

ที่ อว ๖๘๑๐๔.๒/๖๖-๐๐๐๓๐



คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา ๙๐๑๑๐

๑๖ ธันวาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมโครงการอบรมวิชาการ การหายใจสู่การควบคุมการทรงท่า

เรียน คณบดี/ผู้อำนวยการโรงพยาบาล/สถาบัน/ศูนย์/หัวหน้าภาควิชา/แผนก/สาขาวิชา/ผู้สนใจ

สิ่งที่ส่งมาด้วย รายละเอียดโครงการจำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยสาขาวิชากายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กำหนดจัดโครงการอบรมวิชาการ การหายใจสู่การควบคุมการทรงท่า (From breathing to postural control) ระหว่างวันที่ ๒๓ - ๒๕ มีนาคม ๒๕๖๖ ณ ห้องประชุมเฉลิมพระบารมี ชั้น๑๔ (A๑๐๑) คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (วิทยาเขตหาดใหญ่) และผ่านโปรแกรม Zoom Online

ในการนี้ สาขาวิชากายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ใคร่ขอเรียนเชิญท่านและนักกายภาพบำบัดที่สนใจเข้าร่วมโครงการอบรมวิชาการดังกล่าว โดยท่านสามารถเข้าร่วมประชุมได้โดยไม่ถือเป็นวันลาและมีสิทธิ์เบิกค่าลงทะเบียนตลอดจนค่าใช้จ่ายต่างๆ จากต้นสังกัดได้ตามระเบียบของทางราชการ เมื่อได้รับอนุมัติจากผู้บังคับบัญชาแล้ว โดยเปิดให้ลงทะเบียนได้ตั้งแต่วันที่ ผ่านทาง QR Code และสามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ศูนย์จัดการประชุม คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ โทรศัพท์ ๐๗๔-๔๕๑๑๔๗

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดหน่วยงานของท่าน หรือผู้ที่สนใจเข้าร่วมโครงการอบรมดังกล่าวด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



(QR CODE สำหรับลงทะเบียน)

(อ.ดร.ภก.วีรนนท์ แย้มรัตนกุล)

หัวหน้าสาขาวิชากายภาพบำบัด

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

สาขาวิชากายภาพบำบัด

โทร. ๐ ๗๔๔๕ ๑๖๒๗

โครงการอบรมวิชาการ

ชื่อโครงการ การหายใจสู่การควบคุมการทรงท่า (From breathing to postural control)

หน่วยงานที่รับผิดชอบ สาขาวิชากายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ผู้รับผิดชอบโครงการ อาจารย์ ศิริรัตน์ โต๊ะปรีชา

หลักการและเหตุผล

ระบบการควบคุมการทรงท่าของร่างกายมนุษย์อาศัยกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว (core stabilizing muscles) เป็นสำคัญ หากกล้ามเนื้อกลุ่มดังกล่าวมิได้มีหน้าที่ทำให้เกิดความมั่นคงและการเคลื่อนไหวของลำตัวเท่า่นั้น การทำหน้าที่สำคัญอีกประการหนึ่ง การหายใจ ดังนั้นการควบคุมการทรงท่าปกติย่อมส่งผลให้ประสิทธิภาพการหายใจมีคุณภาพดีขึ้นเช่นกัน จากองค์ความรู้ดังกล่าวจึงทำให้เกิดการพัฒนาเทคนิคการแก้ไขแบบแผนการเคลื่อนไหวผิดปกติร่วมกับการฝึกการหายใจขึ้นมา

แบบแผนการเคลื่อนไหวปกติของร่างกายอาศัยการประสานงานขององค์ประกอบสำคัญ 3 ประการตามโมเดล pathokinesiologic ได้แก่ องค์ประกอบพื้นฐาน (base element) คือ การทำงานของกล้ามเนื้อและพังผืด องค์ประกอบปรับแต่ง (modulator element) คือ การทำงานของระบบประสาทและองค์ประกอบสนับสนุน (supportive element) ได้แก่ การทำงานของระบบหายใจ ระบบหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงระบบเมแทบอลิซึมของร่างกาย ดังนั้นนักกายภาพบำบัดควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกลไกการประสานของสามองค์ประกอบหลักทั้งในคนปกติและผู้ป่วยระบบกล้ามเนื้อและกระดูก เช่น ภาวะปวดคอ ปวดหลัง ปวดเอว หรือภาวะกล้ามเนื้อทำงานไม่สมดุล เป็นต้น

ในการอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งนี้ สาขาวิชากายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ตระหนักถึงปัญหาดังกล่าว จึงได้จัดอบรมวิชาการเพื่อองค์ความรู้สำคัญและแนวทางให้นกกายภาพบำบัดตรวจประเมิน วางแผนการรักษา และเทคนิคการรักษาผู้ป่วยระบบกล้ามเนื้อและกระดูกที่มีอาการปวดคอ ปวดหลังส่วนบน ปวดหลังส่วนล่าง รวมถึงภาวะกล้ามเนื้อทำงานไม่สมดุลด้วยเทคนิคการปรับท่าทางร่างกายร่วมกับการหายใจ (posture-breath technique) รวมถึงการให้เหตุผลทางคลินิก (clinical reasoning) ของผู้ป่วยบนพื้นฐานสำคัญของ ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health) และแบบแผนชีวจิตวิทยาสังคม (Biopsychosocial model)

วัดภูประสงค์

1. เพื่อเป็นการพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการปรับท่าทางร่างกายร่วมกับการหายใจ (posture-breath technique) ในผู้ป่วยระบบกล้ามเนื้อและกระดูกที่มีอาการปวดคอ ปวดหลังส่วนบน ปวดหลังส่วนล่าง รวมถึงภาวะกล้ามเนื้อทำงานไม่สมดุล
2. เพื่อเป็นแนวทางในการตรวจประเมิน วางแผนการรักษา และเทคนิคการรักษาผู้ป่วยระบบกล้ามเนื้อและกระดูกที่มีอาการปวดคอ ปวดหลังส่วนบน ปวดหลังส่วนล่าง รวมถึงภาวะกล้ามเนื้อทำงานไม่สมดุล แก่นักกายภาพบำบัด

ระยะเวลา วันที่ 23 - 25 มี.ค 2566

สถานที่ ห้องประชุมเฉลิมพระบารมี ชั้น 14 (A101)

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

วิทยากร

1. ผศ.ดร.ยอดชาย บุญประกอบ สายวิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
2. ภก.เศรษฐพงศ์ หนองหารพิทักษ์ นักกายภาพบำบัดอิสระ
3. อ.ศิริรัตน์ โต๊ะปรีชา สาขาวิชากายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ ม.สงขลานครินทร์

ผู้เข้าร่วมโครงการ

ผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด จำนวน 182 คน ประกอบไปด้วย

- | | | |
|--|----|----|
| 1. นักกายภาพบำบัดทั่วไป (on-site) | 34 | คน |
| 2. นักกายภาพบำบัดทั่วไป (online) | 50 | คน |
| 3. นักกายภาพบำบัดที่เป็นศิษย์เก่า /อาจารย์พิเศษทางคลินิก (on-site) | 30 | คน |
| 4. นักกายภาพบำบัดที่เป็นศิษย์เก่า /อาจารย์พิเศษทางคลินิก (online) | 50 | คน |
| 5. อาจารย์จากสาขาวิชากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ | 14 | คน |
| 6. นักกายภาพบำบัด โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ | 2 | คน |
| 7. วิทยากร | 2 | คน |

ค่าลงทะเบียน

- | | |
|--|----------------------------|
| 1. นักกายภาพบำบัดทั่วไป (on-site) | ค่าลงทะเบียน 5,500 บาท /คน |
| 2. นักกายภาพบำบัดทั่วไป (online) | ค่าลงทะเบียน 4,000 บาท /คน |
| 3. นักกายภาพบำบัดที่เป็นศิษย์เก่า /อาจารย์พิเศษทางคลินิก (on-site) | ค่าลงทะเบียน 4,500 บาท /คน |
| 4. นักกายภาพบำบัดที่เป็นศิษย์เก่า /อาจารย์พิเศษทางคลินิก (online) | ค่าลงทะเบียน 3,500 บาท /คน |

วิธีการดำเนินการ

การบรรยาย ปฏิบัติการ และอภิปราย

การรับประกาศนียบัตรและการขึ้นทะเบียนหน่วยคะแนน

ผู้เข้าร่วมอบรมจะต้องปฏิบัติตามข้อปฏิบัติดังต่อไปนี้อย่างเคร่งครัดถึงจะมีสิทธิ์ขึ้นทะเบียนหน่วย
คะแนนการศึกษาต่อเนื่อง

1. ผู้เข้าร่วมอบรมจะต้องรายงานตัวกับผู้ดูแลระบบ Zoom ครบทั้ง 3 วัน ทั้งช่วงเช้าและช่วงบ่าย และต้องเปิดกล้องตลอดการเข้าร่วมอบรมวิชาการ
2. เจ้าหน้าที่ดูแลระบบ Zoom จำนวน 3 คน จะทำการตรวจสอบแบบสุ่มเป็นช่วงๆ โดยผู้เข้าร่วม
อบรมจะต้องเข้าร่วมอย่างน้อย ร้อยละ 80 ของกำหนดการทั้งหมด

3. ผู้เข้าร่วมอบรมจะต้องได้คะแนนในการทำแบบทดสอบหลังการอบรม มากกว่าร้อยละ 80
4. ผู้เข้าร่วมอบรม on-site จะต้องเซ็นชื่อครบทั้ง 3 วัน ทั้งช่วงเช้าและช่วงบ่าย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้เกี่ยวกับการปรับท่าทางร่างกายร่วมกับการหายใจ (posture-breath technique) ในผู้ป่วยระบบกล้ามเนื้อและกระดูกที่มีอาการปวดคอ ปวดหลังส่วนบน ปวดหลังส่วนล่าง รวมถึงภาวะกล้ามเนื้อทำงานไม่สมดุล
2. ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้เกี่ยวกับแนวทางในการตรวจประเมิน วางแผนการรักษา และเทคนิคการรักษาผู้ป่วยระบบกล้ามเนื้อและกระดูกที่มีอาการปวดคอ ปวดหลังส่วนบน ปวดหลังส่วนล่าง รวมถึงภาวะกล้ามเนื้อทำงานไม่สมดุล แก่นักกายภาพบำบัด
3. ผู้เข้าอบรมเกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการดูแลผู้ป่วยระบบกล้ามเนื้อและกระดูกที่มีอาการปวดคอ ปวดหลังส่วนบน ปวดหลังส่วนล่าง รวมถึงภาวะกล้ามเนื้อทำงานไม่สมดุล

การประเมินผลโครงการ

1. จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ของจำนวนเป้าหมายของโครงการ
2. ผลประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการอยู่ในระดับตั้งแต่ 3.51 คะแนน จาก 5 คะแนน

กำหนดการ โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ
การหายใจสู่การควบคุมการทรงท่า (From breathing to postural control)
วันที่ 23 - 25 มีนาคม 2566
ณ ห้องประชุมเฉลิมพระบารมี ชั้น 14 (A101) คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
และทางระบบออนไลน์ ZOOM

วันพฤหัสบดีที่ 23 มีนาคม 2566

เวลา	เรื่อง
08.00 – 08.30 น.	ลงทะเบียน ยืนยันตัวตนเข้าสู่ระบบ Zoom meeting กล่าวต้อนรับ โดย อ.ดร.วีรพันธ์ แย้มรัตนกุล หัวหน้าสาขาวิชากายภาพบำบัด
08.30 – 10.00 น.	บรรยาย หัวข้อ บทนำของการควบคุมการทรงท่าและการหายใจ (Introduction to postural control and breathing) โดย ผศ.ดร.ยอดชาย บุญประกอบ
10.00 – 10.15 น.	Break
10.15 – 11.00 น.	บรรยาย หัวข้อ -ประสาทสรีรวิทยาการเคลื่อนไหวที่มีความสุข (Neurophysiology for Happiness of movement) โดย ผศ.ดร.ยอดชาย บุญประกอบ
11.00 – 12.00 น.	บรรยาย หัวข้อ พื้นฐานเทคนิคการปรับท่าทางร่างกายกับการหายใจ (posture-breath technique) โดย ผศ.ดร.ยอดชาย บุญประกอบ
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 14.00 น.	บรรยาย หัวข้อ จลนวิทยาของกระดูกสันหลังบริเวณคอ (Kinesiology of cervical spine) โดย ผศ.ดร.ยอดชาย บุญประกอบ
14.00 – 14.45 น.	ปฏิบัติการ หัวข้อ การตรวจประเมินภาวะกล้ามเนื้อทำงานไม่สมดุลของศีรษะและคอ (Assessment of muscle imbalance for head and neck) โดย ผศ.ดร.ยอดชาย บุญประกอบ / กภ.เศรษฐพงศ์ หนองหารพิทักษ์ /อ.ภก.ศิริรัตน์ โต๊ะปรีชา
14.45 – 15.00 น.	Break
15.00 – 16.50 น.	ปฏิบัติการ หัวข้อ การรักษาภาวะกล้ามเนื้อทำงานไม่สมดุลของศีรษะและคอด้วยเทคนิคการปรับท่าทางร่างกายกับการหายใจ (posture-breath technique for muscle imbalance for head and neck) -cervicogenic headache, cervicogenic dizziness, upper crossed syndrome โดย ผศ.ดร.ยอดชาย บุญประกอบ /กภ.เศรษฐพงศ์ หนองหารพิทักษ์ /อ.ภก.ศิริรัตน์ โต๊ะปรีชา

วันศุกร์ที่ 24 มีนาคม 2566

เวลา	เรื่อง
08.00 – 08.30 น.	ลงทะเบียน ยืนยันตัวตนเข้าสู่ระบบ Zoom meeting
08.30 – 10.00 น.	บรรยาย หัวข้อ จลนวิทยาของกระดูกสันหลังบริเวณอกและกลศาสตร์การหายใจ (Kinesiology of thoracic spine and mechanics of breathing) โดย ผศ.ดร.ยอดชาย บุญประกอบ
10.00 – 10.15 น.	Break
10.15 – 11.00 น.	บรรยาย หัวข้อ การประยุกต์ใช้ Pathokinesiological model, Biopsychosocial model และ International Classification of Functioning, Disability and Health ในผู้ป่วยระบบกล้ามเนื้อและกระดูก โดย ผศ.ดร.ยอดชาย บุญประกอบ
11.00 – 12.00 น.	ปฏิบัติการ หัวข้อ การตรวจประเมินภาวะกล้ามเนื้อทำงานไม่สมดุลของหลังส่วนบน (Assessment of muscle imbalance for upper back) โดย ผศ.ดร.ยอดชาย บุญประกอบ /กภ.เศรษฐพงศ์ หนองหารพิทักษ์ /อ.กภ.ศิริรัตน์ โต๊ะปรีชา
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 14.45 น.	ปฏิบัติการ หัวข้อ การรักษาภาวะกล้ามเนื้อทำงานไม่สมดุลของหลังส่วนบนด้วยเทคนิคการปรับท่าทางร่างกายกับการหายใจ (posture-breath technique for muscle imbalance for upper back) -T4 syndrome, Thoracic muscle imbalance, Rounded shoulder and forward head posture โดย ผศ.ดร.ยอดชาย บุญประกอบ /กภ.เศรษฐพงศ์ หนองหารพิทักษ์ /อ.กภ.ศิริรัตน์ โต๊ะปรีชา
14.45 – 15.00 น.	Break
15.00 – 16.50 น.	ปฏิบัติการ (ต่อ) หัวข้อ การรักษาภาวะกล้ามเนื้อทำงานไม่สมดุลของหลังส่วนบนด้วยเทคนิคการปรับท่าทางร่างกายกับการหายใจ (posture-breath technique for muscle imbalance for upper back) -T4 syndrome, -Thoracic muscle imbalance, -Rounded shoulder and forward head posture โดย ผศ.ดร.ยอดชาย บุญประกอบ /กภ.เศรษฐพงศ์ หนองหารพิทักษ์ /อ.กภ.ศิริรัตน์ โต๊ะปรีชา

วันเสาร์ที่ 25 มีนาคม 2566

เวลา	เรื่อง
08.00 – 09.30 น.	ลงทะเบียน ยืนยันตัวตนเข้าสู่ระบบ Zoom meeting
08.30 – 10.00 น.	บรรยาย หัวข้อ จลนวิทยาของกระดูกสันหลังบริเวณเอวและกระเบนเหน็บ (Kinesiology of lumbar spine and sacral spine) โดย ผศ.ดร.ยอดชาย บุญประกอบ
10.00 – 10.15 น.	Break
10.15 – 12.00 น.	ปฏิบัติการ หัวข้อ การตรวจประเมินภาวะกล้ามเนื้อทำงานไม่สมดุลของหลังส่วนล่างเชิงกรานและข้อสะโพก (Assessment of muscle imbalance for lumbopelvic-hip complex) โดย ผศ.ดร.ยอดชาย บุญประกอบ /กภ.เศรษฐพงศ์ หนองหารพิทักษ์ /อ.กภ.ศิริรัตน์ โต๊ะปรีชา
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 14.00 น.	ปฏิบัติการ หัวข้อ การรักษาภาวะกล้ามเนื้อทำงานไม่สมดุลของหลังส่วนล่างเชิงกรานและข้อสะโพก ส่วนบนด้วยเทคนิคการปรับท่าทางร่างกายกับการหายใจ (treatment of muscle imbalance for lumbopelvic-hip complex) -lower crossed syndrome -Sacroiliac joint dysfunction โดย ผศ.ดร.ยอดชาย บุญประกอบ /กภ.เศรษฐพงศ์ หนองหารพิทักษ์ /อ.กภ.ศิริรัตน์ โต๊ะปรีชา
14.00 – 14.45 น.	ปฏิบัติการ หัวข้อ การรักษาภาวะกล้ามเนื้อทำงานไม่สมดุลของหลังส่วนล่างเชิงกรานและข้อสะโพก ส่วนบนด้วยเทคนิคการปรับท่าทางร่างกายกับการหายใจ (treatment of muscle imbalance for lumbopelvic-hip complex) --pelvic floor disorders โดย ผศ.ดร.ยอดชาย บุญประกอบ /กภ.เศรษฐพงศ์ หนองหารพิทักษ์ /อ.กภ.ศิริรัตน์ โต๊ะปรีชา
14.45 – 15.00 น.	Break
15.00 – 16.30 น.	ปฏิบัติการ หัวข้อ การรักษาภาวะกล้ามเนื้อทำงานไม่สมดุลของหลังส่วนบนด้วยเทคนิคการปรับท่าทางร่างกายกับการหายใจ (posture-breath technique for muscle imbalance for upper back) -piriformis syndrome -lower crossed syndrome โดย ผศ.ดร.ยอดชาย บุญประกอบ /กภ.เศรษฐพงศ์ หนองหารพิทักษ์/ อ.กภ.ศิริรัตน์ โต๊ะปรีชา

