

หน่วยที่ 12 โรคจากการประกอบอาชีพที่เกิดจากปัญหา ทางกายศาสตร์และจิตวิทยาสังคม

การบาดเจ็บสะสมจากการทำงานของระบบกล้ามเนื้อและกระดูกโครงร่าง

อาการปวดหลัง เป็นความผิดปกติที่พบได้บ่อยในบุคคลวัยทำงาน เกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุอาการปวดหลังที่มีสาเหตุจากการทำงานมักเป็นการบาดเจ็บต่อกล้ามเนื้อหรือเอ็น ซึ่งเกิดจากการทำงานก้มๆ เงยๆ นั่ง ยืน นอน ยกของในท่าที่ไม่ถูกต้องหรือยกของหนัก ทำให้เกิดอาการปวดตรงกลางหลังส่วนล่าง การดูแลตนเองหรือการป้องกันไม่ให้เกิดการปวดหลังเป็นสิ่งที่สำคัญมากกว่าการรักษา อาการปวดหลังสามารถป้องกันได้โดยรักษาอิริยาบถ ท่าทางในชีวิตประจำวันและท่าทางการทำงานที่ถูกต้อง ให้กระดูกสันหลังอยู่ในแนวตรงเสมอ ไม่บิดตัวก้มตัว และเอี้ยวตัว

การป้องกัน

1. รักษาอิริยาบถ ท่าทางในชีวิตประจำวันและท่าทางการทำงานที่ถูกต้อง ให้กระดูกสันหลังอยู่ในแนวตรงอยู่เสมอ ไม่บิดตัวก้มตัว และเอี้ยวตัว
2. หลีกเลี่ยงการอยู่ท่าใดท่าหนึ่งเป็นเวลานาน
3. ใช้เครื่องมืออุปกรณ์ที่ช่วยในการผ่อนแรงเช่น รถเข็น สายพานลำเลียง
4. บำรุงรักษา ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เอ็น และกระดูกสันหลัง
5. ทำจิตใจให้ผ่อนคลายไม่เครียด
6. ควบคุมปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ เช่น รักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม

ลำคอ เป็นอวัยวะที่มีการเคลื่อนไหวก้มเงยเอี้ยวหมุนอยู่ตลอดเวลา จึงเป็นจุดอ่อนที่จะเกิดอันตรายได้ง่าย อาการปวดคออาจเกิดจากการทำงานโดยใช้อิริยาบถหรือท่าทางที่ไม่ถูกต้องทำให้กล้ามเนื้อคออักเสบหรือกล้ามเนื้อเคล็ด ซึ่งป้องกันได้โดยการระวังรักษาอิริยาบถท่าทางให้ถูกต้อง หลีกเลี่ยงการก้มเงยคอนานเกินไป หรือบ่อยเกินไป ควรหยุดพักเป็นช่วงๆ เพื่อบริหารกล้ามเนื้อคอ หรือขยับเคลื่อนไหวคอ จัดสภาพการทำงานให้เหมาะสม มีการเปลี่ยนอิริยาบถเป็นระยะ

ข้อไหล่ เป็นข้อที่ถูกใช้งานมาก จึงทำให้เกิดอาการผิดปกติได้บ่อย อาการปวดไหล่เกิดได้จากหลายสาเหตุ ในวัยทำงานอาการปวดไหล่มักมีความสัมพันธ์กับการใช้ข้อไหล่งานอย่างมากทำให้มีการเสียดสีและอักเสบของเอ็นและกล้ามเนื้อบริเวณรอบๆ ข้อไหล่ โดยเฉพาะลักษณะงานที่ต้องมีการกางแขน ยกแขนสูงบ่อยๆ อาการปวดไหล่สามารถป้องกันได้โดยการบริหารข้อไหล่อย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการยกของหนักเกินไป และการใช้แขนหรือมือทำงานเหนือระดับศีรษะนานเกินไป ความผิดปกติที่เรียกว่า ข้อไหล่ติด (Frozen Shoulder) เกิดจากสาเหตุ อาการปวดไหล่และไม่ยอมเคลื่อนไหวข้อไหล่

