

ผลของการออกกำลังกายโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์และการพักต่ออาการปวดคอและไหล่ในผู้ใช้คอมพิวเตอร์  
เป็นระยะเวลานาน

The Effects of Exercise Using a Software Program and Rest Breaks for Reducing Neck and  
Shoulder Pain in Prolonged Computer Users

โดย

พรรชนี วีระพงศ์

วิราภรณ์ แพบัว

สุภาณี ชวนชัย

สามารถเข้าถึงบทความฉบับเต็ม (Full text) ได้ที่ :

[https://www.journals.apheit.org/journal/science-vol5-2/8\\_10\\_formatted%20V5-2.pdf](https://www.journals.apheit.org/journal/science-vol5-2/8_10_formatted%20V5-2.pdf)

วารสารวิชาการ สมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย ฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี 5,2  
(กรกฎาคม-ธันวาคม 2559) : 79-89