

## ชื่อหลักสูตร

โครงการบรรยายเชิงวิชาการ เรื่อง **How to prepare and prevent injury from marathon training**  
(ผ่านทางระบบ Online)

ผู้รับผิดชอบโครงการ แผนกเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลสมิติเวช ศรีนครินทร์

### หลักการและเหตุผล

การออกกำลังกายด้วยการวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมค่อนข้างสูงในกลุ่มบุคคลทั่วไป ทั้งนี้เนื่องจากการวิ่งสามารถช่วยลดความเครียด และเพิ่มสมรรถภาพในการฟื้นฟูของร่างกายได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับในปัจจุบันมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในรูปแบบของการวิ่งมากขึ้น แต่สำหรับกลุ่มบุคคลทั่วไปที่เริ่มหันมาให้ความสนใจเกี่ยวกับการวิ่งส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ ความเข้าใจ ถึงการเตรียมความพร้อมและการจัดการกับภาวะบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นขณะซ้อม หรือ ลงแข่งขัน ในรายการวิ่งประเภทต่างๆ ทำให้เกิดการบาดเจ็บทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ระบบหัวใจและหลอดเลือดหรือระบบอื่นๆ และส่งผลต่อสมรรถภาพโดยรวมของร่างกาย ซึ่งการให้ความรู้และแนวทางการป้องกัน ส่งเสริม ตลอดจนการรักษาฟื้นฟูที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญ

นักกายภาพบำบัดถือเป็นบุคลากรที่มีความสำคัญในงานเวชศาสตร์ฟื้นฟูทางการกีฬาที่เข้ามามีบทบาทสำคัญในการฝึกฝนและสร้างความพร้อมด้านต่างๆ ซึ่งการส่งเสริมให้นักกายภาพบำบัดมีองค์ความรู้ที่ถูกต้องและทันสมัย จึงเป็นสิ่งที่สามารถช่วยให้เกิดการพัฒนารูปแบบงานเวชศาสตร์ฟื้นฟูทางการกีฬาได้ครอบคลุม

สอดคล้องกับนโยบายและเป้าหมายของศูนย์ Samitivej Active Performance Medical Center (SMAP) โรงพยาบาลสมิติเวช ศรีนครินทร์ ที่มีภารกิจระดับและพัฒนาศักยภาพสู่ความเป็นเลิศด้านการรักษาทางเวชศาสตร์ฟื้นฟูทางการกีฬา ในกลุ่มผู้ที่ได้รับบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ทั้งนี้ทางศูนย์ SMAP มีความพร้อมในด้านบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญทางการกีฬา มีความพร้อมด้านสถานที่ ตลอดจนอุปกรณ์ที่มีความทันสมัย จึงมีศักยภาพในการจัดอบรม ให้ความรู้ แก่นักกายภาพบำบัดที่มีความสนใจ เพื่อให้สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการจัดการทางกายภาพบำบัดให้กับกลุ่มนักวิ่งได้อย่างเหมาะสม

ทางคณะผู้จัดทำโครงการจึงได้จัดโครงการบรรยายเชิงวิชาการ ในหัวข้อเรื่อง How to prepare and prevent injury from marathon training ขึ้น เพื่อตอบสนองต่อแผนงาน รวมทั้งเพื่อให้เกิด การเผยแพร่ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้ แนวทาง หรือ เทคนิคการรักษาในกลุ่มผู้ที่ได้รับการบาดเจ็บจากการวิ่ง

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อตอบสนองต่อแผนพัฒนาศักยภาพสู่ความเป็นเลิศด้านการรักษาทางเวชศาสตร์ฟื้นฟูในกลุ่มผู้ป่วยที่ได้รับการบาดเจ็บจากการวิ่ง
2. เพื่อทบทวน แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ และพัฒนาองค์ความรู้ทางกายภาพบำบัดเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการป้องกันและจัดการกับการบาดเจ็บแบบองค์รวมจากการวิ่ง



3. เพื่อให้เกิดแนวทางการรักษาที่เป็นมาตรฐานสำหรับการให้บริการด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟูในผู้ป่วยที่ได้รับการบาดเจ็บจากการวิ่ง ที่เข้ามาใช้บริการในสถานพยาบาล
4. เพื่อให้สามารถเข้าถึงองค์ความรู้ในรูปแบบการอบรมเชิงวิชาการผ่านช่องทางออนไลน์ ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัส Covid-19

