

# 104 年運動防護繼續教育課程(三)

## 運動場上臨床徒手操作技術工作坊

一、宗旨：軟組織是最常見運動傷害的部位，但如何透過有系統的徒手操作技術中正確評估及處理實在不容易，且難以有效掌握的領域。本工作坊特別透過張光祖老師長期的治療經驗，介紹系統性評估運動員常見軟組織問題的種類型態的原則和傷害處理策略，同時，引領學員們從肌肉張力和筋膜延展性的角度介入軟組織問題的處理。本次工作坊邀請張老師介紹兩種快速好用又輕巧的技術，SCS 與筋膜釋放術(myofascial release)。

strain-counter-strain 是 Osteopathy 學派中膾炙人口的技術，它不但能在壓痛點上快速止痛，有效降低肌肉張力，還能迅速治療功能障礙的疼痛，是治療各種軟組織疾病、dysfunction、derangement syndrome 的最佳利器。操作本項手法無須費力，只需輕輕一點，即能很快的將原本僵硬緊繃的肌肉軟化，疼痛立刻消失。Counter-strain technique 應用神經生理學的原理，操作又十分簡便，不受場地拘束，效果驚人。

筋膜釋放術 myofascial release，是近年來解決軟組織病症中，愈來愈受到重視的部分。透過筋膜的伸展，可以降低肌肉痙攣和疼痛指數，進而促進關節活動度及功能表現。藉著對筋膜的操作，治療師可以控制治療深度，以及調節局部或遠處結構張力，達到整體調整的目的。

二、活動主題：1. 軟組織傷害的理論機轉與評估原則。

2. 以 strain-counter-strain 技術快速止痛。

3. 分析筋膜障礙與病症之間的關係，了解如何透過筋膜釋放而降低肌肉張力，繼而達到止痛、放鬆、維護健康的目的。

三、主辦單位：台灣運動傷害防護學會

四、協辦單位：長榮大學運動競技學系

五、活動時間：中華民國 104 年 10 月 3 日（星期六）

六、活動地點：長榮大學(台南市歸仁區長大路 1 號)

七、活動對象：運動防護師、運動教練、體育老師、物理治療師與有徒手治療技術有經驗者。

八、名額：40 人

<報名人數不足 20 人，本單位保有取消或延後課程之權益。>

九、活動費用：報名費用含研習手冊及午餐。

- (1) 本會會員：2100 元。(尚未繳納 104 年度會費之會員請一併繳納)
- (2) 學生身分：2500 元。(請於活動當天報到時繳交學生證影本，未繳交者須以一般學員身分參加並補足差額)
- (3) 一般學員 3000 元。
- (4) 三人(含)以上團報，每人優惠 300 元，(本會會員恕不再享有本優惠。)

十、 講師介紹：張光祖

現任：儀嘉物理治療所院長

中國醫藥學院復健醫學系

國立體育大學運動科學研究所

十一、報名方式：即日起至 104 年 9 月 24 日(星期四)中午 12 點止，

本項活動採網路報名，活動報名網址如下

(<https://www.beclass.com/rid=18379b955a3675c99ecd>)

請先至報名系統確認報名名額，若仍有名額，請以 ATM 轉帳或匯款方式先行繳交報名費用後再上網報名。

戶名：台灣運動傷害防護學會

銀行：永豐銀行 城中分行

帳號：12600100149238

十二、報到須知：於 104 年 9 月 25 日(五)以 e-mail 另行通知

十三、活動日程：如附件一

十四、注意事項：

- (1) 因故無法參加者，應於活動報名截止前通知本會，以免影響其他報名人員之權益，退費需扣行政手續費 200 元整。若於 104 年 9 月 19 日至 24 日辦理取消，以實際繳交金額之 50%退費；104 年 9 月 25 日後辦理取消，恕不退費。
- (2) 全程參與之學員，可獲頒研習證書，本次活動之 6 小時可計入運動傷害防護員再教育時數(認證中)。
- (3) 請著輕便運動服裝，以便徒手操作。
- (4) 為響應環保，請自攜帶杯子及隨身筷。
- (5) 本課程禁止錄影及錄音。
- (6) 交通地形圖如附件二。
- (7) 有任何建議與疑問敬請來電：03-3283201#2011---林依潔。

## 附件一、活動日程表

時間	活動主題
9:00-10:20	軟組織傷害成因、檢查原則與處理對策
10:20-10:40	中場休息
10:40-12:00	筋膜釋放術結合 SCS 技術在上肢常見運動傷害的應用與徒手實務操作
12:00-13:00	午餐
13:00-15:00	筋膜釋放術結合 SCS 技術在下背與骨盆帶常見運動傷害的應用與徒手實務操作
15:00-15:20	中場休息
15:20-17:20	筋膜釋放術結合 SCS 技術在下肢常見運動傷害的應用與徒手實務操作
17:20-17:30	綜合座談

## 附件二、交通地形圖

地點:長榮大學 台南市歸仁區長大路1號

