



โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการออนไลน์  
เรื่อง "The Stanford Ultimate Recovery Method"

1. ชื่อโครงการ

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ "The Stanford Ultimate Recovery Method"

2. หน่วยงานที่รับผิดชอบ

สหคลินิก กวานาปัญญาวิสุทธิ(สถาบันสมทบ) ร่วมกับ คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

3. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันมีหลายแนวโน้มนิยมที่ขึ้นยืน/ต่อยอด "วิถีฟื้นฟู" ในทางวิทยาศาสตร์ ไม่ใช่แค่เคล็ดลับแบบปัจเจก แต่มีงานวิจัยและองค์ความรู้จาก Stanford University ที่นักกีฬาของ Stanford ใช้ฟื้นฟู/ดูแลร่างกาย: ครอบคลุมตั้งแต่ "วิธียายใจ, การเดิน-ขึ้น-นั่ง-นอน, โภชนาการ, ทักษะคิด, กายภาพบำบัด" ไปจนถึง "กิจวัตรประจำวันที่จะช่วยให้ร่างกายไม่เหนื่อยล้า" เนื่องจากคนในยุคปัจจุบันต้องใช้ชีวิตท่ามกลางความตึงเครียดจนวาย จนเกิดภาวะความเหนื่อยล้า คนส่วนใหญ่คิดว่าความเหนื่อยล้า เป็นเรื่องที่ไม่ดีเลยไม่ได้เพราะต้องเรียน ทำงาน ดูแลบ้าน หรือจัดการธุระต่างๆ ทำให้เกิดภาวะสะสมไว้เรื้อรังและปวด แต่ในความเป็นจริงพบว่าความผิดปกติของท่าทาง (postural dysfunction) ของโครงสร้างหรือท่าทางผิดปกติของร่างกาย โดยส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายหลายอย่าง เช่น ภาวะกล้ามเนื้อทำงานไม่สมดุล (muscle imbalance) ความผิดปกติของความดันต่อข้อต่อ การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย หรือการคงอยู่ในท่าทางใดท่าทางหนึ่งเป็นเวลานานทำให้เนื้อเยื่อในร่างกายเกิดการปรับตัวในด้านที่ไม่ดีต่อสุขภาพและทำให้เกิดอาการเหนื่อยง่ายและปวดเมื่อย สามารถนำไปสู่การบาดเจ็บได้ ยังมีสาเหตุอื่นๆ ของความเหนื่อยล้าคือ "การนอนไม่พอ" และ "ภาวะโภชนาการ" ที่ไม่ถูกต้อง

จากหลักฐานการวิจัยของศูนย์เวชศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด พัฒนาระบบการใช้ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์เพื่อเพิ่มสมรรถภาพและลดระยะเวลาการฟื้นตัว พร้อมนำแนวคิด Dynamic Neuromuscular Stabilization (DNS) และ Muscle Imbalance มาใช้ จึงนำสุดยอดการฟื้นฟูร่างกาย ด้วยเทคนิคป้องกันและบรรเทาความเหนื่อยล้าได้ ทำให้นักกีฬามหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดของศูนย์เวชศาสตร์การกีฬา แข็งแกร่งด้านกีฬาที่สุดในโลก จากผลการจัดลำดับโดย NCAA (สมาคมกีฬาระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ) ติดต่อกัน 23 ปี สร้างนักกีฬาอาชีพมากมาย

ในการอบรมครั้งนี้ ท่านจะได้รับการถ่ายทอดวิธีการการฟื้นฟูร่างกาย ที่บูรณาการกับการหายใจ การทำกายภาพบำบัดแบบใหม่ล่าสุดช่วยป้องกันความเสียหายด้วยการเพิ่มความดันในร่างกาย เทคนิคการกิน เดิน ขึ้น นั่ง นอน ร่วมกับเทคนิคการกินเพื่อสร้างร่างกายที่ไม่เหนื่อยล้า "สิ่งที่กินเข้าไป" จะกลายเป็นพลังในการฟื้นฟูร่างกาย รวมถึงทักษะที่ถูกต้องตาม วิถีฟื้นฟูร่างกายแบบบูรณาการของมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด

ผู้จัดตระหนักและเห็นถึงความสำคัญ จึงจัดอบรมเพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจ แก่นักกายภาพบำบัด นักกีฬา โค้ช และนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลและฟื้นฟูได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

#### 4. วัตถุประสงค์

1. ทราบหลักการ IAP , Reset & Exercise Technique, Posture & Nutrition
2. สามารถนำไปใช้ในการฟื้นฟูออกกำลังภายในผู้ที่มีปัญหาได้
3. สามารถบูรณาการเทคนิคต่างๆและนำไปปรับใช้ในกลุ่มผู้ป่วยประเภทต่างๆได้

#### 5. รูปแบบการจัดประชุม

บรรยายและสัมมนาออนไลน์ผ่าน Zoom Meeting จำนวน 6ชม. (29 มีนาคม 2569)

#### 6. ผู้เข้าร่วมการประชุม

อาจารย์ นักกายภาพบำบัด นักวิทยาศาสตร์การกีฬา โค้ช เทรนเนอร์ และผู้สนใจ จำนวน 150 คน

#### 7. อัตราค่าลงทะเบียน

ค่าลงทะเบียน	ก่อน 28 ก.พ.69	หลัง 28 ก.พ.69
The Stanford Ultimate Recovery Method	950	1,500

ขอสงวนสิทธิ์ที่จะไม่คืนเงินค่าสมัคร หลังวันที่ 28 ก.พ.69

หลังปิดลงทะเบียนจัดส่งlinkทางMailเพื่อเข้าเรียน online

#### 8. วิธีการสมัคร

1. สมัครออนไลน์ผ่านโปรแกรมลงทะเบียนที่<http://smeway.com/dev/> หรือ QR Code คลิก [เพิ่มลงตะกร้าสินค้า](#) พร้อมใส่ข้อมูลชื่อ-ที่อยู่เพื่อออกใบเสร็จ
2. Download โครงการและใบปะหน้าโครงการอยู่ด้านล่างโปรแกรมลงทะเบียน
3. โอนเงินเข้าบัญชี ธนาคาร ทีเอ็มบีธนชาต เลขบัญชี 627-2-98674-3

ในนาม นายวศิน อัสวโกสินชัย

แจ้งสำเนาใบโอนเงินมาที่ <http://smeway.com/dev/login.php>

โดยใช้ Username: 2222 และ password: 2222

\*\*\* ติดต่อสอบถามได้ทางอีเมลที่ [thaip2562@gmail.com](mailto:thaip2562@gmail.com)



#### 9. วิทยากร

ศ.ดร.ภก.นฤมล ลีลาอยู่วัฒน์ Ph.D.(Physiology of Exercise)University of Nottingham, UK

ภก. ศนนท์ จิวรากรานนท์ Master Sciences Physical Therapy TU

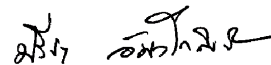
ภก.ปรีชา อัสวโกสินชัย PT MBA Mahidol

10. กำหนดการอบรมเชิงปฏิบัติการออนไลน์ “29 มี.ค.69”

Zoom Online (29 Mar 2026)

Time	Topic	Speaker
8.30am – 9.00am	<b>Stanford Medicine -Framework</b>	Preecha Asawakosinchai
9.00am – 9.45am	<b>Concept of DNS &amp; Muscle Imbalance</b> IAP: Method for Ultimate Super Recovery	Preecha Asawakosinchai
9.45am – 10.00am	Break	
10.00am - 12.00am	<b>Nutrition</b> prevention to restore body <b>Posture &amp; Sleep</b>	Prof.Naruemon Leelayuwat
12.00am - 13.00am	Lunch	
13.00am - 15.00am	Reset Pre & Post Exercise Hot & Cold Therapy 3Exercises for Relieve Office Syndrome Work Hard Without Getting Exhausted	Sanon Chivarakranon
15.00am - 15.15am	Break	
15.15am - 16.00am	Test &Tools for Recovery Thinking/Doing in Stanford's Way	Preecha Asawakosinchai

11. ผู้รับผิดชอบโครงการ



.....  
(กภ.ปรีชา อัสวโกสินชัย)

ประธานโครงการ