ข้อปฏิบัติของผู้เข้าอบรม

- 1 ผู้เข้าร่วมอบรมทาง on-site ทุกคนจะต้องได้รับการตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) แบบ Antigen Test Kit (ATK) โดยนำผลการตรวจไม่เกิน 2 วัน มาแสดงก่อนเข้าห้องอบรม
- 2 ผู้เข้าร่วมอบรมทาง on-site ทุกคน ต้องฉีดวัคซีนป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อย่างน้อย 2 เข็ม
- 3 ผู้เข้าร่วมอบรมทาง on-site ทุกคน ให้สวมหน้ากากอย่างถูกวิธี หมั่นล้างมือบ่อยๆ และปฏิบัติตามประกาศข้อปฏิบัติตัวในการป้องกันการแพร่เชื้อไวรัสจากส่วนกลาง และจากคณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- 4 ผู้เข้าร่วมอบรมทุกท่านทาง ระบบ Online ห้ามเผยแพร่ Link บันทึกการอบรมเชิงปฏิบัติการในครั้งนี้ ให้แก่บุคคลภายนอก มิฉะนั้นจะถือว่าท่านขาดการอบรม และไม่ได้รับการขออนุญาตคะแนนจากศูนย์การศึกษาต่อเนื่อง สภากายภาพบำบัด
- 5 ผู้เข้าร่วมอบรมทุกท่าน (ทั้งระบบ On-site และ Online) สามารถดูการอบรมย้อนหลังได้ทาง Facebook กลุ่มปิด นับเวลาจากวันสิ้นสุดการอบรม

การรับประกาศนียบัตรและการขึ้นทะเบียนหน่วยคะแนน

ผู้เข้าร่วมอบรมจะต้องปฏิบัติตามข้อปฏิบัติดังต่อไปนี้อย่างเคร่งครัดถึงจะมีสิทธิ์ขึ้นทะเบียนหน่วยคะแนนการศึกษาต่อเนื่อง

- 1.ผู้เข้าร่วมอบรมแบบ On site จะต้องลงชื่อเข้าร่วมอบรมครบทั้ง 3 วัน ทั้งช่วงเช้าและช่วงบ่าย
- 2.ผู้เข้าร่วมอบรมทาง Online จะต้องรายงานตัวกับผู้ดูแลระบบ Zoom ครบทั้งช่วงเช้าและช่วงบ่าย และต้องเปิดกล้องตลอดการเข้าร่วมอบรมวิชาการ โดยจะมีเจ้าหน้าที่ดูแลระบบ Zoom จำนวน 6 คน ทำการตรวจสอบแบบสุ่มเป็นช่วงๆ ซึ่งผู้เข้าร่วมอบรมจะต้องเข้าร่วมอย่างน้อยร้อยละ 80 ของกำหนดการทั้งหมด
- 3.ผู้เข้าร่วมอบรมจะต้องได้คะแนนในการทำแบบทดสอบหลังการอบรมมากกว่าร้อยละ 60

หากผู้เข้าร่วมอบรมไม่ปฏิบัติตามข้อตกลงดังกล่าว จะถือว่าขาดการอบรมและไม่ได้รับยื่นขอหน่วยคะแนนจากศูนย์การศึกษาต่อเนื่องสภากายภาพบำบัด