

กำหนดการโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ

เรื่อง การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพภายในกลุ่มผู้สูงอายุและภาวะวัยทอง
(เทคนิคการนวดไทยกดจุดบำบัดโรคและแก้อาการปวดเมื่อยด้วยตัวเอง) 8 ชั่วโมง

สถานที่ ห้องฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ อาคาร 28 คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

รายละเอียดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ

| เวลา | รายละเอียด | วิทยากร |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 08.00 - 08.30 น. | ลงทะเบียนและรับเอกสารประกอบการฝึกอบรม | |
| 08.30 - 08.45 น. | คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี กล่าวต้อนรับ และแนะนำทีมวิทยากรฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ | |
| 08.45 - 09.45 น. | -ข้อบ่งชี้การนวดไทยเพื่อการบำบัด ฟันฟูและส่งเสริมสุขภาพ /ข้อพึงระวังและข้อห้าม สำหรับการนวดไทยกดจุดเพื่อการบำบัด แก้อาการ ฟันฟูและส่งเสริมสุขภาพ -ความรู้เรื่องอาการปวดเมื่อย การเสื่อมสมรรถภาพของร่างกาย การป้องกันการเกิดซ้ำและการแก้ไขสาเหตุของการเกิด การลดปัจจัยส่งเสริมการเกิดอาการปวดเมื่อยและอาการแสดงต่างๆ ในกลุ่มผู้สูงอายุและภาวะวัยทอง การฝึกปฏิบัติการวินิจฉัยภาวะต่างๆ ในกลุ่มผู้สูงอายุ เส้นประสาทลิบที่เกี่ยวข้อง -ข้อมูลที่เป็นเกี่ยวกับกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อและพังผืด จุดแก้อาการ จุดแก้โรค หรือจุดกดเจ็บ หรือจุดตามแผนนวด และอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง -การตรวจวินิจฉัย การตั้งเป้าหมายการบำบัดและฟันฟู การวางแผนการนวดไทยกดจุดเพื่อการบำบัดและแก้อาการ การฟันฟูสุขภาพ และคำแนะนำที่เหมาะสมเกี่ยวกับการดูแลผู้ที่มีอาการต่างๆ -เทคนิคการนวด การกดจุดแก้อาการและอาการแสดง จุดกดเจ็บในกล้ามเนื้อและการตรวจวินิจฉัยโรคจากอาการแสดงและจุดแก้ตามแผนนวดต่างๆ | รัชนัย อินทุไส |
| 09.45 - 10.30 น. | สาธิตและฝึกปฏิบัติการนวดไทยกดจุดบำบัดโรคและแก้อาการในกลุ่มอาการปวดคอ ป่าและศีรษะ และอาการแสดงร่วม (1) ปวดศีรษะจากความเครียด ปวดบริเวณขมับและหลังกระบอกตา (2) โรคหู (หูตึง หูอื้อ เสียงดังในหู หรือลมออกหู ปวดหู ที่สัมพันธ์กับการเกร็งและตึงของกล้ามเนื้อคอ ป่าและท้ายทอย) (3) อาการตื้อๆ มึนศีรษะ-ท้ายทอย วิงเวียนศีรษะ และบ้านหมุน (4) อาการตาแดง น้ำตาเอ่อ มีน้ำตาออกมาก ตาฝ้าฟาง ตาพร่า หนังตาตก (5) ปวดร้าวบริเวณกระดูกกราม ฟันกราม ปวดและอ้าปากได้ไม่เต็มที่ อาการปวดลึกๆอยู่ในหู (6) ปวดป่า คอ และข้างคอจากกล้ามเนื้ออกเสบ (ตื่นตอนเช้าเหมือนอาการของการตกหมอน) บ่ายๆหรือเย็นมีอาการตัวรุ่มๆ เหมือนเป็นไข้ (7) หัวตื้อภูมิแพ้ (ภาวะเลียนแบบภูมิแพ้หรือไซนัส) อาการคัดในรูจมูก และลมพิษหรือภูมิแพ้ผิวหนัง สาธิตและฝึกปฏิบัติการยึดกล้ามเนื้อเพื่อบำบัดอาการปวดคอ ป่าและศีรษะ | รัชนัย อินทุไส ธัญญลักษณ์ ยิ้มพงษ์ สร้อยทอง อินตะวงค์ |
| 10.30 - 10.45 น. | พักรับประทานอาหารว่าง | |
| 10.45- 12.00 น. | สาธิตและฝึกปฏิบัติการนวดไทยกดจุดบำบัดโรคและแก้อาการในกลุ่มอาการปวดไหล่ แขนและมือ และอาการแสดงร่วม (1) ปวดข้อไหล่ ข้อไหล่ติด (2) ปวดสะบักและสะบักงม (เกิดภาวะแน่นหน้าอก จุกอก หายใจขัด บางครั้งอาจมีอาการชาลงแขนข้างที่เป็นเหมือนภาวะเลียนแบบ) (3) ปวดบริเวณข้อศอก (4) กล้ามเนื้อบริเวณข้อมืออ่อนแรง (เปิดขวดน้ำหรือใช้งานแขนไม่ได้ตามปกติ) ปวดตามข้อนิ้วและง่ามนิ้ว นิ้วล็อก สาธิตและฝึกปฏิบัติการยึดกล้ามเนื้อเพื่อบำบัดอาการปวดไหล่ แขนและมือและอาการแสดงร่วม | รัชนัย อินทุไส ธัญญลักษณ์ ยิ้มพงษ์ สร้อยทอง อินตะวงค์ |

กำหนดการโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ

เรื่อง การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพภายในผู้สูงอายุและภาวะวัยทอง
(เทคนิคการนวดไทยกดจุดบำบัดโรคและแก้อาการปวดเมื่อยด้วยตัวเอง) 8 ชั่วโมง

สถานที่ ห้องฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ อาคาร 28 คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

รายละเอียดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ

| เวลา | รายละเอียด | วิทยากร |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 12.00 - 13.00 น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน | |
| 13.00 - 13.30 น. | สาธิตและฝึกปฏิบัติการนวดไทยกดจุดบำบัดโรคและแก้อาการในกลุ่มอาการปวดหลัง ปวดหลังเรื้อรัง และอาการแสดงร่วม (1) ภาวะหลังแข็ง (2) อาการจุกเสียด ท้องอืด ท้องเฟ้อ ภาวะอาหารย่อยยาก หรืออาหารไม่ย่อย และดานลม (3) ท้องผูก เถาดานในท้อง พรตึก (ริดสีดวงทวาร) (4) อาการปัสสาวะบ่อย เนื่องจากมดลูกเอียง มดลูกต่ำ หรือภาวะปัสสาวะบ่อยและกะปริดกะปรอย ปัสสาวะขัด กลั้นปัสสาวะไม่ได้ สาธิตและฝึกปฏิบัติการยืดกล้ามเนื้อเพื่อบำบัดอาการปวดหลัง | รัชนัย อินทุไส ธัญญลักษณ์ ยิ้มพงษ์ สร้อยทอง อินต๊ะวงศ์ ภัทรพล ลักโนปกรณ์ |
| 13.30 -14.20 น. | สาธิตและฝึกปฏิบัติการนวดไทยกดจุดบำบัดโรคและแก้อาการในกลุ่มอาการปวดบริเวณสะโพก กระเบนเหน็บปวดขาปวดเข่าและเท้า และอาการแสดงร่วม (1) ปวดข้อสะโพก นั่งข้อสะโพกไม่ได้ ปวดด้านข้างต้นขา ด้านนอกของข้อเข่า ปวดลึกบริเวณขาหนีบและหน้าท้อง (2) ปวดบริเวณเชิงกราน อวัยวะเพศและทวารหนัก ปวดร้าวกระจายไปบริเวณแก้มก้น ท่อนบนของต้นขาด้านหลังและด้านนอก น่องส่วนบน ปลายเท้า (3) ปวดบริเวณหลัง สะโพกร้าว สลักเพชร ปวดร้าวลงต้นขาด้านหลังและน่อง และถึงข้อเท้า มีอาการชาบริเวณที่ปวดร่วมด้วย (4) ปวดบริเวณขาหนีบ ด้านหน้าต้นขาและหัวเข่า (5) ปวดต้นขาและเข่า ภาวะเข่าล็อกและกล้ามเนื้อต้นขาอ่อนแรง ข้อเข่าติดขัด ทำให้เข่าอ่อนแรง ขึ้นลงบันไดลำบาก (6) อาการปวดบริเวณหน้าแข้งด้านนอก ปวดข้อเท้า นิ้วหัวแม่เท้า ข้อเท้าอ่อนแรง ทำให้สะดุดล้มบ่อย เท้าพลิกง่าย หรือปวดหลังเท้าร้าวไปยังสามนิ้วกลาง เกิดตะคริว นิ้วเท้า (7) ปวดด้านนอกข้อเท้า ด้านข้างของสันเท้า หรือด้านข้างเท้าด้านใน ปวดหลังเท้า ข้อเท้าพลิกและแพลงบ่อยและมีภาวะเท้าบวม (8) ปวดก้นย้อย ร้างลงต้นขา น่องและปวดหลังข้อเข่า ตะคริวบ่อยมักเกิดตอนกลางคืน ปวดร้าวมาที่กลางอุ้งเท้าด้านใน ปวดหลังข้อเท้า เกิดภาวะจำกัดระยะทางเดิน (9) ปวดร้าวหลังข้อเข่าและมีอาการพังผืดสันเท้าอักเสบ (ปวดสันเท้า) และปวดน่อง และรองช้ำ อาการจะเด่นชัดเมื่อเดินขึ้นทางลาด ขึ้นและลงบันได (10) ปวดบริเวณฝ่าเท้าและเอ็นร้อยหวาย บริเวณน่องเวลาเดินไกลหรือวิ่งบนพื้นขรุขระ | รัชนัย อินทุไส ธัญญลักษณ์ ยิ้มพงษ์ สร้อยทอง อินต๊ะวงศ์ ภัทรพล ลักโนปกรณ์ |

กำหนดการโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ

เรื่อง การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพภายในผู้สูงอายุและภาวะวัยทอง
(เทคนิคการนวดไทยกดจุดบำบัดโรคและแก้อาการปวดเมื่อยด้วยตัวเอง) 8 ชั่วโมง

สถานที่ ห้องฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ อาคาร 28 คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

รายละเอียดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ

| เวลา | รายละเอียด | วิทยากร |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 14.20- 14.45 น. | สาธิตและฝึกปฏิบัติการนวดไทยกดจุดบำบัดโรคและแก้อาการในกลุ่มอาการปวดบริเวณสะโพก กระเบนเหน็บปวดขา ปวดเข่าและเท้า และอาการแสดงร่วม (11) ปวดฝ่าเท้าด้านในเวลาเดิน เกิดตะคริวปลายนิ้วหัวแม่เท้า เท้าจิกลง (12) อาการปวดลึกในเท้าแต่ไม่ปวดร้าวไปที่ข้อเท้า (กรณีเท้าแพลง ปวดเท้าแต่ไม่ปวดที่ข้อเท้า) จำกัระยะทางเดินถ้ามีอาการมาก ตะคริวเท้าในลักษณะนิ้วเท้าเกร็งขึ้นด้านบน ปวดขาบริเวณข้อเท้าและปลายนิ้วเท้า ปวดบริเวณข้อนิ้วที่ 1-4 และนิ้วหัวแม่เท้า มีอาการชา หนาและบวมของผิวหนังร่วมด้วย และปวดบริเวณสันเท้า สาธิตและฝึกปฏิบัติการยืดกล้ามเนื้อเพื่อบำบัดอาการปวดบริเวณสะโพก กระเบนเหน็บปวดขา ปวดเข่าและเท้า | รัชนิยา อินทุไส ชญัญลักษณ์ ยิ้มพงษ์ สร้อยทอง อินต๊ะวงศ์ ภัทรพล ลักโนปกรณ์ |
| 14.45 – 15.00 น. | พักรับประทานอาหารว่าง | |
| 15.00 – 17.00 น. | บริหารกายใจแบบไทยฤาษีตัดตน (การดีท็อกซ์เลือดในสมองแบบไทย) สรุป แบบแผนเทคนิคการนวดไทยกดจุดบำบัด แก้อาการและอาการแสดงร่วม การฟื้นฟูและส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุและภาวะวัยทอง ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ใช้บริการตามอัธยาศัย 1.การตรวจวินิจฉัยเฉพาะทางด้านการผดุงครรภ์ไทย และให้บริการนวดปรับสมดุลธาตุและฮอร์โมนในภาวะวัยทอง และการนวดห้องปรับแต่งตำแหน่งมดลูก นวดแก้มดลูกต่ำ ในสตรี และภาวะไส้เลื่อน ภาวะต่อมลูกหมากโต ในบุรุษ คนละ 20 นาที 2.การนวดบำบัดอาการปวดเมื่อยด้วยน้ำมัน ในกรณีที่มีภาวะกล้ามเนื้ออักเสบเฉียบพลันง่าย หรือมีอาการเรื้อรังมาก คนละ 20 นาที 3.การตรวจวินิจฉัยเฉพาะทางด้านการนวดไทย และให้บริการนวดบำบัดและแก้อาการ ในกลุ่มอาการปวดเมื่อยและอาการแสดงในกลุ่มผู้สูงอายุ คนละ 20 นาที | รัชนิยา อินทุไส ชญัญลักษณ์ ยิ้มพงษ์ สร้อยทอง อินต๊ะวงศ์ ภัทรพล ลักโนปกรณ์ |
| 17.00 – 17.30 น. | ส่งผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเดินทางกลับ | |