



โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์  
สภากาชาดไทย



# คลินิกเวชศาสตร์การกีฬา ฝ่ายออร์โธปิดิกส์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

ติดต่อ : อาคารรัตนวิทยาพัฒน์ ชั้น 12 โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์  
สภากาชาดไทย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพระราม 4 เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330  
โทรศัพท์ : 022564510

## ตำแหน่งงานที่ได้รับ :

- ออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายคนไข้ก่อนและหลังการผ่าตัดข้อเข่าและข้อไหล่
- ให้คำแนะนำและสอนออกกำลังกายแก่คนไข้ก่อนและหลังผ่าตัด
- จัดทำสื่อวีดิโอการออกกำลังกายหลังการผ่าตัด

## ประสบการณ์การฝึกประสบการณ์วิชาชีพได้รับ

- ได้เรียนรู้กายวิภาคและการทำงานของระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ผ่านการผ่าตัดของ ทีมแพทย์เวชศาสตร์การกีฬา เพื่อนำความรู้ที่ได้ไปออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกาย เพื่อฟื้นฟูอาการบาดเจ็บของคนไข้หลังการผ่าตัด
- ได้เรียนรู้อาการบาดเจ็บทางการกีฬา (Sport Injuries) บริเวณข้อไหล่และข้อเข่า เรียนรู้วิธีการตรวจหาอาการบาดเจ็บ และเรียนรู้รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูจากอาการบาดเจ็บ
- ได้ฝึกทักษะการสื่อสาร ในการสนทนากับบุคคลหลากหลายช่วงอายุ และเรียนรู้วิธีการถามประวัติคนไข้ เพื่อให้ได้รับข้อมูลที่ครอบคลุมและเหมาะสมแก่การนำไปออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายต่อไป

## ประโยชน์ที่ได้รับ :

- รู้จักกลุ่มโรคบริเวณข้อไหล่และข้อเข่า, อาการบาดเจ็บทางการกีฬา(Sport Injuries), วิธีการรักษาและการผ่าตัด
- เรียนรู้ท่าในการออกกำลังกายสำหรับอาการบาดเจ็บรูปแบบต่างๆ
- สามารถเลือกและออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายให้กับคนไข้ได้อย่างเหมาะสม
- ฝึกทักษะการสื่อสารและการวางตัวอย่างเหมาะสมต่อผู้อื่น

## ข้อเสนอแนะ

- เหมาะกับผู้ที่สนใจการศึกษากายวิภาคที่ควบคู่กับการทำงาน
- ไม่เหมาะกับบุคคลที่ไม่ชื่นชอบสายงานทางการแพทย์
- ควรปรับตัวให้เข้ากับคนไข้แต่ละคนและสื่อสารกับคนไข้ได้อย่างเหมาะสม
- หากมีหัวข้อหรือรูปแบบการฝึกหรือการทำงานที่สนใจ สามารถบอกกับพี่ดูแลได้ เพื่อให้บัณฑิตได้รับการฝึกและประสบการณ์ตามที่ต้องการ

จัดทำโดย

6330034639 ธนภัทร กุหลาบศรี  
6330036939 ธนกฤต จรรย์ารนพล  
6330043239 ธัญกร หิรัญเจริญสุข



**เข้าชมการผ่าตัด**  
ของอาจารย์  
แพทย์เวชศาสตร์การกีฬา



**เข้าร่วมฟังการสัมมนา**  
งาน SPORTS MEDICINE  
INTENSIVE DAY

**ฝึกการออกกำลังกายให้กับคนไข้**  
ร่วมกับแผนกเวชศาสตร์ฟื้นฟู