


FW


3 จาก นางสาวปิยะนุช สวัสดิ์ (คณะอุตสาหกรรมเกษตร) [ทราบและส่งต่อ](#) 22 ก.พ. 2566 21:40  
วัตถุประสงค์ เพื่อดำเนินการต่อ

ถึง นายอนงค์ ผมขาว (คณะอุตสาหกรรมเกษตร) 

ข้อความ :  
ทราบ แจ้งตามเสนอ

FW

2 จาก นายอนงค์ ผมขาว (คณะอุตสาหกรรมเกษตร) [ทราบและส่งต่อ](#) 22 ก.พ. 2566 09:17  
วัตถุประสงค์ เพื่อพิจารณาเสนอ

ถึง นางสาวอุไรวรรณ ศักยภินันท์ (คณะอุตสาหกรรมเกษตร)  ทราบ 22 ก.พ. 2566 16:55

ข้อความ :  
เรียน เลขาธิการคณะอุตสาหกรรมเกษตร

ด้วยสาขาวิชากายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กำหนดจัดโครงการอบรมวิชาการ “การหายใจสู่การควบคุมการทรงท่า (From breathing to postural control)” ระหว่างวันที่ 23 – 25 มีนาคม 2566 ณ ห้องประชุมเฉลิมพระบารมี ชั้น 15 (A101) คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (วิทยาเขตหาดใหญ่) และผ่านโปรแกรม Zoom Online ในการนี้ ผู้สนใจสามารถลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการได้ผ่านทาง QR Code ท้ายประกาศ ได้ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป รายละเอียดตามเอกสารแนบ

- เพื่อโปรดทราบและโปรดพิจารณา
- เห็นควรเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรและผู้สนใจทราบผ่านทางระบบ CMU e-Document และนำขึ้น Web site คณะฯ ต่อไป

แพรวนภา มั่งชี่

กองบริหารงานกลาง มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	
เลขรับ	01828
วันที่	๒๐ ก.พ. ๒๕๖๖
เวลา	



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 แย้มรัตน์กุล)

หัวหน้าสาขาวิชากายภาพบำบัด

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

สาขาวิชากายภาพบำบัด

โทร. ๐ ๗๔๔๕ ๑๖๒๗

## โครงการอบรมวิชาการ

ชื่อโครงการ	การหายใจสู่การควบคุมการทรงท่า (From breathing to postural control)
หน่วยงานที่รับผิดชอบ	สาขาวิชากายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ผู้รับผิดชอบโครงการ	อาจารย์ ศิริรัตน์ โตะปริชา

### หลักการและเหตุผล

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

แบบแผนการเคลื่อนไหวปกติของร่างกายอาศัยการประสานงานขององค์ประกอบสำคัญ 3 ประการตามโมเดล pathokinesiological 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 จึงได้จัดอบรมวิชาการเพื่อองค์ความรู้สำคัญและแนวทางให้นักกายภาพบำบัดตรวจประเมิน วางแผนการรักษา และเทคนิคการรักษาผู้ป่วยระบบกล้ามเนื้อและกระดูกที่มีอาการปวดคอ ปวดหลังส่วนบน ปวดหลังส่วนล่าง รวมถึงภาวะกล้ามเนื้อทำงานไม่สมดุลด้วยเทคนิคการปรับท่าทางร่างกายร่วมกับการหายใจ (posture-breath technique) รวมถึงการให้เหตุผลทางคลินิก (clinical reasoning) ของผู้ป่วยบนพื้นฐานสำคัญของ ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health) และแบบแผนชีวจิตวิทยาสังคม (Biopsychosocial model)

### วัตถุประสงค์

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

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

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.ภก.ศิริรัตน์ ใต้ปะริชา
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.ภก.ศิริรัตน์ ใต้ปะริชา
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.ภก.ศิริรัตน์ ใต้ปะริชา

### 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 และจากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- 4 ผู้เข้าร่วมอบรมทุกท่านทาง ระบบ Online ห้ามเผยแพร่ Link บันทึกการอบรมเชิงปฏิบัติการในครั้งนี้ ให้แก่บุคคลภายนอก มิฉะนั้นจะถือว่าท่านขาดการอบรม และไม่ได้รับการขออนุญาตจากศูนย์การศึกษาต่อเนื่อง 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 จะถือว่าขาดการอบรมและไม่ได้รับยื่นขอหน่วยคะแนนจากศูนย์การศึกษาต่อเนื่อง สภากายภาพบำบัด