

กำหนดการโครงการ

เรื่อง Made Simple in Spinal Pain

รูปแบบออนไลน์ ผ่านระบบการประชุมทางไกล

วันที่ 26 มกราคม 2568 เวลา 8.00 – 16.30 น.

เวลา	รายละเอียด
08.00 – 08.50 น.	ลงทะเบียนและเข้าระบบออนไลน์
08.50 – 09.00 น.	เปิดโครงการ โดยคณบดีคณะสหเวชศาสตร์
09.00 – 09.45 น. (45 นาที)	“มองปัญหาให้เรียบง่าย”; Load vs Capacity, non-specific and specific pain วิทยากร: กภ.เจลิมวุฒิ ศรีอ่อนหล้า
9.45 – 10.30 น. (45 นาที)	“แยกและตรวจหาปัญหาอย่างเป็นเหตุเป็นผลในปัญหาปวดคอ”; Subgroup of Neck Pain and Physical Examinations วิทยากร: กภ.เจลิมวุฒิ ศรีอ่อนหล้า
10.30 – 10.45 น.	พักระหว่างการอบรมช่วงเช้า
10.45 – 12.00 น. (1 ชม. 15 นาที)	“แยกและตรวจหาปัญหาอย่างเป็นเหตุเป็นผลในปัญหาปวดหลัง”; Subgroup of Low Back Pain and Physical Examinations วิทยากร: กภ.เจลิมวุฒิ ศรีอ่อนหล้า
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 14.00 น. (1 ชม.)	“ขั้นตอนและแนวทางการวางแผนฟื้นฟู”; Spinal Rehab Protocol and Periodizations วิทยากร: กภ.เจลิมวุฒิ ศรีอ่อนหล้า
14.00–15.30 น. (1 ชม. 30 นาที)	“แก้มุมการเคลื่อนไหว”; Mobility Exercise for Spinal Pain วิทยากร: กภ.เจลิมวุฒิ ศรีอ่อนหล้า
15.30 – 15.45 น.	พักระหว่างการอบรมช่วงบ่าย
15.45 – 16.30 น. (45 นาที)	“ใส่ load”; Resistance exercise for Spinal Pain วิทยากร: กภ.เจลิมวุฒิ ศรีอ่อนหล้า