การบาดเจ็บสะสมจากการทำงานของระบบหรือส่วนอื่นๆ ของร่างกาย

กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นบริเวณมือ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการใช้งานของมือและข้อศอก ตามปกติเอ็นของกล้ามเนื้อจะมีปลอกหุ้มเอ็นคลุมอยู่ ผู้ป่วยบางรายจึงอาจมีการอักเสบของเอ็นและปลอกหุ้มเอ็นในคราวเดียวกัน สาเหตุของการอักเสบนั้นยังไม่ทราบแน่ชัด แต่ส่วนใหญ่มักเกิดขึ้นภายหลังจากการใช้งานมากจนเกินไป การบาดเจ็บเกี่ยวกับเส้นเอ็นและปลอกหุ้มเอ็นที่พบบ่อย ได้แก่ เส้นเอ็นข้อศอกอักเสบ ปลอกหุ้มเอ็นนิ้วหัวแม่มืออักเสบ (ใช้การทดสอบแบบฟิงเงิลสไทร์) โรคนิ้วไถป็น และถุงน้ำแข็งเกล็ด

เส้นเอ็นข้อศอกด้านนอกอักเสบ หรือเทนนิส เอลโบว์ (Tennis Elbow) เป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติบริเวณข้อศอกด้านนอก ซึ่งเป็นตำแหน่งที่เส้นเอ็นของกล้ามเนื้อสำหรับกระดกข้อมือ เหยียดนิ้วมือ ไปเกาะกับกระดูก

เส้นเอ็นข้อศอกด้านในอักเสบ หรือกอล์ฟเฟอร์ เอลโบว์ (Golfer Elbow) เป็นโรคที่เกิดความผิดปกติบริเวณข้อศอกด้านใน ซึ่งเป็นตำแหน่งที่เส้นเอ็นของกล้ามเนื้อสำหรับงอข้อมือ กำมือ ไปเกาะกับกระดูก

ปัญหาของระบบประสาทส่วนปลายถูกกดทับ ทำให้เกิดอาการมือชา เป็นปัญหาที่เกิดได้จากหลายสาเหตุ ซึ่งปัจจัยเสี่ยงอย่างหนึ่งในการเกิดกลุ่มอาการนี้ ได้แก่ การใช้งานของมือและตำแหน่งของข้อมือ ข้อศอก โดยมักเกิดจากการใช้มือ ข้อศอก โดยมักเกิดจากการใช้มือทำเดียนานๆ การบาดเจ็บเกี่ยวกับเส้นประสาทที่พบบ่อย ได้แก่ กลุ่มอาการเส้นประสาทถูกกดทับที่ข้อมือ และกลุ่มอาการของเส้นประสาทอัลนาร์ ถูกกดทับบริเวณข้อศอก

- กลุ่มอาการเส้นประสาทถูกกดทับถูกกดทับที่ข้อมือ เกิดเส้นประสาทมีเดียถูกบีบรัด ทำให้มีอาการปวดชาที่ปลายมือ
- กิจกรรมที่ใช้มือในท่าเดียนานๆ และการทำงานที่ต้องใช้ข้อมือกระดกขึ้นลง หรืองอข้อมือซ้ำๆ กันนานๆ เป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดกลุ่มอาการเส้นประสาทถูกกดทับที่ข้อมือ
- การป้องกันการเกิดกลุ่มอาการอุโมงค์คิวิตัล ควรหลีกเลี่ยงท่าทางที่งอข้อศอกนานๆ เช่น การถือหูโทรศัพท์นานๆ การขับรถ การยืนกอดอก

การบาดเจ็บเกี่ยวกับการไหลเวียนโลหิต ที่มีสาเหตุจากการทำงานที่สำคัญ ได้แก่ กลุ่มอาการผิดปกติจากความดันสะเทือนเฉพาะมือและแขน ซึ่งเป็นอาการผิดปกติที่เกิดกับนิ้วมือ มือ และแขน จากการใช้เครื่องมือที่มีความดันสะเทือน และกลุ่มอาการผิดปกติจากการใช้กล้ามเนื้อมือแทนค้อน ซึ่งเป็นภาวะของมือที่มีความผิดปกติเกี่ยวกับการไหลเวียนโลหิตที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่เคลื่อนไหวนิ้วก้อย

