม่ถูกต้อง
ย่อตัวต่ำ ก้มในระดับสะโพก และเข่าไม่ใช่ก้มพับมาจากเอว	
หลังตรง เมื่อยืนขึ้นจากท่าย่อตัว	
ถือหรือแบกของใกล้ตัว	

4 ลักษณะท่าทางในการทำงาน

✓ ท่าทางที่ถูกต้อง	✗ ท่าทางที่ไม่ถูกต้อง
อย่าก้มพับโดยเหยียดเข่าหรือยกก้นขึ้น จงงอให้สะโพกอยู่ต่ำ 	
ถ้ายืนนานควรมีที่รองฝ่าเท้าและงอเข่าเป็นครั้งคราว เพื่อมิให้หลังแอ่นตึง 	
ขณะเอื้อมหยิบของใช้ม้าช่วยต่อให้สูงและเก็บสะโพกอยู่ในแนวต่ำ อย่ายกบิดสะโพกงอนขึ้น	

จากสถิติกองทุนทดแทน สำนักงานประกันสังคม ปัจจุบันพบว่าอาการเจ็บป่วยจากท่าทางการทำงาน หรือการเจ็บป่วยที่เกิดจากการยกหรือเคลื่อนย้ายของหนัก เริ่มเข้ามาในอันดับต้น ๆ ของลักษณะการเจ็บป่วยที่เกิดจากการทำงาน แสดงว่า การจัดสภาพของงานให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติงานไม่ว่าจะเป็น อิริยาบถต่าง ๆ งานบ้านหรืองานประจำ เป็นสิ่งที่สำคัญเพื่อให้เกิดการทำงานที่มีประสิทธิภาพและที่เหนือสิ่งอื่นใดก็คือการมีสุขภาพที่ดีทั้งสุขภาพกาย และจิตของผู้ปฏิบัติงานนั้นเอง

สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข