

การประชุมวิชาการ

เรื่อง

“Running is Medicine 2016”

ประธานโครงการ

น.อ. ม.ล. นพ.วุฒิพงศ์ สุทัศน์

คณะกรรมการผู้จัดงาน 1. พท. นพ. พิเชษฐ เยี่ยมศิริ

2. นพ. กิตติศักดิ์ เชื้อพหลุ

3. คุณมัลลิกา ศิริไพบูรณ์

4. คุณรัชนี ชูสกุลพัฒนา

5. คุณอานันท์ รุ่งเรือง

6. คุณอริพล เมธาพิพย์

7. คุณภาสกร ตันเจริญ

หลักการและเหตุผล

การวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่ได้รับการยอมรับในคนไทยและทั่วโลกมาเป็นเวลานานเนื่องจากการออกกำลังกายที่ง่าย สะดวก และแทบจะไม่ต้องมีค่าใช้จ่ายอะไรเลย การวิ่งออกกำลังกายได้พัฒนามาเป็นในรูปแบบของการจัดการแข่งขันมากขึ้นจนเป็นกระแสที่ได้รับความนิยมในวงกว้างในปัจจุบัน

เป็นที่รู้กันโดยทั่วไปว่าการวิ่งออกกำลังกายจะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส และช่วยลดโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ โดยเฉพาะชนิดที่เป็นแบบเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ฯลฯ แต่การวิ่งที่ขาดความเหมาะสมพอดีก็อาจทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพและร่างกายได้เช่นกัน การเตรียมความพร้อมของบุคลากรด้านสุขภาพในการดูแลผู้ที่รักการวิ่งทุกคนเพื่อนำไปสู่การสร้างเสริมสุขภาพอย่างแท้จริง ควรจะมีการถ่ายทอดความรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ทางด้านเวชศาสตร์การกีฬาและวิทยาศาสตร์การกีฬาระหว่างบุคลากรที่เกี่ยวข้อง

การประชุมวิชาการครั้งนี้เป็นความร่วมมือ ระหว่าง Sports Rehabilitation Club, BDMS, สถาบันเวชศาสตร์การกีฬาและออกกำลังกายกรุงเทพ (BASEM), และแผนกเวชศาสตร์ฟื้นฟูโรงพยาบาลกรุงเทพ โดยคาดหวังจะทำให้บุคลากรด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพมีความรู้ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติในการดูแลนักวิ่งระยะไกลทั้งในภาคสนามและทางคลินิกอย่างถูกต้องและเหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อนำเสนอความรู้ทางด้านวิชาการเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การกีฬาและเวชศาสตร์การกีฬาระยะไกล
2. เพื่อเปิดโอกาสให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้ และประสบการณ์เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การกีฬาและเวชศาสตร์การกีฬาระยะไกล
3. เพื่อสร้างเครือข่ายทางวิชาการด้านเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การกีฬาและเวชศาสตร์การกีฬาระยะไกล

กลุ่มเป้าหมาย จำนวน 50 คน

- 1.แพทย์
- 2.นักกายภาพบำบัดทางการกีฬา
- 3.นักวิทยาศาสตร์การกีฬา

สถานที่จัดประชุม ห้องประชุมนายแพทย์พงศ์ศักดิ์ วิทยากร (7R1) ชั้น 7 อาคารเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลกรุงเทพสำนักงานใหญ่

วิธีการดำเนินการ บรรยายและปฏิบัติ

วันและเวลาในการประชุม วันอังคารที่ 20 กันยายน พศ 2559 เวลา 0800 – 1700

ค่าลงทะเบียน ไม่มีค่าลงทะเบียน

วิธีการรับสมัคร สามารถแจ้งความประสงค์ในการเข้าร่วมสัมมนาโดยการส่งอีเมลมาที่ metati@hotmail.com โดยระบุชื่อ – นามสกุลทั้งภาษาไทยและอังกฤษ และสถานที่ทำงาน ภายในวันศุกร์ที่ 2 กันยายน 2559 (คณะผู้จัดโครงการขอสงวนสิทธิการเพิ่มชื่อเข้าร่วมสัมมนาหลังวันที่กำหนด)

* ต้องการข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อคุณอิพล เมธาพิทย์ที่อีเมล metati@hotmail.com หรือโทรศัพท์ 02 – 3103989 ในเวลา 0800 – 1600 ทุกวันจันทร์ถึงศุกร์*

