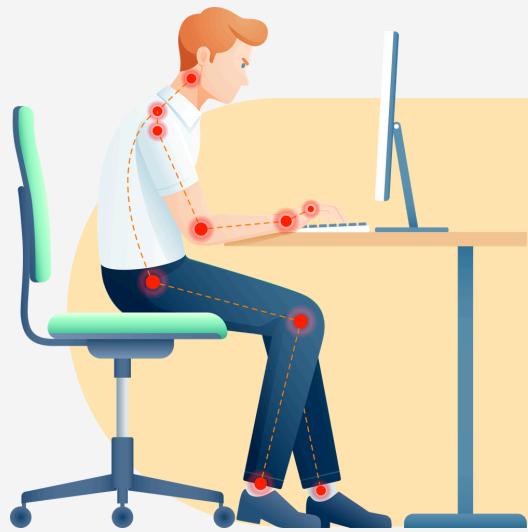


เพราะเวลาที่เรา นั่ง จะเกิดแรงกดที่กระดูกสันหลังและหมอนรองกระดูก มากกว่าตอนยืนยิ่งงอเลย

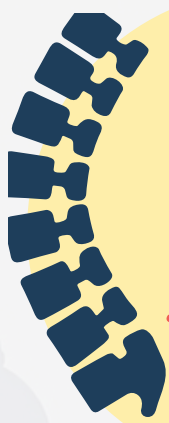


การนั่งทำเดิมนาน ๆ

ทำให้เลือดไหลเวียนไม่ดี
กล้ามเนื้อเกิดอาการเกร็งและอ่อนล้า



ปวดหลังเรื้อรัง



การนั่งผิดท่า น้ำหนักจะกดไปยังบางส่วน

ทำให้กล้ามเนื้อส่วนนั้นทำงานหนักเกินไป
และทำให้เกิดการเสื่อมของหมอนรองกระดูก

ท่านั่งที่ถูกต้อง ตามหลัก Ergonomics



ศีรษะและคอตั้งตรง

จอภาพ อยู่ในระดับสายตา

40-75 cm.

หลังชิด
ติดพนักเก้าอี้

90°

มือ แขน และข้อศอก
อยู่ในระนาบเดียวกัน

ข้อศอก แขนชิดลำตัว
วางบนที่พนักแขน

ข้อพับเข่า
แนบชิดกับเบาะ

ก้นแนบกับพนักพิง
ลงน้ำหนักซ้าย-ขวา เท่ากัน

90°

โต๊ะอยู่สูงจากพื้น
ประมาณ 65-75 ซม.

เท้าวางราบกับพื้น
เต็มฝ่าเท้า หรือมีที่วางเท้า

65-75 cm.



ไม่นั่งหลังงอหรือก้มคอมากเกินไป
ไม่ทำให้กล้ามเนื้อหลังและคอตึง



ไม่นั่งเอนตัวมาข้างหน้า
ลดแรงกดที่หมอนรองกระดูกสันหลังส่วนเอว



หลีกเลี่ยงการนั่งไขว่ห้าง
เพื่อไม่ให้สะโพกและกระดูกสันหลังคด