



ศูนย์กระดูก ข้อ กระดูกสันหลัง และการแพทยกีฬา โรงพยาบาลสมิติเวช สุขุมวิท

133 สุขุมวิท 49 แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 เบอร์โทรศัพท์ : 02-022-2964
Email : info@samitivej.co.th



ผู้ฝึกประสบการณ์วิชาชีพ

นางสาววิภาวีณี ทองใบ 6330100339

ตำแหน่งงาน

ประจำห้องออกกำลังกายแพนค orthopedic

ประสบการณ์การฝึกประสบการณ์วิชาชีพที่ได้รับ

- ได้ลองใช้อุปกรณ์การทดสอบสมรรถภาพ เช่น VO2max, Isokinetic
- ได้ออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้ป่วยที่มีการบาดเจ็บหลายรูปแบบ เช่น ปวดหลัง เคยผ่าตัดหัวใจ โรคหัวใจ
- ได้ฝึกสังเกตการ training ผู้ป่วยของ senior เรียนรู้และนำมาประยุกต์ใช้ในการทำงานของตนเอง
- ได้เรียนรู้และทำการทดสอบ balance test ในผู้ป่วยสูงอายุ ซึ่งไม่เคยทำมาก่อน
- ได้ทดสอบกล้ามเนื้อขาโดยเครื่อง Isokinetic ตั้งแต่การ set อุปกรณ์ ไปจนถึงการทำทดสอบ
- ได้เรียนรู้วิธีการยืดเหยียดคนไข้ในวิธีการใหม่ๆ ที่ไม่เคยได้เรียนมา รวมทั้งได้ลองฝึกทำ
- ได้ training คนไข้ในหลายรูปแบบ ต้องมีการปรับเปลี่ยนทำให้มีความเหมาะสมกับแต่ละบุคคล ซึ่งอยู่ภายใต้การดูแลของ senior
- ได้เรียนรู้วิธีการนวดคลายกล้ามเนื้อในแต่ละส่วน ต้องกด หรือนวดไล่ตามลายกล้ามเนื้ออย่างไร เพื่อให้ได้ผลที่ดีที่สุด
- ได้เรียนรู้วิธีการทำงานของนักวิทยาศาสตร์การกีฬาในโรงพยาบาล
- ได้เรียนรู้ระบบการทำงานโรงพยาบาล

ลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย



- เป็นผู้ช่วย Senior medical exercises specialist ในการดูแลช่วยเหลือการออกกำลังกายในผู้ป่วย
- ออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายให้คนไข้เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หรือแก้อาการต่างๆ เช่น ปวดหลัง
- ฝึกออกกำลังกาย อุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย ยืดเหยียดร่างกายให้คนไข้ของ senior หลังการออกกำลังกาย
- ผู้ช่วยทดสอบสมรรถภาพร่างกายตามโปรแกรมของนักกีฬา รวมทั้งทดสอบ return to sports หลังจากการฟื้นฟูอาการบาดเจ็บ
- ผู้ช่วยการทดสอบสมรรถภาพทางหัวใจ (VO2max) และการทดสอบ Isokinetic
- Calibrate VO2max, Isokinetic เพื่อเตรียมเครื่องก่อนการทดสอบ
- ออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกาย รวมทั้ง Training ให้กับบุคลากรในโรงพยาบาล
- ทดสอบการทรงตัว ความเสี่ยงในการหกล้มในผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป (Balance test)
- นวดเพื่อคลาย/กระตุ้นกล้ามเนื้อในคนไข้
- ทำนัด, ปรีนท์ประกัน, visit slip คนไข้

ประโยชน์ที่ได้รับ



- ได้เรียนรู้การใช้เครื่องมือต่างๆ และประยุกต์ใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย
- ได้ฝึกทักษะการสื่อสารทั้งภาษาไทย และภาษาอังกฤษ ได้เจอบุคคลหลายรูปแบบ คนไข้ทั้งไทย และต่างชาติ
- ได้เรียนรู้ข้อห้าม ข้อระวังในคนไข้ที่มีอาการบาดเจ็บในระยะต่างๆ หรือผู้ที่มีโรคประจำตัว
- ได้ฝึกกระบวนการคิดวิเคราะห์ การปรับตัวในการทำงาน
- ได้เรียนรู้ท่าออกกำลังกายใหม่ๆ มีการปรับใช้อุปกรณ์เป็นมากขึ้น
- สามารถใช้เครื่องมือทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายให้กับนักกีฬาได้อย่างคล่องแคล่วเพิ่มมากขึ้น
- สามารถที่จะฝึกสอนการออกกำลังกายให้กับบุคคลที่ต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้อย่างมืออาชีพมากขึ้น
- ได้เห็นพัฒนาการของผู้ป่วย บุคลากรที่ได้ฝึกออกกำลังกายให้ มีร่างกายที่แข็งแรงที่ดีขึ้นหลังออกกำลังกาย
- สามารถสังเกตท่าทางระหว่างการออกกำลังกายผู้ป่วยได้ชัดเจนขึ้น ว่าท่าที่ท่ามีความถูกต้องหรือไม่ ต้องแก้ไขตรงไหน
- มีความมั่นใจในตัวเองเพิ่มมากขึ้น เมื่อได้ทดลองทำงานจริงๆ

ข้อเสนอแนะ



- ทบทวนความรู้พื้นฐาน Anatomy, สรีรวิทยา , รวมทั้งการออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกาย
- ควรมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ
- ควรศึกษา และทำตามกฎระเบียบของสถานที่ฝึกงานให้ได้
- ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับอาการบาดเจ็บรูปแบบต่างๆ เช่น เจ็บไหล่ เจ็บเข่า เป็นต้น
- ศึกษารูปแบบการออกกำลังกายหลายๆรูปแบบเพื่อมาปรับให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล
- ควรมีทักษะการสื่อสารที่ดี มีความมั่นใจ กล้าพูด กล้าแสดงออก แต่อยู่ในขอบเขตที่เหมาะสม

