



คลินิกฟื้นฟูการบาดเจ็บจากกีฬา



โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

- ที่อยู่ 1873 อาคารรัตนวิทยาพัฒน์ SW.จุฬาลงกรณ์ ถ.พระราม4 เขตปทุมวัน กทม.
- โทร 022564433 มือถือ 0869744474 (คุณสุชาติ วรรณโกษ)
- อีเมล rehabchula.2021@gmail.com

- นายฟ้าวิช อะแด 6330080439
- นายธัมมวัฒน์ ทรงพัฒนกุล 6330045539
- นางสาวกาญจนา ศรีเตชะ 6330004839
- นางสาวมิตรสณี มาลีรัตน์ 6330087939



ตำแหน่งงาน/หน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

- นำออกกำลังกาย/ฟื้นฟูคนไข้หลังการผ่าตัดและการบาดเจ็บ
- จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้กับบุคคลทั่วไปและบุคลากรโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
- สังเกตการณ์ตรวจและช่วยนำคนไข้ออกกำลังกาย
- ผู้ช่วยวิจัยของอาจารย์พญ.กัมภีพร วัฑูรพงษ์



ประสบการณ์การฝึกประสบการณ์วิชาชีพที่ได้รับ

- ได้รับประสบการณ์การทำงานของนักวิทยาศาสตร์การกีฬาในโรงพยาบาล
- ได้ทราบถึงบทบาทและหน้าที่ของนักวิทยาศาสตร์การกีฬาในโรงพยาบาล
- ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการฟื้นฟูการบาดเจ็บของคนไข้หลังการผ่าตัด
- ได้ฝึกสอนการออกกำลังกายผ่านโปรแกรม Zoom
- ได้ประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ
- ได้ประสบการณ์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น (นิสิตฝึกงานต่างสถาบัน เช่น ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์)



ข้อเสนอแนะ

- ทบทวนเนื้อหา Anatomy, Biomechanics, Sports injury อย่างละเอียด
- ทบทวนและฝึกทำการออกกำลังกายที่หลากหลาย
- ศึกษาความรู้เกี่ยวกับการนวดทางการกีฬา
- ศึกษาความรู้เกี่ยวกับการออกโปรแกรมการออกกำลังกาย
- ค้นหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการฟื้นฟูคนไข้หลังการได้รับบาดเจ็บและหลังการได้รับการผ่าตัด
- ศึกษาท่าออกกำลังกายพื้นฐานสำหรับผู้ป่วยที่มีอาการไหล่หลุด, ข้อเข่าเสื่อม, ผ่าตัดACL/PCL/MCL/Patella Dislocation, ข้อเท้าพลิก และการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน, ความดัน, โรคหัวใจ, กระดูกเสื่อมเป็นต้น



ประโยชน์ที่ได้รับ

- ได้ความรู้เกี่ยวกับการฟื้นฟูการบาดเจ็บหลังการผ่าตัด
- ได้เรียนรู้วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับอาการบาดเจ็บของคนไข้
- ได้เรียนรู้การประยุกต์ใช้อุปกรณ์รอบตัวเป็นเครื่องมือในการออกกำลังกาย
- ได้เรียนรู้การเป็นผู้นำการออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ
- ได้เรียนรู้ Anatomy and Biomechanics ของข้อไหล่อย่างละเอียด โดยอาจารย์พญ.กัมภีพร วัฑูรพงษ์
- ได้เรียนรู้การใช้เครื่อง Pilates Reformer