



1 ทำยืดกล้ามเนื้อคอ
(Neck Stretch)

5 ท่าบริหาร
‘คลายปวด’
อาการออฟฟิศซินโดรม
อย่างน้อยทุกๆ 1 ชั่วโมง



2 ทำยืดกล้ามเนื้อ
สะบักหลัง (หลังบน)



3
ท่าหมายเลข 4



4
ทำยืดกล้ามเนื้อไตรเซปส์
(Triceps Stretch)



5
ทำยืดกล้ามเนื้อแขน
(Stretching Arm)



โรงพยาบาลวังเจ้า



โรงพยาบาลวังเจ้า เลขที่ 22 หมู่ 2 ตำบลเชียงทอง อำเภอวังเจ้า จังหวัดตาก 63180



<https://wangchaohosp.go.th/>



055-593060 ต่อ 134



055-593062

ท่านั่งที่ถูกต้องตามหลักการยศาสตร์ ป้องกันออฟฟิศซินโดรม



โรงพยาบาลวังเจ้า



โรงพยาบาลวังเจ้า เลขที่ 22 หมู่ 2 ตำบลเมียงทอง อำเภอวังเจ้า จังหวัดตาก 63180



<https://wangchao Hosp.go.th/>



055-593060 ต่อ 134



055-593062