

## โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 5

### เรื่อง Pilates Rehabilitation Exercise for Long Term Effect COVID-19 (Online)

การฟื้นฟูร่างกายหลังได้รับผลกระทบจาก โควิด - 19 ด้วยเทคนิคการออกกำลังกายแบบพิลาทิส

วันที่ 2 เมษายน 2565 เวลา 08.30 - 17.30 น.

1. ชื่อโครงการ: Pilates Rehabilitation Exercise for Long Term Effect COVID-19 (การฟื้นฟูร่างกายหลังได้รับผลกระทบจากโควิด-19 ด้วยเทคนิคการออกกำลังกายแบบพิลาทิส)

2. ผู้รับผิดชอบ: นිරันต์รดาสหคลินิก โดย ชีวาศรม อินเตอร์เนชั่นแนล เฮลท์ รีซอร์ท

### 3. หลักการและเหตุผล

เนื่องด้วยสถานการณ์ของโรคระบาดโคโรนาไวรัส 2019 (COVID-19) ในปัจจุบัน ทำให้มีผู้ป่วยจากการติดเชื้อโควิด-19 เป็นจำนวนมาก และเกิดผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย อีกทั้งยังพบว่าแนวโน้มศูนย์การแพทย์ขนาดใหญ่หลายแห่งในประเทศไทย มีการวางแผนเปิดแผนกเฉพาะทางเพื่อดูแลผู้ที่มีอาการเรื้อรังหรือเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องหลังหายจากโรคโควิด-19 และทั้งนี้ยังไม่สามารถทราบผลกระทบของโควิด-19 ต่อผู้ป่วยที่แนชัดในระยะยาว

อย่างไรก็ตามการฟื้นตัวของผู้ป่วยที่ติดเชื้อโควิด-19 จะฟื้นตัวอย่างรวดเร็วหรือไม่ขึ้นอยู่กับสุขภาพประจำตัวของแต่ละบุคคล ยกตัวอย่างเช่น ความแข็งแรงของร่างกาย การพักผ่อน และการมีโภชนาการที่ดี แต่ปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในระยะยาวจากโควิด-19 เรายังไม่สามารถคาดคะเนได้อย่างถูกต้อง และมีแนวทางในการฟื้นฟูอย่างจริงจังและเหมาะสม

แม้ว่าโควิด-19 จะถูกมองว่าเป็นโรคที่ส่งผลกระทบต่อปอดเป็นหลัก แต่ก็สามารถทำลายอวัยวะอื่นๆ ได้เช่นกัน ความเสียหายของอวัยวะนี้อาจเพิ่มความเสียหายต่อปัญหาสุขภาพในระยะยาว อวัยวะที่อาจได้รับผลกระทบจากโควิด-19 เช่น ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบหายใจ และมักจะแสดงอาการอื่นๆ ได้แก่ ความเหนื่อยล้า การหายใจลำบาก ไอ ปวดข้อ อ่อนแรง ปวดหลัง เป็นต้น

นिरันต์รดาสหคลินิก โดยชีวาศรม อินเตอร์เนชั่นแนล เฮลท์ รีซอร์ท ได้เล็งเห็นว่าการออกกำลังกายพิลาทิส ซึ่งเป็นการออกกำลังกายอีกทางเลือกหนึ่งเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของแกนกลางร่างกาย รวมไปถึง กระบังลม อุ้งเชิงกราน และกล้ามเนื้อมัดลึกโดยรอบลำตัว สามารถช่วยฟื้นฟูได้เกือบครบองค์ประกอบของโครงสร้างระบบกระดูกกล้ามเนื้อ และระบบหายใจ

โดยการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการหัวข้อ Pilates Rehabilitation exercise for long term effect COVID-19 ในครั้งนี้จะประกอบไปด้วยภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติเพื่อการออกกำลังกายด้วยเทคนิคพิลาทิส เพื่อช่วยฟื้นฟูการทำงานของระบบกระดูกกล้ามเนื้อ และระบบหายใจ ที่อาจได้รับผลกระทบจากการได้รับเชื้อโควิด-19 ให้กลับมาทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนเรียนรู้ถึงวิธีการป้องกัน ให้ร่างกายมีความพร้อมและสามารถรับมือกับสถานการณ์ดังกล่าวให้เกิดผลกระทบน้อยที่สุด

#### 4. วัตถุประสงค์ เมื่อสิ้นสุดการอบรม สิ่งที่คุณเข้าร่วมอบรมจะได้รับมีดังต่อไปนี้

1. ความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อร่างกายหลังจากได้รับเชื้อโควิด-19
2. เสริมสร้างทักษะการออกกำลังกายด้วยเทคนิคพิลาทิสต่อการหายใจ การทำงานของอุ้งเชิงกราน และความมั่นคงของแกนกลางลำตัว
3. สามารถเลือกและปรับใช้เทคนิคการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสมสำหรับรายบุคคล
4. สามารถออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยเทคนิคพิลาทิสเพื่อช่วยฟื้นฟูสุขภาพอย่างเหมาะสมสำหรับรายบุคคล

#### 5. วิธีการดำเนินการ

รูปแบบการอบรมเป็นการบรรยาย การอภิปราย การสาธิตและการฝึกปฏิบัติ (ตามกำหนดตารางเวลาที่แนบมาพร้อมนี้)

#### 6. ระยะเวลาการจัดประชุม

วันเสาร์ที่ 2 เมษายน พ.ศ.2565

#### 7. รูปแบบการจัดประชุม

การสัมมนาออนไลน์ผ่านโปรแกรม Zoom และ แบบ On-site

#### 8. ผู้เข้าร่วมการประชุม

นักกายภาพบำบัด นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ผู้ฝึกสอนพิลาทิส ผู้ฝึกสอนออกกำลังกาย และผู้ที่สนใจด้านสุขภาพ

#### หมายเหตุ

- รับสมัครแบบออนไลน์ จำนวน 140 คน
- รับสมัครแบบ On-site จำนวน 10 คน (บุคลากรภายในบริษัทชีวาศรมฯ)
- การตอบรับขึ้นอยู่กับลำดับก่อน-หลังการสมัคร
- ผู้เข้าร่วมการอบรมต้องมีส่วนร่วมทั้งภาคบรรยายและภาคปฏิบัติครบเวลา จึงจะได้ใบประกาศนียบัตรแบบออนไลน์ (E-certificate) ทั้งนี้เพื่อคุณภาพในการอบรมทั้งภาคบรรยายและภาคปฏิบัติ

## 9. วิทยากร

- วิทยากร กภ. วันทนีย์ ด้านเจริญรักษา

Head of Physiotherapy and Fitness, Chiva-Som International Health Resort

## 10. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมการอบรมมีความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกายด้านพิลาทิสในรูปแบบทางกายภาพบำบัด เพื่อนำมาใช้ดูแลสุขภาพทางด้านโครงสร้างของกระดูกและกล้ามเนื้อ
2. ผู้เข้าร่วมการอบรมได้ฝึกเสริมสร้างทักษะพิลาทิส กับการออกกำลังกายและมีโอกาสซักถาม แลกเปลี่ยนแนวคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ผู้เข้าร่วมการอบรมทราบแนวทางการเลือกและปรับใช้เทคนิคการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับปัญหาของผู้ป่วย
4. ผู้เข้าร่วมการอบรมสามารถประยุกต์ใช้โปรแกรมที่มีความเหมาะสมเฉพาะบุคคล รวมทั้งการให้คำแนะนำและนำไปใช้ได้จริง

## 11. การลงทะเบียนและค่าลงทะเบียน

1. ลงทะเบียนออนไลน์ผ่าน Microsoft form : <https://forms.office.com/r/Dk0wXrFgVU>



2. ค่าลงทะเบียน: 1,500 บาท

\*หมายเหตุ : ลงทะเบียนและชำระเงินพร้อมกัน 2 ท่าน ได้รับส่วนลด 10%\*

## กำหนดการโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 5

เรื่อง Pilates Rehabilitation Exercise for Long Term Effect COVID -19

การฟื้นฟูร่างกายหลังได้รับผลกระทบจากโควิด – 19 ด้วยเทคนิคการออกกำลังกายแบบพิลาทิส

วันที่ 2 เมษายน 2565 เวลา 8.30 - 17.30 น.

