



สมิติเวช
SAMITIVEJ

ศูนย์กระดูก ข้อ กระดูกสันหลัง และการแพทย์กีฬา

โรงพยาบาลสมิติเวช สุขุมวิท

กรรามาิล มัศยาอานนท์ 6430005539

อุมพร เป็งคำ 6430152039

อาจารย์นิเทศก์ อาจารย์ ดร.นัทสร ชื่นศิริ

ลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย

- ช่วย Senior Medical Exercise Specialist ในการ Train คนไข้
- ยึด และ นวดคลายกล้ามเนื้อให้คนไข้หลังการฝึกการออกกำลังกาย
- ออกแบบโปรแกรมออกกำลังกายให้คนไข้ เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง และทักษะทางร่างกายด้านอื่นเช่น Balance เป็นต้น
- Calibrate เครื่อง Iso Kinetic เพื่อเตรียมเครื่องก่อนการทดสอบ
- Train และออกแบบโปรแกรมให้บุคคลากรในโรงพยาบาลที่เข้ามาใช้บริการห้องฟิตเนส
- ทดสอบการทรงตัวและความเสี่ยงในการหกล้มในคนไข้ที่มีอายุ 60ปีขึ้นไป
- ทำนัด, ปรีนท์ประกัน, ปรีนท์ Visit slipคนไข้

ประโยชน์ที่ได้รับ

- ได้เรียนรู้การประยุกต์ใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายเมื่อมีพื้นที่และอุปกรณ์จำกัด
- มีความมั่นใจในการ Train คนไข้ และบุคคลที่ต้องการออกกำลังกายมากขึ้น
- ได้พัฒนาตัวเองในด้าน Soft skill ทั้งการอยู่ร่วมกันเพื่อนร่วมงาน และการพูดจาและการวางตัวกับคนไข้
- ได้ลองออกกำลังกายในท่าที่นำไปใช้กับคนไข้ด้วยตัวเองก่อนเพื่อให้ตัวเองได้รู้ว่าขณะทำควร focus ตรงไหนและสามารถนำไปสอนคนไข้ได้ตรงจุดมากขึ้น
- ได้ฝึกทักษะการสื่อสารทั้งกับคนไข้ไทย และต่างชาติ
- ได้เรียนรู้การทำ Balance test และตัวแปรต่างๆที่ใช้ในการวัด รวมถึงท่าออกกำลังกายที่ส่งเสริมพัฒนาการของBalance
- ได้ฝึกกระบวนการคิดวิเคราะห์ และปรับตัวในการทำงาน
- ได้ฝึกความรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับในการทำงาน



ประสบการณ์ที่ได้รับ

- ได้ฝึกการใช้เครื่องทดสอบ Balance และอ่านผลค่าตัววัดต่างๆในการทดสอบ
- ได้ออกแบบท่าออกกำลังกายให้เหมาะสมกับคนไข้และได้ฝึก Train คนไข้ ทั้งคนที่มีข้อจำกัดทางร่างกาย เช่น มีความดันสูง, ฝ่าเท้า, เจ็บไหล่, โรคหัวใจ และ คนที่มีสุขภาพแข็งแรงปกติ
- ได้เรียนรู้ท่าออกกำลังกายใหม่ๆ จากการช่วย Senior Medical Exercise Specialist ในการ Train คนไข้
- ได้เรียนรู้การยืดวิธีใหม่ๆ และได้ลองทำจริง
- ได้ลองใช้อุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพ Isokinetic รวมถึงการ set อุปกรณ์
- ได้ฝึกการนวดคลายกล้ามเนื้อในแต่ละส่วนให้กับคนไข้
- ได้เรียนรู้ระบบการทำงานในแผนก Sport & Orthopedic center



ข้อเสนอแนะ

- ทบทวนความรู้พื้นฐาน Anatomy, สรีรวิทยา, และการออกแบบโปรแกรม/ท่าออกกำลังกาย
- เปิดรับความรู้ใหม่ๆที่จะได้เจอในที่ทำงานและพร้อมที่จะเรียนรู้ฝึกฝน
- ควรทำตามกฎระเบียบข้อที่ฝึกงานให้ได้
- มีทักษะการสื่อสารที่ดี กล้าพูด มั่นใจ แต่ยังอยู่ในขอบเขตที่เหมาะสม
- ควรศึกษารูปแบบการออกกำลังกายหลายๆรูปแบบเพื่อมาปรับใช้ได้เหมาะสมตามแต่ละบุคคล

"คนที่ไม่ออกกำลังกาย ไม่ใช่ร่างกายที่ไม่ไหว
แต่มันเป็นเพราะใจที่อ่อนแอ"



Venus Dokchan, PH.D.
Senior Medical Exercise Specialist
Sports Medicine