**กลุ่มเป้าหมาย** จำนวน 145 คน (ผ่านทางระบบ Online)

1. นักกายภาพบำบัดทั่วไปที่สนใจเข้าร่วมอบรม จำนวน 100 คน
2. อาจารย์คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 2 คน
3. นักกายภาพบำบัดประจำโรงพยาบาลสมิติเวช (SVNH) จำนวน 18 คน
4. บุคลากรทางการแพทย์ในกลุ่มโรงพยาบาล B-SMIT Group 2 จำนวน 25 คน

### วิทยากร

1. นพ. อัครพล คล้ายพุดม แพทย์เฉพาะทางด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลสมิติเวช ศรีนครินทร์ และนักไตรกีฬา (IRONMAN)
2. กภ. ชนกร ศตะยานันท์ นักกายภาพบำบัดผู้เชี่ยวชาญทางด้านการกีฬาและที่ปรึกษาศูนย์ SMAP โรงพยาบาลสมิติเวช ศรีนครินทร์

**วันอบรม** วันอังคารที่ 26 ตุลาคม 2564

**เวลา** 8:20 – 12:00

**สถานที่อบรม** โรงพยาบาลสมิติเวช ศรีนครินทร์ (ผ่านระบบ Online)

**วิธีการอบรม** การบรรยายเชิงวิชาการ

- ค่าลงทะเบียน**
1. นักกายภาพบำบัดทั่วไป จำนวน 100 คน (ค่าลงทะเบียนอบรม คนละ 300 บาท)
  2. อาจารย์คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 2 คน (ไม่มีค่าใช้จ่าย)
  3. นักกายภาพบำบัดประจำโรงพยาบาลสมิติเวช (SVNH) จำนวน 18 คน (ไม่มีค่าใช้จ่าย)
  4. บุคลากรทางการแพทย์ในกลุ่มโรงพยาบาล B-SMIT Group 2 จำนวน 25 คน (ไม่มีค่าใช้จ่าย)

### เป้าหมายและตัวชี้วัดผลสำเร็จของโครงการ

ผู้เข้าร่วมโครงการบรรยายเชิงวิชาการมีความพึงพอใจ 80% จากแบบประเมิน ผ่าน Google form



## แนวทางการประเมินและติดตามผล

แบบประเมินผล โครงการ โรงพยาบาลสมิติเวช ศรีนครินทร์ ผ่าน Google form

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมอบรมได้รับองค์ความรู้ทางกายภาพบำบัดที่เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการป้องกันและจัดการกับการบาดเจ็บแบบองค์รวมจากการวิ่ง
2. ผู้เข้าร่วมอบรมมีความเข้าใจในแนวทางการรักษาที่เป็นมาตรฐานสำหรับการให้บริการด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟูในผู้ป่วยที่ได้รับการบาดเจ็บจากการวิ่ง

### ที่ปรึกษาโครงการ

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| 1. ผศ.นพ. วิศาล คันธารัตนกุล | ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู SVNH     |
| 2. กภ. พัชรี โอวาทนุพัฒน์    | ผู้ช่วยผู้จัดการฝ่ายเวชศาสตร์ฟื้นฟู SVNH |

### ผู้รับผิดชอบโครงการ

- |                                 |                                     |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| 1. กภ. สร้อยไข่มุก มหรรทศนพงศ์  | ผู้ช่วยผู้จัดการแผนกเวชศาสตร์ฟื้นฟู |
| 2. กภ. ณัชชาธิ์ ภัสสรารุจินันท์ | นักกายภาพบำบัด                      |

### ผู้ประสานงาน

- |                               |                |
|-------------------------------|----------------|
| 1. กภ. กันตพร อ่ำภา           | นักกายภาพบำบัด |
| 2. กภ. ปวีศรี เลิศสินเตชานนท์ | นักกายภาพบำบัด |

กำหนดการโครงการอบรมบรรยายเชิงวิชาการ

เรื่อง **How to prepare and prevent injury from marathon training**

วันที่ 26 ตุลาคม 2564 เวลา 8:20 – 12:00 ผ่านระบบ Online (โรงพยาบาลสมิติเวช ศรีนครินทร์)

เวลา	เรื่อง	วิทยากร
8:20 - 8:30	Registration	
8:30 - 9:10	Road to marathon in runners	นพ. อัครพล คล้ายพุด
9:10 - 09:50	Common injury in running part I	นพ. อัครพล คล้ายพุด
9:50 - 10:30	Common injury in running part II	นพ. อัครพล คล้ายพุด
Break 5 นาที		
10:35 - 11:15	Running Injury MythBusters I	กภ. ธนกร ศะษะยานันท์
11:15 - 12:00	Running Injury MythBusters II	กภ. ธนกร ศะษะยานันท์