

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	(8)
คำนำผู้เขียน	(10)
รู้จักออฟฟิศซินโดรม	3
“ผิดเป็นครู”	7
ออฟฟิศคือสวรรค์	17
พิต พิต พิต	
อยู่ออฟฟิศต้องพิตให้เต็มที่	23
อาการ : ปวดเมื่อยต้นคอและบ่า รวมถึงไหล่ทั้งสองข้าง	24
- บริหารเพื่อคลายกล้ามเนื้อที่ตึงเครียดบริเวณต้นคอ	24
- การบริหารช่วงบ่าและไหล่	28
อาการ : ปวดตา ตาพร่า ตาแห้ง หินปูนบนเปลือกตา	
แพ้แสง ฯลฯ	34
อาการ : ปวดข้อมือ	40
อาการ : นิ้วล็อกและปลายมือปลายเท้าชา	45

อาการ : ปวดหลังบริเวณเอวและสะโพก	50
อาการ : ปวดเข่า	66
อาการ : ปวดข้อเท้าหรือฝ่าเท้า	75
เพื่อนสนิท...ของชาวออฟฟิศ	81
มาจัดออฟฟิศใหม่กันเถอะ	93
อุปกรณ์ต่างๆ ภายในออฟฟิศ	102
ของแถมก่อนจาก ทำบริหารทั่วไปสำหรับชาวออฟฟิศ	105
เคล็ดลับสำคัญ	121
ตัวอย่างผู้ป่วยออฟฟิศซินโดรม ที่เข้ารับการบำบัดที่ “บ้านฉัตรริษาโยคะ”	128