วันเสาร์ที่ 2 เมษายน 2565

8.30 – 9.00	ลงทะเบียน
9.00 – 10.30	The Role of Physiotherapy for Long COVID -19 (1.5 ชั่วโมง) บทบาทด้านกายภาพบำบัดต่อภาวะผู้ป่วยหลัง COVID-19 และการออกกำลังกายแบบพิลาทิส (ภาคทฤษฎี) <ul style="list-style-type: none"><li>- The Role of Physiotherapy Manages to Long COVID-19</li><li>- Effect of Pilates Exercise on Core Stability after Recovery From COVID -19</li></ul>
10.30 – 10.40	พักรับประทานอาหารว่าง
10.40 – 12.00	Pilates Principle Exercise and Assessment (1.2 ชั่วโมง) การออกกำลังกายด้วยเทคนิคพิลาทิสเบื้องต้น (ภาคปฏิบัติ)
12.00 – 13.00	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 14.30	Pilates Pelvic Floor with Breathing (1.5 ชั่วโมง) การออกกำลังกายด้วยเทคนิคพิลาทิสกับการกระตุ้นกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน (ภาคปฏิบัติ)
14.30 - 14.40	พักรับประทานอาหารว่าง
14.40 - 15.40	Pilates Rehabilitation for Senior Group (1.0 ชั่วโมง) การออกกำลังกายด้วยเทคนิคพิลาทิสสำหรับผู้สูงอายุ (ภาคปฏิบัติ)
15.40 – 15.50	พักรับประทานอาหารว่าง
15.50 – 17.00	Pilates Rehabilitation for Adult Group (1.1 ชั่วโมง) การออกกำลังกายด้วยเทคนิคพิลาทิสสำหรับวัยผู้ใหญ่ (ภาคปฏิบัติ) โดยอาจารย์วันทนีย์ ด่านเจริญรักษ์
17.00-17.30	Summary review (0.5 ชั่วโมง)

## ประวัติวิทยากร

### อาจารย์วันทนีย์ ตำนเจริณูรักษ์

Wantanee Dancharoenruk, PT

Head of Physiotherapy and Fitness

Chiva-Som International Health Resort



### FORMAL TERTIARY TRAINING

- **1995:** Bachelor degree in Science (Physical Therapy), Chiangmai University
- **2013:** Master of Business Administration HOSPITALITY AND TOURISM

### EDUCATION PROFILE

- **2001:** Watsu I & II at Chiva-Som International Health Resort, Thailand.  
Watsu is the form of therapy that combines Water therapy with Shiatsu massage to help in releasing tension in the body and mind.
- **2003:** P-F Polestar Approach to Pilates Fitness Principles and Polestar Pilates Mat I at Le Meridian Hotel Phuket, Thailand
- **2001:** Watsu III & Adaptive at Chiva-Som International Health Resort, Thailand.
- **2004:** Gyrokinesis ; Form of workout that combine the principle of Yoga, Tai Chi, dance and Gymnastic together to be a unique form of dynamic stretching exercise and concentrate on spinal and joints movement to let them move effectively with good quality of movement.
- **May 2005:** Body rolling with specialist at Chiva-Som International Health Resort, Thailand.
- **July 2005:** Pilates in pregnancy course with Lynne Robinson at Chiva-Som International Health Resort, Thailand
- **May 2006:** Water rehabilitation exercise and Ai Chi certificate from Asian Academy for Sports & Fitness Professionals (AASFP) at Chiva-Som International Health Resort, Thailand.
- **July 2006:** Body rolling with specialist at Chiva-Som International Health Resort,

Thailand.

