

โครงการเผยแพร่ความรู้

เรื่อง การดูแลหลังเบื่องต้นเมื่อท่านเกิดอาการปวดหลัง และท่าทางในการทำงานที่เหมาะสม

1. ผู้รับผิดชอบโครงการ

ฝ่ายวิชาการ คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

2. หลักการและเหตุผล

ปัญหาปวดหลัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งปวดหลังส่วนล่าง เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยมากในกลุ่มประชากรวัยทำงานทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้วและประเทศที่กำลังพัฒนา อาการปวดหลังจากการทำงานเป็นปัญหาที่พบได้บ่อย อาจเกิดจากการที่ต้องนั่งทำงานเป็นเวลานาน เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดอาการปวดหลังที่พบมาก หรือการใช้งานคอมพิวเตอร์นานเกินไปเป็นสาเหตุของอาการปวดหลัง ซึ่งเป็นอาการอย่างหนึ่งของ คอมพิวเตอร์ซินโดรม (Computer syndrome) มีอาการปวดตึงกล้ามเนื้อ และมีจุดกดเจ็บ เกิดการจำกัดการเคลื่อนไหว และมีอาการเจ็บปวดมากขึ้นเมื่อมีการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงาน นอกจากนี้มีรายงานว่าผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาทางกายภาพบำบัดที่สถานบริการสุขภาพเทคนิคการแพทย์และกายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ในรอบ 1 ปี (เดือนตุลาคม 2549 – เดือนกันยายน 2550) พบว่าบริเวณที่ผู้ป่วยมารักษามากที่สุด 3 อันดับแรก คือ บริเวณหลังส่วนล่าง คอ และหลังส่วนบน ดังนั้นการแนะนำท่านั่งทำงานที่ถูกต้องขณะใช้คอมพิวเตอร์หรือการทำงานที่โต๊ะทำงานในชีวิตประจำวันควบคู่กับการออกกำลังกายที่ถูกต้องทั้งในที่ทำงานและที่บ้านอย่างสม่ำเสมอจะช่วยป้องกันและลดอาการปวดหลังที่เกิดจากสาเหตุดังกล่าวได้

ฝ่ายวิชาการ คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ได้ตระหนักถึงปัญหาสุขภาพของบุคลากร จึงมีความประสงค์จะจัดโครงการให้ความรู้ เรื่องการดูแลหลังเบื่องต้นเมื่อท่านมีอาการปวดหลัง และท่าทางในการทำงานที่เหมาะสม ให้กับบุคลากรสำนักงานคณบดี และบุคลากรสายสนับสนุนอื่นๆ ที่สนใจ ให้สามารถดูแลรักษาตนเองให้มีสุขภาพที่ดี และปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

3. วัตถุประสงค์

1. เพื่อเผยแพร่ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกายวิภาคศาสตร์ของหลัง
2. เพื่อเผยแพร่ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับอาการปวดหลัง และการดูแลรักษาตนเองและการใช้ยาเพื่อลดอาการปวดอย่างเหมาะสม
3. เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าอบรมตระหนักถึงการป้องกันอาการปวดหลัง และมีท่าทางที่ถูกต้องในการทำงาน

4. กลุ่มเป้าหมาย

คณาจารย์ บุคลากรสำนักงานคณบดี และบุคลากรสายสนับสนุนฯ ที่สนใจ

5. วิธีการดำเนินการ

บรรยายความรู้เกี่ยวกับ อาการปวดหลัง สอนสาธิต และฝึกปฏิบัติการเกี่ยวกับการดูแลรักษาอาการปวดหลังด้วยตนเองในเบื้องต้นอย่างเหมาะสม และทำทางที่ถูกต้องในการทำงาน

6. จำนวนผู้เข้าร่วมอบรม

คณาจารย์ บุคลากรสำนักงานคณบดี และบุคลากรสายสนับสนุนฯ ที่สนใจ จำนวน 50 คน

7. ค่าลงทะเบียน

ผู้เข้าร่วมอบรมไม่เสียค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมโครงการ

8. วิทยากร

วิทยากรจากกลุ่มวิจัยปวดหลัง ปวดคอ และปวดข้ออื่นๆ สายวิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

รศ. ดร. รุ่งทิพย์ พันธุมธากุล

ผศ. ดร. ยอดชาย บุญประกอบ

ผศ. ดร. สุภาภรณ์ ผดุงกิจ

9. ระยะเวลาดำเนินการ

วันที่ 21 ตุลาคม 2552 เวลา 8.30 – 12.00 น.

10. สถานที่จัดอบรม

ห้องประชุมเพ็ญพิมล ชัมมรัคคิต และห้องปฏิบัติการกายภาพบำบัด3 คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

11. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับกายวิภาคศาสตร์ของหลัง อาการปวดหลัง และการดูแลรักษาอาการปวดหลังเบื้องต้นด้วยตนเอง

2. ผู้เข้าร่วมอบรมสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

กำหนดการโครงการเผยแพร่ความรู้
เรื่อง การดูแลหลังเบื่องต้นเมื่อท่านเกิดอาการปวดหลัง และท่าทางในการทำงานที่เหมาะสม

วันที่ 21 ตุลาคม 2552

08.00-08.30 น.	ลงทะเบียน
08.30-08.45 น.	พิธีเปิดการอบรมให้ความรู้
08.45-09.15 น.	การบรรยาย เรื่อง กายวิภาคศาสตร์ของหลัง และสาเหตุของอาการปวดหลัง โดย รศ. ดร. รุ่งทิพย์ พันธุมเมธากุล
09.15-09.45 น.	การบรรยาย เรื่อง ท่าทางที่เหมาะสมในการทำงาน โดย ผศ. ดร. สุภาภรณ์ ผดุงกิจ
09.45-10.15 น.	การบรรยาย เรื่อง ขาดปวดสำหรับอาการปวดหลัง โดย ผศ. ดร. ยอดชาย บุญประกอบ
10.15-10.30 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
10.30-12.00 น.	ปฏิบัติการเรื่องการออกกำลังกายเพื่อป้องกันอาการปวดหลัง และ ท่าทางที่ เหมาะสมในการทำงาน โดย รศ. ดร. รุ่งทิพย์ พันธุมเมธากุล ผศ. ดร. ยอดชาย บุญประกอบ ผศ. สุภาภรณ์ ผดุงกิจ วิทยากรร่วมการฝึกปฏิบัติการ ผศ.ดร. สาวิตรี วันเพ็ญ นายรัชชัย สุวรรณโท นายคุณาวุฒิ วรรณจักร นางสาวจุฑารัตน์ อติเรกอุดมรัตน์ นางสาวเพชรรัตน์ แก้วดวงดี
12.00 น.	ปิดการอบรมการให้ความรู้