โครงการอบรมวิชาการระยะสั้น

เรื่อง O_2^+ massage for muscles (การนวดเพิ่มออกซิเจนในกล้ามเนื้อ)

1. ชื่อกิจกรรม : O_2^+ massage for muscles การนวดเพิ่มออกซิเจนในกล้ามเนื้อ

2. หน่วยงานรับผิดชอบ คลินิกกายภาพบำบัดแม่ปิง

ผู้รับผิดชอบโครงการ ผศ.ดร.กภ. ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์

ผู้อำนวยการคลินิกกายภาพบำบัดแม่ปิง

3. หลักการและเหตุผล

เป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปว่า การนวด ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อต่างๆภายใต้ผิวหนัง ไม่ว่าจะเป็นวิธีการนวดแบบใดๆที่มีบริการทั่วไป การไหลเวียนโลหิตทั่วร่างกายดีขึ้น ลดอาการเมื่อยล้าหรือบวม ผู้ที่ออกกำลังหนักหรือมากเกินไป ต้องใช้พลังงานสะสมในร่างกายจนหมดหรือเหลือน้อยลง ทำให้หมดแรง อ่อนล้ากล้ามเนื้อ อันเป็นเหตุให้มีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บได้ ในขณะที่ผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีปัญหาทางระบบไหลเวียนโลหิต จะมีความเสี่ยงต่อการล้มเมื่อลุกยืนหรือเดิน กล้ามเนื้อแขนขาอ่อนแรงเนื่องจากขาดเลือดไปเลี้ยงและควบคุมอุณหภูมิของกล้ามเนื้อภายในร่างกาย

การนวดเพิ่มออกซิเจนในกล้ามเนื้อ หรือ O_2^+ massage for muscles เป็นการนวดที่เน้นการเพิ่มก๊าซออกซิเจนในกล้ามเนื้อและช่วยระบบการสันดาบพลังงาน ลดการคั่งค้างของเสียในกล้ามเนื้อ สาเหตุการล้าหรืออ่อนแรงของกล้ามเนื้อมีหลายเหตุประการ การมีความรู้ความเข้าใจและความสามารถด้านการนวดด้วยเทคนิควิธีนี้ จะกระตุ้นให้กล้ามเนื้อคืนสภาพได้เร็วขึ้น กลับไปทำกิจกรรมได้ดีดังเดิม

4. วัตถุประสงค์ เมื่อสิ้นสุดการอบรม ผู้เข้าอบรมสามารถ

1. อธิบายสาเหตุการล้าหรืออ่อนแรงของกล้ามเนื้อได้อย่างถูกต้อง
2. ปฏิบัติเทคนิคการนวดกล้ามเนื้อเพื่อเพิ่มออกซิเจนได้อย่างถูกต้อง
3. เลือกรูปแบบเทคนิคการนวดให้เหมาะสมกับส่วนของแขนขาและลำตัวได้อย่างเหมาะสมและถูกต้องตามหลักวิชาการ

5. วิธีการดำเนินการ

รูปแบบการอบรมเป็นการบรรยาย การสาธิตและการปฏิบัติการ

6. วิทยากร

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กภ. ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์
   ข้าราชการบำนาญ ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
   นักกายภาพบำบัดอาวุโส ประจำคลินิกกายภาพบำบัดแม่ปิง

7. คุณสมบัติและจำนวนผู้เข้าอบรม

นักวิชาชีพ บุคลากรธุรกิจนวดและสปาและผู้สนใจทั่วไป จำกัดอายุ 25 ปีขึ้นไป จำนวน 40 คน ทั้งนี้เพื่อคุณภาพ ในการอบรมทั้งภาคบรรยายและภาคปฏิบัติ

8. ระยะเวลา 2 วัน คือ วันที่ 20-21 พฤษภาคม 2567

9. สถานที่ อาควา แอคทีฟ (Aqua Active)
218 ซอยประเสริฐมนูกิจ 29 ถนนประเสริฐมนูกิจ
แขวงจรเข้บัว เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร 10230
https://maps.app.goo.gl/Msa9HeALB4iS3Fw96?g_st=il

10. งบประมาณ ค่าลงทะเบียน คนละ 5,000 บาท

ค่าลงทะเบียน รวม อาหารว่างและอาหารกลางวัน และเอกสารการอบรม

เมื่อชำระค่าลงทะเบียนเรียบร้อยถือว่าการสมัครสมบูรณ์และจะได้รับหนังสือตอบรับ จัดส่งทางอีเมล์ภายใน 7 วัน การตอบรับจะเป็นตามลำดับการลงทะเบียนที่สมบูรณ์