- **August 2006:** Pilates rehabilitation exercise for PR and R1 at Hong Kong
- **September 2006:** Pilates Mat 2 and Mat 3 at Chiva-Som International Health Resort, Thailand.

Now set up Pilates rehabilitation to client to improve back pain, neck pain, knee pain, balance, and posture dysfunction for 6 yrs. Also go to university, Government hospital to apply technique of Pilates to prevent injury.

- **May 2007:** Water exercise with Mirko Tula at Chiva-Som International Health Resort, Thailand.
- **June 2007:** Completes Pilates instructor of Polestar Pilates
- **November 2008:** Complete Gyrotonic instructor certification at Japan
- **May 2009:** Manual therapy and sport injury certificate
- **March 2012:** Visceral manipulation L at Singapore
- **March 2013:** Listening technique 2013 Singapore
- **March 2014:** Gyrokinesis instructor certification
- **March 2015:** Neurac method L 1 instructor
- **March 2016:** Redcord Fitness advance
- **March 2016:** Neurac method L Trainer
- **March 2016:** Neurac method L2
- **March 2017:** Redcord Active Pro
- **March 2017:** Neurac L2 instructor
- **March 2017:** Neurac method L3
- **June 2017:** Gyrotonic for scoliosis
- **June 2018:** Happy move instructor
- **May 2019:** Gyrotonic L2 instructor

#### WORKING PROFILE

- **1995-1998:** Head Physiotherapist at Uttaradit General Hospital, Uttaradit Thailand
- **1998-1999:** Head Physiotherapist at San Paulo Hua Hin Hospital, Hua Hin Thailand

- **1999-present:** Physiotherapy Manager at Chiva–Som International Health Resort, Thailand

### LECTURING/TEACHING

- **2004:** LECTURING Idea Pilates concept at Chiang Mai University
- **2005:** LECTURING Pilates work shop at Chiang Mai University
- **2007:** LECTURING Pilates Rehabilitation at Pisanulok Hospital
- **2007:** TEACHING Pilates exercise at Huachiew Chalermprakiet University
- **2008- 2012:** TEACHING therapeutic massage and Aichi Concept
- **2010:** LECTURING concept of old aging with Mahidol university
- **2011:** LECTURING Core stability at sport authority of Thailand
- **2012:** LECTURING Preventive exercise for sport at sport authority of Thailand
- **2006 – Present:** TEACHING Pilates concept at Mahidol University
- **2009 – Present:** TEACHING Yoga and Pilates at Naresuan University
- **2013:** TEACHING Pilates exercise at Srinakharinwirot University
- **2014:** LECTURING 3 Dimensions integration movement at Huachiew Chalermprakiet University
- **2015:** LECTURING Myofascial Functional Movement at Chulalongkorn University
- **2015:** LECTURING Dynamic kinetic movement at Huachiew Chalermprakiet University
- **2016:** LECTURING Myofascial Functional Movement at Chulalongkorn University
- **2016:** LECTURING Human Movement Performance Sustainability and Longevity for Senior Group at Huachiew Chalermprakiet University
- **2017:** LECTURING Movement Integration for rehabilitation at Huachiew Chalermprakiet University
- **2017:** LECTURING Myofascial functional Movement at Bumrungrad International Hospital (โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ อินเตอร์เนชั่นแนล)
- **2017:** LECTURING Corrective Exercise for musculoskeletal injury at Samitivej Hospital Sukhumvit (โรงพยาบาลสมิติเวช สุขุมวิท)
- **2018:** LECTURING Therapeutic exercise for musculoskeletal injury at Huachiew Chalermprakiet University
- **2019:** LECTURING Performance Wellness and Injury Prevention at Huachiew Chalermprakiet University