



สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มธ.

ขอเชิญผู้สนใจเข้าร่วมอบรม โครงการฝึกอบรมด้านส่งเสริมสุขภาพ ครั้งที่ 1

เรื่อง ข้อเข้าเสื่อมไม่ต้องรอแก้ก็ได้

ในวันอังคารที่ 19 พฤศจิกายน 2567 ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์

สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ขอเชิญผู้สนใจเข้าร่วมอบรม โครงการฝึกอบรมด้านส่งเสริมสุขภาพ ครั้งที่ 1 เรื่อง ข้อเข้าเสื่อมไม่ต้องรอแก้ก็ได้ บรรยายโดย อาจารย์ นพ. สุกกิจ คณิตเนตร โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ ในวันอังคารที่ 19 พฤศจิกายน 2567 เวลา 09.00-12.00 น. ณ ห้องประชุมประภาศน์ อวยชัย อาคารอเนกประสงค์ 1 ชั้น 4 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์ (ฟรีไม่มีค่าใช้จ่าย)

ผู้ที่สนใจสามารถสมัครเข้าร่วมโครงการได้ที่ : <http://www.icehr.tu.ac.th/service-social/954>

และติดต่อสอบถามได้ที่ คุณศิริพร ยั่งยืน โทร. 080-3004139 รับจำนวนจำกัดเพียง 100 ท่านเท่านั้น หรือ สแกนคิวอาร์โค้ด

เรื่อง ข้อเข้าเสื่อมไม่ต้องรอแก้ก็ได้
โครงการฝึกอบรมด้านส่งเสริมสุขภาพ ครั้งที่ 1

5 สัญญาณเตือนข้อเข้าเสื่อม

- ✓ กล้ามเนื้อต้นขาสับ ข้อเข้าโก่ง หลวม เบี้ยวผิดรูป
- ✓ มีอาการปวดเข่าเมื่อมีการเคลื่อนไหวร่างกาย
- ✓ มีอาการข้อฝืดขัด
- ✓ เขยื้อนหรืองอข้อเข้าได้ไม่คล่องสุด
- ✓ เมื่อขยับข้อรู้สึกถึงอาการเสียดสี

วิทยากร
อาจารย์ นพ. สุกกิจ คณิตเนตร
โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ

19 พ.ย. 67
เวลาอบรม 09.00 - 12.00 น.
ณ ห้องประชุมประภาศน์ อวยชัย ชั้น 4 อาคารอเนกประสงค์ 1
มธ. ท่าพระจันทร์

www.icehr.tu.ac.th 080 300 4139

สแกนลงทะเบียน

12/11/67-143

