



## คลินิกฟื้นฟูการบาดเจ็บจากกีฬา โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย



โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์  
สภากาชาดไทย

ที่อยู่ : อาคาร สธ. ชั้น 10 รพ. จุฬาลงกรณ์ ถ.พระราม 4 เขตปทุมวัน  
เบอร์ : 022564433 มือถือ 0869744474 (คุณสุชาติ วรรณโภช)  
อีเมล : rehabchula.2021@gmail.com  
อาจารย์นิเทศก์ : ศาสตราจารย์ ดร. ดร.ณรรณ สุขสม

- ภัทรสุดา ชาติภูธร 6430109139
- สุตาลักษณ์ แต่งสุข 6430139039
- อรพิมล ผลเกิด 6430145739
- ชยุตม์ สุทธิรัตน์ 6430023839
- ณวัฒน์ ศรีวงศ์ชัย 6430037639

### ตำแหน่งงาน/หน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

- เป็นผู้นำออกกำลังกาย/ฟื้นฟูคนไข้ที่มีการบาดเจ็บทั้งก่อนและหลังผ่าตัด รวมถึงผู้สูงอายุ
- จัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้กับบุคคลทั่วไปและบุคลากรโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
- สอนท่าออกกำลังกายคนไข้ที่มีการบาดเจ็บ ที่แผนกผู้ป่วยนอก (Out-Patient Department)
- หน้าที่อื่นๆที่ได้รับมอบหมายตามความเหมาะสม



### ประสบการณ์ การฝึกประสบการณ์ วิชาชีพที่ได้รับ

- ประสบการณ์การเป็นนักวิทยาศาสตร์กีฬาในโรงพยาบาล
- ออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูคนไข้ที่มีการบาดเจ็บทั้งบุคคลทั่วไป ผู้สูงอายุ นักกีฬา
- สอนออกกำลังกายให้คนไข้ผ่านแอป Zoom (Telemedicine)
- ทักษะที่เรียนมาด้านวิทยาศาสตร์กีฬาร่วมกับทักษะภาษาอังกฤษสำหรับคนไข้ต่างชาติ
- ผู้นำในการนำกิจกรรมออกกำลังกายในคลาสของตัวเอง การนำเสนอเคสประจำตัว และงานวิจัย
- ฝึกทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นนิสิตวิทยาศาสตร์การกีฬา นักกายภาพบำบัด และนักศึกษา
- กายภาพบำบัดจากมหาวิทยาลัยอื่นๆ อย่างมหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

### ประโยชน์ที่ได้รับ

- ได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลคนไข้และท่าออกกำลังกาย
- เพื่อฟื้นฟูสำหรับการบาดเจ็บต่างๆ
- การประเมินและวิเคราะห์อาการบาดเจ็บของคนไข้ เช่น Special test, MMT, การวัด ROM ด้วยGoniometer

### ข้อเสนอแนะ

- บททวน Human Anatomy, Sport Injury, Biomechanics อย่างละเอียด
- ศึกษาการออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมและเฉพาะเจาะจง
- ศึกษาท่าออกกำลังกายสำหรับฟื้นฟูผู้ป่วย เช่น เข่าเสื่อม ไหล่ติด ACL,MCL,Meniscus, RC Injury เป็นต้น