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. เกิดการพัฒนาความรู้ทางด้านวิชาการเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การกีฬาและเวชศาสตร์การกีฬาระยะไกล
2. ได้เปิดโอกาสให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้ และประสบการณ์เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การกีฬาและเวชศาสตร์การกีฬาระยะไกล
3. สามารถนำไปบูรณาการในการทำงานระหว่างแพทย์ นักกายภาพบำบัด และนักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการดูแลนักวิ่งระยะไกลได้อย่างมีประสิทธิภาพ
4. เกิดความสัมพันธ์ และเครือข่ายการทำงาน ระหว่างแพทย์ นักกายภาพบำบัด และนักวิทยาศาสตร์การกีฬา ทางวิชาการด้านเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การกีฬาและเวชศาสตร์การกีฬาระยะไกล

ตารางการประชุม

เวลา	หัวข้อและวิทยากร	Modulator
07.30 – 08.15	ลงทะเบียน	เจ้าหน้าที่
08.15 – 08.30	ประธานกล่าวเปิดประชุม โดยผู้บริหารโรงพยาบาลกรุงเทพ	ดร. นพ. ฤกษ ่องอักษร
09.00 – 10.00	1. Common Running injuries 1.1 Hip injuries โดย พท.นพ. พิเชษฐ์ เยี่ยมศิริ 1.2 Knee injuries โดย นพ.ภัทรภณ อติเมธิน 1.3 Ankle injuries โดย นพ.กิตติศักดิ์ เชื้อพูล	ดร. นพ. ฤกษ ่องอักษร
10.00 – 10.30	2. Performance training for 10k, Half, and Full Marathon โดย พญ. สมิตดา สังขโพธิ์	ดร. นพ. ฤกษ ่องอักษร
10.30 – 10.50	3. Nutrition and supplement for running โดย พญ. พัฒศรี เชื้อพูล	ดร. นพ. ฤกษ ่องอักษร
10.50 – 11.20	4. VO ₂ max apply for running โดย ผศ.สิทธา พงษ์พิบูลย์	ดร. นพ. ฤกษ ่องอักษร
11.20 – 12.00	ถาม – ตอบ	ดร. นพ. ฤกษ ่องอักษร
12.00 – 13.00	รับประทานอาหารเที่ยง	
13.00 – 16.00	Workshops running form analysis โดย นพ.ภัทรพล อติเมธิน	ดร. นพ. ฤกษ ่องอักษร
16.00	ปิดประชุมและรับใบประกาศ	เจ้าหน้าที่

ค่าลงทะเบียน ไม่มีค่าลงทะเบียน

วิธีการรับสมัคร สามารถแจ้งความประสงค์ในการเข้าร่วมสัมมนาโดยการส่งอีเมลมาที่ metati@hotmail.com โดยระบุชื่อ – นามสกุลทั้งภาษาไทยและอังกฤษ สถานที่ทำงาน และประเภทของอาหาร (ทั่วไป, อิสลาม, มังสวิรัติ, หรือแพ้อาหาร) ภายในวันศุกร์ที่ 16 กันยายน 2559 (คณะผู้จัดโครงการขอสงวนสิทธิ์การเพิ่มชื่อเข้าร่วมสัมมนาหลังวันที่กำหนด)

* ต้องการข้อมูลเพิ่มเติมติดต่อคุณอติพล เมธาพิทยที่อีเมล metati@hotmail.com หรือโทรศัพท์ 02 – 3103989 ในเวลา 0800 – 1600 ทุกวันจันทร์ถึงศุกร์*

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. เกิดการพัฒนาความรู้ทางด้านวิชาการเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การกีฬาและเวชศาสตร์การกีฬารังระยะไกล
2. ได้เปิดโอกาสให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้ และประสบการณ์เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การกีฬาและเวชศาสตร์การกีฬารังระยะไกล
3. สามารถนำไปบูรณาการในการทำงานระหว่างแพทย์ นักกายภาพบำบัด และนักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการดูแลนักวิ่งระยะไกลได้อย่างมีประสิทธิภาพ
4. เกิดความสัมพันธ์ และเครือข่ายการทำงาน ระหว่างแพทย์ นักกายภาพบำบัด และนักวิทยาศาสตร์การกีฬา ทางวิชาการด้านเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การกีฬาและเวชศาสตร์การกีฬารังระยะไกล