อาการของโรคจากความดันสะเทือนเฉพาะมือและแขน คือ การเสียวแปลบ ชา และซีดขาวของนิ้วมือ ผู้ป่วยอาจเสียความสามารถในการควบคุมกล้ามเนื้อ มีอาการปวดและการรับรู้สึกร้อน-เย็นลดลง ในรายที่รุนแรง จะมีการทำลายผนังหลอดเลือดแดงที่นิ้ว ทำให้รูหลอดเลือดเล็กลง และจะมีการดำเนินโรครุนแรงขึ้นเรื่อยๆ เช่น เกิดแผลที่ปลายนิ้ว มีการอ่อนแรงของกล้ามเนื้อ และอาจรุนแรงถึงขั้นทำให้สูญเสียสมรรถภาพได้

- โรคจากความดันสะเทือนเฉพาะมือและแขน จะมีความผิดปกติของระบบหลอดเลือด ที่เรียกว่า เรย์โนอด ฟิโนมินอน

ความเครียดและปัญหาสุขภาพจิตอื่นๆ จากการทำงาน

ความเครียดจากการทำงาน หมายถึง การตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งคุกคามหรือความกดดันที่เพิ่มพูนมาจากข้อจำกัดในการทำงาน ความเครียดจากการทำงานเกิดจากสาเหตุหลัก 3 ประการ คือ ปัจจัยเกี่ยวกับตัวบุคคล ปัจจัยเกี่ยวกับงาน และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมในการทำงาน ความเครียดในระดับสูงเป็นเวลานานอาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพทางร่างกายและจิตใจของผู้ปฏิบัติงาน ครอบครัว และสังคม องค์การจึงควรมีมาตรฐานการจัดการเพื่อลดผลกระทบจากความเครียด แนวทางการลดความเครียด คือ การหาสาเหตุที่แท้จริงแล้วแก้ไขที่ต้นเหตุของความเครียด แต่ถ้าปัญหานั้นเกินวิสัยที่จะแก้ไขหรือหลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็ควรปรับตัวเพื่อรับมือกับความเครียด โดยอาจเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตหรือทัศนคติต่อการดำเนินชีวิต ปรับปรุงสัมพันธภาพต่อบุคคลในครอบครัวและเพื่อนร่วมงาน พยายามมองโลกในแง่ดี รู้จักปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นจนเกินไป นอกจากนี้ อาจเลือกใช้เทคนิคต่างๆ ในการผ่อนคลายความเครียดที่ตรงกับความสนใจและเหมาะสมกับตนเอง เช่น การพักผ่อนหย่อนใจ ปลูกต้นไม้ อ่านหนังสือ ดูหนังฟังเพลง เดินทางท่องเที่ยว การเล่นเกมหรือนันทนาการ การทำสมาธิ ทำบุญสุนทาน เป็นต้น

กลุ่มอาการหมดแรงงูใจในการทำงาน และการขาดงาน เป็นปัญหาสุขภาพจิตที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพและผลผลิตขององค์กร ภาวะหมดแรงงูใจในการทำงานและการขาดงานในภาคอุตสาหกรรมเป็นเรื่องที่ซับซ้อน การป้องกันควบคุมปัญหานี้จึงต้องมีการบริหารจัดการที่คำนึงถึงปัจจัยเกี่ยวกับบุคคล ปัจจัยเกี่ยวกับงาน และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมในการทำงาน ตลอดจนการใช้หลักจิตวิทยาเพื่อเพิ่มขวัญและสร้างความผูกพันในองค์กร

กลุ่มอาการหมดแรงงูใจในการทำงาน มีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

- 1. ความเหนื่อยอ่อนทางอารมณ์ (Emotional Exhaustion)** รู้สึกเบื่อหน่าย หมดเรี่ยวแรง อ่อนเพลียเหนื่อยล้า อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย เฉื่อยชา รู้สึกผิดหวัง ไม่สามารถทำงานได้
- 2. ความสำเร็จในการทำงานลดลง (Reduced Personal Accomplishment)** รู้สึกล้มเหลว ความสามารถในการทำงานให้ประสบความสำเร็จลดลง ผลผลิตลดลง ขวัญกำลังใจตกต่ำ ไม่อยากทำงานเดิมที่ทำอยู่อีกต่อไป
- 3. ไม่สนใจบุคคลอื่น (Depersonalization)** มีความรู้สึกในทางลบ ไม่อยากมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ไม่สนใจรับผิดชอบต่อผู้เกี่ยวข้องหรือลูกค้า หงุดหงิดง่าย