ผู้ประสานงานในการลงทะเบียน ได้แก่ นายธีรภัทร พุ่มทอง โทรศัพท์มือถือ 09-4589-8348 และโทรศัพท์ 053-441942 <u>การยกเลิกการสมัครเรียน ให้ผู้สมัครแจ้งเป็นลายลักษณ์อักษร</u>

ก่อนกำหนดเรียน 20 วัน ได้รับคืนจำนวน 4,500 บาท
ก่อนกำหนดเรียน 15 วัน ได้รับคืนจำนวน 4,000 บาท
ก่อนกำหนดเรียน **น้อยกว่า 15 วัน ไม่ได้รับค่าลงทะเบียนคืน**
ซึ่งเงินที่ถูกหักเป็นค่าดำเนินโครงการที่ได้จัดเตรียมไปแล้วล่วงหน้า

11. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ความรู้ที่ถูกต้องและประสบการณ์จริงในการนวด โดยเปิดโอกาสให้ซักถามแลก เปลี่ยนแนวคิดและฝึกปฏิบัติจริงวิทยากร เพื่อนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในงานนวดได้อย่างถูกต้อง
2. เข้าใจในเทคนิคการนวดและพัฒนาทักษะ จนนำไปต่อยอดได้อย่างถูกต้องตามหลักวิชาการ
3. เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง พัฒนาทักษะและถ่ายทอดให้บุคคลอื่นได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

12. ตัวชี้วัด

นักกายภาพบำบัดร้อยละ 90 ของจำนวนผู้เข้าอบรมผ่านการทดสอบภาคปฏิบัติได้ทุกท่านวด

13. การประเมินการดำเนินกิจกรรม

โดยการประเมินจากวิทยากรและการประเมินจากผู้เข้ารับการอบรมด้วยแบบสอบถาม ผลสรุปการประเมินมีค่าเฉลี่ยทุกด้านไม่น้อยว่าร้อยละ 80 ซึ่งผลและข้อแนะนำต่างๆจะนำมาวิเคราะห์เพื่อปรับปรุงในโอกาสต่อไป

กำหนดการอบรมระยะสั้น

เรื่อง O_2^+ massage for muscles (การนวดเพิ่มออกซิเจนในกล้ามเนื้อ)

วันที่ 20-21 พฤษภาคม 2567

วิทยากร ผศ.ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์

วันจันทร์ที่ 20 พฤษภาคม 2567

08.00-08.30 น .	ลงทะเบียน	
08.30-09.30 น .	การบรรยายเรื่อง สรีรวิทยาของกล้ามเนื้อและการอ่อนล้า	1 ชม.
09.30-09.45 น.	พัก อาหารว่าง	
09.45-10.45 น.	การบรรยายเรื่อง หลักการชีวกลศาสตร์กับการนวด	1 ชม.
10.45-12.00 น.	การบรรยายเรื่อง กายวิภาคศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง	1.25 ชม.
12.00-13.00 น.	พัก อาหารกลางวัน	
13.00-14.00 น.	การบรรยายเรื่อง เทคนิคการนวดและการเลือกใช้	1 ชม.
14.00-14.15 น.	พัก อาหารว่าง	
14.15-15.30 น.	การปฏิบัติการเรื่อง การนวดส่วนแขนและบ่าไหล่	1.25 ชม.
15.30-16.30 น.	การปฏิบัติการเรื่อง การนวดส่วนศีรษะ	1 ชม.
	รวม	6.5 ชม.

วันอังคารที่ 21 พฤษภาคม 2567

08.00-08.30 น .	ลงทะเบียน	
08.30-09.30 น .	การปฏิบัติการเรื่อง การนวดส่วนลำตัว 1	1 ชม.
09.30-09.45 น.	พัก อาหารว่าง	
09.45-10.45 น.	การปฏิบัติการเรื่อง การนวดส่วนลำตัว 2	1 ชม.
10.45-12.00 น.	ทดสอบการนวดและประเมินผล	1.25 ชม.
12.00-13.00 น.	พัก อาหารกลางวัน	
13.00-14.30 น.	การปฏิบัติการเรื่อง การนวดส่วนขา 1	1.5 ชม.
14.30-14.45 น.	พัก อาหารว่าง	
14.45-15.45 น.	การปฏิบัติการเรื่อง การนวดส่วนขา 2	1 ชม.
15.45-16.30 น.	ทดสอบการนวดและประเมิน	0.75 ชม.
	รวม	6.5 ชม.
	รวมทั้งสิ้น	13 ชม.

รหัสกิจกรรม 1012543 ได้หน่วยคะแนน 13 PTCEU